



**PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190**



ЖИЗНЬ БЕЗ ПОТЕРЬ с.15

# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№18 (70)

12 мая

2003г.

МЕДИЦИНА

\*

КРАСОТА

\*

ЗДОРОВЬЕ

## ОТЧЕГО НЕ ПОБОЛЕТЬ?

Одно из самых распространенных ошибочных убеждений и состоит в том, что летом о простудных заболеваниях можно забыть.

с.8

## ИНФАРКТ НА ГРЯДКЕ

Что же делать?! И на дачу хочется, и - страшно: а вдруг там "инфаркт тяпнет"?

с.3

## ЛЕЧЕНИЕ ПЕСНЕЙ

Кто страдает заиканием, постарайтесь воспользоваться предложенными советами.

с.12

## КОСМЕТИКА НА КУХНЕ

Утверждение покажется сомнительным. Что ж, попытаемся переубедить, а заодно и научить готовить кремы под стать лучшим иностранным средствам!

с.29





### Россия: ученые решат проблему старения?

При помощи существующих технологий можно получать "нестареющие клетки". "Если сделать клетки сосудистой системы "нестареющими", то можно надолго продлить жизнь человека, ведь в основном люди умирают именно от старения клеток сосудистой системы, влекущих за собой инсульты, инфаркты", - отметил Мамаев, сотрудник института РАН.

Он сообщил, что пока еще в России не проводилось клинических проверок геронтологических разработок, однако в Институте РАН регулярно проходят опыты на мышах. "Рекорд в продлении жизни лабораторных мышей был поставлен в России несколько лет назад - применение антиоксидантов позволило продлить жизнь лабораторным мышам в 1,5 раза", - рассказал ученый.

### Россия эвакуирует из Китая около 500 детей

Из Китая предстоит возвратиться 500 российским детям, находящимся там на учебе в рамках межгосударственного обмена. Их необходимо вернуть на Родину в связи с эпидемией в КНР атипичной пневмонии. Об этом сегодня заявил главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко в эфире радиостанции "Эхо Москвы".

Так, по словам Онищенко, сейчас в больнице Хабаровска находится 20-летний юноша с подозрением на атипичную пневмонию. Он учился в университете Китая, несколько дней назад почувствовал недомогание. По возвращении на Родину юношу пришлось госпитализировать, окончательный диагноз пока не установлен, передает ИТАР-ТАСС.

В России в настоящее время зарегистрированы еще два подозрительных в отношении атипичной пневмонии случая - в Благовещенске и Башкирии. Результаты исследований проб крови будут известны не ранее, чем через сутки. В Москву и Санкт-Петербург уже доставлено необходимое диагностическое оборудование для определения вируса атипичной пневмонии. В обеих столицах для специалистов открыты экстренные курсы подготовки к лабораторной работе с новым вирусом. Уже сформированы подобные диагностические комплексы для отправки в Калмыкию, Хабаровск, другие регионы.

### Вирус атипичной пневмонии уже давно знаком российским медикам

Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко предполагает, что вирус атипичной пневмонии знаком российским медикам. «Это, по всей видимости, разновидность достаточно распространенного типа коронавирусов, который ранее существовал и известен российским медикам», - сказал Онищенко.

Вместе с тем, врач отметил, что атипичная пневмония - "это новое заболевание", признаки которого имеют сходство с гриппом, но в то же время и отличаются от него. У атипичной пневмонии острое начало, что свойственно гриппу, но, вместе с тем, уже в первые дни наступает быстрое нарастание клиники пневмонии, что

не бывает при гриппе, рассказал Онищенко, выступая сегодня в эфире радиостанции "Эхо Москвы".

За последние 30 лет в мире появились 40 новых инфекционных заболеваний. Пока единственный способ защиты от атипичной пневмонии - маска, отметил Онищенко. Он также посоветовал россиянам укреплять иммунитет средствами, рекомендованными для профилактики гриппа, а все помещения, в том числе и церковные храмы, где собирается много людей, обрабатывать дезинфицирующими растворами, передает РИА "Новости".

### Атипичная пневмония в Китае еще даже не достигла своего пика

Руководитель Всемирной организации здравоохранения Грү Харлем Брундтланд заявил, что эпидемия нетипичной пневмонии уже закончилась во Вьетнаме и пошла на спад в Канаде, но в Китае она еще не достигла своего пика.

В Пекине официально объявлено, что за сутки в стране зарегистрировано еще 138 случаев заболевания нетипичной пневмонией, 8 больных скончались.

До сих пор считалось, что атипичной пневмонией чаще всего болеют пожилые люди с ослабленным здоровьем. У пекинских медиков иная, почти шокирующая статистика. Сейчас в китайской столице 70 процентов зараженных в возрасте от 20 до 50 лет. Это означает, что у смертельного вируса - новая цель: он выбирает социально активную часть населения.

По словам чиновника, общее число инфицированных и летальных исходов увеличилось. Зато теперь умирает меньше пациентов за одни сутки, чем прежде, а сами врачи реже заражаются. Ситуация изменилась недавно, после того, как в окрестностях столицы заработал новый госпиталь. Каждую ночь из городских клиник туда доставляют заболевших атипичной пневмонией. Обязательно по списку и под охраной полицейских машин. Пресса называет его "воплощением твердой воли партии и правительства".

Построенный всего за неделю бойцами китайской армии, госпиталь рассчитан на тысячу мест. Снаружи обыкновенные сборные конструкции. Внутри чистые койки, термосы с кипятком и армейский персонал. Каждый врач в дополнение к обычной зарплате получает надбавку за вредность - полторы тысячи долларов в месяц.

«Вокруг, на расстоянии двух километров, мы объявили мертвую зону», говорит полковник. Въезд и вход строго по пропускам. Любой непрошенный гость будет задержан и помещен в карантин. В зоне круглые сутки дежурят санитары. Они уничтожают крыс и москитов. Чтобы не допустить распространения вируса, вся канализация на объекте проходит тройную дезинфекцию.

По словам крестьянки, теперь многие боятся заболеть. Отсюда до госпиталя ехать примерно час. Но местные жители постоянно начеку. Чужаков задерживают, переписывают их паспортные данные, а затем все равно не пускают в деревню. У полицейских задача сложнее. Они защищают главное водохранилище столицы, которая, по всем признакам, уже перешла на осадное положение. "Мы победим под руководством партии и правительства" - убеждает горожан плакат.



Самое первое, что в подобных случаях делают врачи "скорой помощи" у таких пациентов - это снимают ЭКГ, и редко ошибаются, заподозрив инфаркт миокарда. В итоге получается долгое лечение в стационаре с последующим восстановительным периодом. Естественно, все летние планы насмарку, да и ходит человек потом год-другой как стеклянный, бережет себя: ну как же, "инфаркт перенес"... И это в лучшем случае, а то и вообще "скорой помощи" можно не дожидаться.

Так что же делать-то?! И на дачу хочется, и - страшно: а вдруг там "инфаркт тяпнет"? Просто не нужно забывать о некоторых правилах безопасности.

1. Старайтесь не отправляться на дачу в одиночку - договоритесь с друзьями, с соседом по даче, и поезжайте вместе.

2. Лучше будет, если перед началом дачного сезона вы встретитесь со своим участковым терапевтом, сходите на ЭКГ и получите рекомендации о режиме труда и необходимых лекарственных препаратах.

3. Всегда берите с собой на дачу нитроглицерин - даже если у вас еще не было приступов стенокардии. Ну, пусть в этот раз он не вам, а соседу пригодится, но, в любом случае, человек после 45-50 лет должен знать о существовании этого лекарства.

4. Признаки инфаркта сейчас знают почти все - сильные, жгучие боли за грудиной, общее плохое состояние, одышка в покое; но ведь можно и ошибиться. Болезней много, а сердце одно... Поэтому, если после интенсивных физических нагрузок на даче человек почувствует вышеописанное, тут уж особо мудрствовать не стоит - нужно просто, как говорится, "от греха подальше", сразу принять одну, а то и две таблетки нитроглицерина под язык. Подействовать должно быстро - секунд через 40-50, и одновременно же может появиться сильная головная боль, но тут уж, увы! ничего не поделаешь - спасая сердце, приходится мириться с головными болями. Если подействовал нитроглицерин, то есть боль за грудиной значительно уменьшилась - хорошо, можно будет немножко отдышаться. Лучше всего устроиться поудобнее, передохнуть и сворачивать на сегодня все работы. Далее - добраться до дома или людей и вызвать "скорую". Если

# ИНФАРКТ



## НА ДАЧЕ

Вот уже и весна наступила, у дачников глаза горят в предвкушении работ. И огород вскопать надо, и забор поправить, да мало ли другой работы накопилось. Копнет пару раз наш пожилой уже (в большинстве своем) дачник, и схватится за грудь и долго-долго отдышаться не может. Да и боли за грудиной отчего-то опять возникают, но работу закончить ой как хочется. А дальше - или с остановки автобуса забирает бедолагу "скорая помощь", или из дома, куда он - таки к вечеру добирается и чувствует, что нагрузка окончилась, а лучше-то не становится...

же нитроглицерин не подействовал - не паникуйте, постарайтесь принять такое положение, в котором боль будет меньше, и подождите минут 5-10, после чего прием нитроглицерина можно повторить. Самое главное - не поддавайтесь панике и не суежитесь - мышечные нагрузки увеличивают кислородную задолженность в миокарде - расслабьтесь и постарайтесь успокоиться. Через некоторое время можно будет выполнять дальнейшие этапы "плана эвакуации", в конце которого - встреча с медработниками и их диагноз.

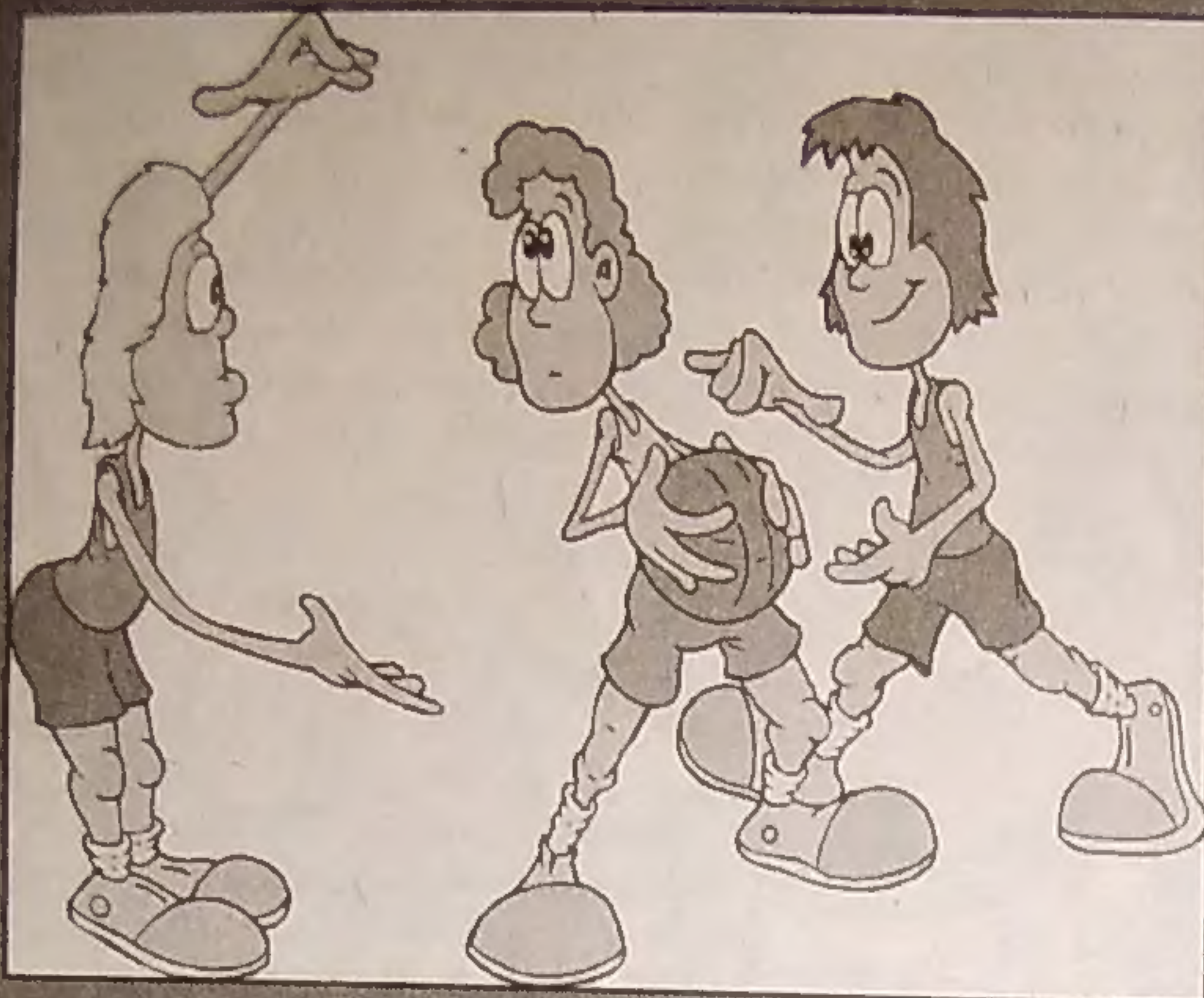
5. Не буду описывать приемы реанимации - это уже компетенция профессионалов. Но любой разумный человек понимает, что лучше не допускать развития инфаркта, чем бороться с его осложнениями. Поэтому - еще раз! Знайте своего участкового терапевта и дружите с ним. Он единственный, кто хотя бы по

долгу службы должен бы что-то знать о вашем сердце и уметь объяснить вам суть дела, посоветовать лекарства, которые помогают при вашем заболевании, и подобрать те из них, которые и действуют эффективнее, и ценой подоступнее.

И - самое главное! - помните, что "спасение утопающих - это прежде всего дело рук самих утопающих", помощь профессионалов появляется, как правило, на самых последних этапах. Так что будьте ко всему готовы и будьте осторожнее. Постарайтесь запомнить и выполнять те простые правила, о которых здесь было рассказано. Хотя бы потому, что жизнь прекрасна, а что там после нее, так нам до сих пор никто и не рассказывал...

**В. БЕКЕТОВ**, гл. врач Самарского областного апитерапевтического центра





Мы рождаемся в большинстве своем здоровыми. Почему же уже после 25 лет мало кого можно считать совершенно здоровым человеком?

Потому что не слушаем себя. В нашей культуре нет традиции бережного внимания к потребностям своего тела.

## 6 ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Хочешь в туалет - терпи до конца урока (один из самых надежных путей к запорам). "Ешь что дают - дома будешь носом крутить".

Да что там, мы не всегда успеваем врачам сказать, что у нас аллергия на тот препарат, который они уже набрали в шприц. Но спросите любого хорошего врача, и он скажет, что организм всегда (!) дает нам сигналы о том, что что-то не так.

Дискомфорт, несильная боль, маленькая температура - но мы идем на работу, даже не задумавшись, с чего бы нам сегодня приболело.

У нас есть выбор - либо мы прислушиваемся к себе и исправляемся заблаговременно, либо ждем, пока заболеем, и потом стараемся обеспечить своему телу приемлемые условия существования.

### **Правило 1-е - медитационное**

Любой дискомфорт - это сигнал, который нельзя гасить или игнорировать. Давайте искать причину сейчас же.

Для этого расслабьтесь, за-

кройте глаза и спросите очень нежно у больной головы: "Что надо сделать, моя дорогая, чтобы тебе было хорошо?". Поначалу ответ может прийти не с первой попытки, может быть, на это уйдет минут 10 - терпеливо подождите. Если ответ все же не приходит, начните в расслабленном состоянии перечислять все причины, какие могли вызвать боль. Когда дойдете до правильной - вы это поймете - прозвучит вздох или красивый звук, или вы услышите тихое-тихое "да". Перед тем как закончить такую маленькую медитацию, поблагодарите свой организм, скажите ему что-нибудь ласковое, как любимому котенку, а не наше обычное "что ж ты, дрянь, разболелся?".

### **Правило 2-е - сиюминутное**

Не бывает компромиссов при общении со своим организмом. Либо ему сейчас хорошо, либо нет. Ваше тело не понимает никакого "завтра", никаких абстрактных обещаний. Если голова болит оттого, что вы забыли вовремя поесть, - съешьте

что-нибудь сейчас же.

Как это ни кажется невероятным, удовлетворить его просьбы несложно. Он никогда лишнего не потребует.

### **Правило 3-е - бессознательное**

Мы не подчиняемся мнениям других о том, что нам делать с родинками, потолстением, глупым мужем, а только принимаем их слова к сведению. Перед принятием любого решения мы спрашиваем прежде всего свой внутренний голос и ждем этого самого "да" от него.

Голос организма знает все, что происходит именно с вами, и он не ошибается. В биоэнергетике такие сигналы организма называют "посланием балансировочной системы".

Балансировочная система - это часть нашего бессознательного, которая отвечает за стабильность, работоспособность нас как системы. Ее-то сигналы и нужно вывести на уровень сознания.

### **Правило 4-е - поисковое**

Создайте себе среду обитания, где организм

будет не бороться за выживание, а жить. Спорим, что половина того, что вы едите, вам не полезна. Чтобы быть здоровым и полным сил, вам надо найти свою собственную систему, которая будет меняться в зависимости от времени года, состояния здоровья, возраста, нагрузки и т. д. Начните ее искать - и спрашивайте свой организм.

### **Правило 5-е - десятиминутное**

Не бывает, чтобы не было времени на себя. Это большая ложь себе же. На самом деле, даже 10 минут в день на то, чтобы поговорить с собой, уже полностью изменят ваше отношение к себе.

### **Правило 6-е - примитивное**

Если вам кажется тяжелым обращаться так со своим организмом - хочу напомнить еще несколько вещей. Все тяжело - и хронически больные люди, если они честны перед собой, могут вспомнить, что за год, за два до того, как пришла серьезная болезнь, был "первый звонок" из этой сферы. Ничего не бывает внезапно.

Лана НЕКРАСОВА





ной температуре, периодически помещивая. Затем смесь отжимают, отфильтровывают и дают ей отстояться до тех пор, пока масло не станет полностью прозрачным. После этого его осторожно отделяют (сливают) от осадка.

Хранят облепиховое масло в доверху заполненном сосуде с пробкой в прохладном и темном месте.

Облепиховое масло применяют при гинекологических заболеваниях: эрозиях шейки матки, кольпитах и вагинитах, им лечат ожоги, лучевые и язвенные поражения кожи, пролежни, язву желудка и лучевой рак пищевода.

#### МАСЛО ШИПОВНИКА

Содержит витамин Е, много жирных кислот и каротиноиды. Оно помогает при пролежнях, трофических

Маслом шиповника лечат язвенные колиты с помощью клизм. Их ставят один раз в день на протяжении 15-45 дней. Объем клизмы - 50 мл.

При дерматитах, экземах, псориазе, язвах и других кожных заболеваниях масло шиповника принимают внутрь по одной чайной ложке два раза в день после еды, а на пораженные места накладывают пропитанные маслом повязки. Две-три капли шиповникового масла, нанесенные вечером на очищенное от косметики лицо, помогут предотвратить образование новых морщин и разгладят уже имеющиеся неглубокие морщины, а также снабдят кожу всеми необходимыми питательными веществами.

## ОБЛЕПИХОВОЕ И ШИПОВНИКОВОЕ МАСЛО

#### ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО

**Способ № 1.** Выжимают сок облепихи и оставляют его стоять на открытом воздухе. Через сутки на поверхности сока образуется масляный слой. Его собирают, сок отделяют от жмыха облепихи, а последний заливают растительным маслом, настаивают и опять отжимают.

**Способ № 2.** Вымытые и подсушенные на сите плоды облепихи растирают деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, сок отжимают, сливают в стеклянную банку и оставляют так на 24 часа, после чего с поверхности сока собирают масло (из 1 кг облепихи получается примерно 80 г масла).

**Способ № 3.** Ягоды облепихи, собранные в полностью спелом состоянии, моют и затем высушивают при температуре 60°C, обязательно в темном месте.

Затем подсушенную мезгу мелко дробят в кофемолке и помещают в стеклянную емкость, залив подогретым до 40 - 50 °C рафинированным растительным маслом. Масло должно слегка закрывать мезгу.

Мезгу с маслом выдерживают в течение 5-7 дней в темноте при комнат-

язвах, дерматитах и опухолях; маслом шиповника лечат трещины и ссадины сосков у кормящих женщин. Очень эффективно применение тампонов с этим маслом при насморке: тампоны закладывают в полость носа на несколько часов.



#### ЛАНДЫШЕЙ БЕЛЫЙ ЗВОН

Вряд ли найдется человек, который был бы равнодушен к таинственной прелести ландыша, этого удивительного творения природы. Когда в мае раскрываются серебристо-белые колокольчики этого растения, кажется, что весь воздух в лесу напоен их дивным ароматом. Что же мы знаем об этом удивительном представителе царства Флоры?

Лекарственная ценность растения определяется содержанием в нем активных действующих веществ, прежде всего сердечных гликозидов. Их количество зависит от географических и экологических условий произрастания, фазы развития растения. В ландышах, растущих на бедных супесях и суглинках, содержание и активность ценных веществ выше, чем в тех, что растут на мощных богатых почвах. Биологическая активность цветков в 2-2,5 раза выше, чем листьев. В свою очередь листья цветущих растений активнее, чем у не цветущих.

В народной медицине ландыш применялся с давних времен при различных заболеваниях сердца. Для приготовления лекарств используются цветки, листья или вся надземная часть, которые собирают в начале цветения.

Препараты из ландыша применяют при острой и хронической сердечной недостаточности, пороках сердца, кардиосклерозе и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Действующие вещества получают на фармацевтических предприятиях. Самолечение недопустимо, потому что ландыш сильно ядовит.

Наша задача - беречь и охранять это удивительное растение, так как его уничтожают в огромных количествах. Собирая букеты, НЕ ВЫРЫВАЙТЕ КОРНЕВИЩА.

И. КРОПОВА, кандидат биологических наук  
Ботанический сад МГУ, Москва



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ТРАВЫ ПОМОГУТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Сурепка - это обычный сорняк, который распространен на полях, огородах, на влажных лугах, у дорог. Лечебные свойства сурепки были еще известны в Древней Греции. Применяется эта трава при мужском бесплодии, при парализации, эпилепсии, авитаминозах, цинге, отеках, водянке, физическом переутомлении. Препараты сурепки принимают как мочегонное средство, а также для хорошего кровенаполнения тазовых органов и улучшения сперматогенеза, при импотенции, при хронической усталости.

Для приготовления настоя: 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа (хорошо укутать), употребить по 50 мл 4 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Средство от женского бесплодия: 1 ч.л. шалфея на 1 ст. кипятка, настоять 1 час, пить по 2 ст. л. 4 раза в день до еды (применять длительно).

Несложный рецепт для генерального очищения организма: лист подорожника, трава зверобой, лист крапивы, лист шалфея - все в равных пропорциях. 1 ст. л. этого сбора на 1 ст. кипятка, настоять 40 мин., процедить. Пить по полстакана 2 раза в день за 20 мин. до еды, курс очищения 3 недели.

Рецепт от сахарного диабета: 2 ст. л. сухой крапивы размешать с 1 стаканом нежирной простокваши, настоять 1 час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды. Курс лечения - 30 дней, перерыв - 15 дней.

Рецепт, защищающий от рака: чистотел, омела, чертополох, ромашка - все в равных количествах, можно добавить и сабельник. Весь сбор измельчить и перемешать. 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять, пить по полстакана после еды через 30 мин.

При гастрите (с любой кислотностью), колите, язве желудка и 12-перстной кишки нужно пить отвар плодов софоры японской. 5 ложек сухих плодов софоры залить 1 л. кипятка, кипятить 5 мин., сутки настаивать в теплом месте. Отвар должен стать светло-золотистым. Процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день за 40 мин. до еды в течение 30 дней. Хранить в холодильнике, пить в теплом виде. Настойкой софоры хорошо смазывать водянистые пузырьки герпеса на губах.

Безъязыкова Г.И.,

## САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели любимой газеты. Народные целители часто упоминают сабельник болотный. В связи с этим многие любители растений, да и больные надоедают в аптеках, а растение не принято фармакопеей. Сам я тоже его никогда не использовал, но о нем много слышал от других, кто лечился этим растением. Сабельник болотный в книге "Флора Западной Сибири" описан под названием лапчатка болотная. Иногда растение называют: огнецвет обыкновенный, пятиперсница, растопырка, суставка.

Растение обладает вяжущим, обезболивающим, потогонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Водный настой корневищ с корнями и травы применяют при поносах, гриппозных состояниях, простудной ломоте тела, кровотечениях и как потогонное. Измельченную траву прикладывают к ранам для их заживления и к различным

опухолям, особенно опухолям желез и геморроидальным шишкам для их рассасывания. Отвар корневищ и травы употребляют для укрепления десен и ослабления зубной боли. Рекомендуемые способы применения:

- 1 ст. л. сухой травы, корневищ и корней настаивать 1 час в стакане кипятка, процедить и принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день в теплом виде.

- 2-3 ст. л. травы заварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как обезболивающие и противовоспалительные припарки.

Ю.В. Никифоров

## ПРОСТРЕЛ (СОН-ТРАВА)

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели лечебной газеты! Пишет Вам постоянный читатель.

Хочу описать состояние моего свекра. После больницы он приехал, у него рука висела как плеть. Стал пить прострел, ему стало лучше, рука понемножку поднимается. И разговаривал он плохо, а сейчас - гораздо лучше.

Прострел является сильным противоопухолевым средством и применяется для лечения рака любой локализации. Прострел считают сильным средством для лечения функциональных заболеваний нервной системы: невралгии, мигрени, спазмофилии, бессонницы, обладает снотворным, противомикробным и противогрибковым действием, снижает кровяное давление. Спиртовая настойка, отвар корней и травы рекомендуют применять при экземе, грибковых поражениях кожи. Отвар травы в народной медицине используют при бронхите, астме, головной боли.

Я слышала, что в Китае отваром прострела лечат дизентерию, отеки почечного и сердечного происхождения, сок травы с медом используют для лечения глаукомы - 3 раза в день по 1 чайной ложке. Отвар пьют при туберкулезе легких, кори, зубной боли, венерических и женских болезнях, а также отвар дают женщинам при трудных родах (как обезболивающее и облегчающее схватки): 1 ч.л. залить 1 стаканом кипятка, пить по ложке через 2-3 часа.

Сок из свежей травы, выпаренной в печке или духовке, используют для лечения ожогов, натирания онемевших частей тела.

При приеме внутрь следует соблюдать осторожность, т.к. свежее растение при передозировке может вызвать воспаление слизистой оболочки кишок, почек, а в больших дозах - паралич. При гастрите и нефрите противопоказан.

Способы применения:

1. Настойка корней: 1 часть корня мелко измельчить, залить 10 частями 40%-го спирта, настаивать 7-10 дней, пить по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды на 50 мл воды.

При ревматизме этой настойкой можно натирать больные места. Сок из корня используют для удаления бородавок, ванны из травы - при экземах, чесотке, ревматизме.

2. 1-2 ст. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

3. 1 часть травы залить 9 частями 40%-го спирта, настоять 7 дней, процедить. Использовать для натираний наружно, внутрь пить по 30 капель 3-4 раза в день 2-3 недели.

Тарасова Нина Сергеевна



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и если есть, домашний телефон.

## ЛЕЧЕНИЕ ПОНОСА У ДЕТЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! С наступлением жарких дней весной и летом особенно маленькие дети нередко болеют расстройством желудка. Часто матери упускают время, и понос становится уже опасным для здоровья ребенка. А между тем, есть простое средство против поноса. Средство это в короткое время дает очень хорошие результаты. Нужно взять чайную чашку риса и залить шестью-семью чашками воды. Поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар остудить и давать ребенку по одной трети чашки каждые два часа. Отвар необходимо предварительно процедить через сито или марлю.

Дурова П.

## ПРОПОЛИСНАЯ МАЗЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Здравствуй, уважаемая редакция. В народе широко применяется прополисная мазь от гнойничковых заболеваний. Я ее готовлю в домашних условиях. Для приготовления мази надо взять настоящий прополис хорошего качества, потому что на рынке продавцы в него добавляют пластилин, воск и прочую дрянь. Он может быть плохим и не по вине пчеловода, если пчелы берут составные части не из цветущих растений, а из других источников.

10 г прополиса мелко порезать. Взять 90 г гланолина из аптеки, в крайнем случае, другого животного жира. Жир растопить в кастрюле на водяной бане до жидкого состояния, добавить в него прополис и хорошо размешать до полного растворения. Снять с огня, процедить через марлю, разлить в баночки, поставить в холодильник.

Мазь, приготовленная таким образом, хранится от 3 до 5 лет. Ею, кроме того, прекрасно лечатся все гнойничковые заболевания кожи, раны, ожоги, трофические язвы и многие другие болячки. При этом надо помнить: если лечить гнойничковые болезни кожи, то прежде чем смазывать пораженные участки мазью, надо предварительно протереть их марлевым тампоном, смоченным

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

в настойке молодых плодов грецкого ореха. Таким способом трудно поддающаяся лечению другими методами стрептодермия излечивается за 7 - 10 дней.

Елена Вушекова

## ТАКИЕ ОПАСНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Здравствуй, редакция. Я вот читаю вашу газету и думаю: сколько любителей, обывателей читают ее и воспринимают каждое слово, каждый рецепт как аксиому. А ведь в рецептах частенько используются ядовитые растения, с которыми нужно быть очень осторожными и внимательными. Говорю об этом, потому что сам недавно попал на эту удочку, думал, чем больше травы положу, чем крепче отвар сделаю, тем быстрее выздоровею. В результате просто отравился. Так вот хотелось бы мне предостеречь читателей, решающих лечиться травами самостоятельно.

При отравлении ядовитыми растениями наблюдается большое слюнотечение, жжение во рту, тошнота, рвота. Появляются боли в животе, расстройство желудка, одышка. Пульс вначале замедляется, затем становится неравномерным. Язык перестает чувствовать и почти не двигается. Появляется чувство ползания мурашек, озноб, наступает головокружение, судороги. Тяжелые отравления, когда вовремя не оказана помощь, могут привести к самому плачевному исходу.

Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями.

Во всех подобных случаях необходимо немедленно вызвать врача. Каждому человеку следует также знать, что при отравлении белокрыльником надо применять молоко, при отравлении борцом (аконитом) - очень ядовитым растением, смерть при отравлении которым наступает от паралича нервной системы, цикутой (вехом), чемерицей - крепкий чай или кофе. При ознобе согревать конечности, тело растирать щетками или суконками. При отравлении борцом и цикутой с появлением судорог делать искусственное дыхание.

Тимур Гатилов





# ОТЧЕГО НЕ БОЛЕЕТЬ?

Отчего не поболеть, если лето на дворе. Осенью - простуды, зимой - эпидемии, а лето кажется самым благоприятным периодом. Одно из самых распространенных ошибочных убеждений и состоит в том, что летом о простудных заболеваниях можно забыть. В принципе, можно, но не всегда: есть ряд провоцирующих моментов, которые в теплое время года присутствуют постоянно.

**П**ервое место занимает питье ледяной воды в тридцатиградусную жару. Один будет хлестать на солнцепеке ледяное пиво - и без последствий, а другому достаточно сделать глоток охлажденной минералки - и местное переохлаждение приведет к острому фарингиту или ангине. Особенно "везет" тем, кто страдает хроническим тонзиллитом, а также тем, у кого организм ослаблен, например, нервотрепкой во время сессии или вступительных экзаменов.

Некоторым, для того чтобы простудиться, достаточно побыть немного возле включенного кондиционера. Последние лет десять даже термин существует - болезнь кондиционеров. Кондиционер похож на сквозняк: находиться рядом с ним - то же самое, что зимой сидеть у окна, из которого дует. Кондиционерами сегодня оснащены практически все помещения и многие автомобили. Если в машине кондиционера нет, водители едут с открытыми окнами. Езда с ветерком и вода на жару очень способствуют простудам. Они могут вылиться и в легкую ОРВИ, которая обычно заканчивается за 3-4 дня, и в ангину.

Если вы знаете свою способность простужаться, пресекайте болезнь сразу, не давая ей развернуться. Полощите горло или употребляйте лечебные леденцы. Также можно воспользоваться аэрозольным препаратом биопарокс: в коробке лежат две насадки - для горла и для носа. Как почувствуете дискомфорт - распылите три-четыре раза в день. Лекарство обла-

дает выраженным противовоспалительным и антибактериальным действием. Годится и на тот случай, когда болезнь уже в разгаре, - только брызгать придется немного чаще, примерно 5-6 раз в день.

Старайтесь лишний раз не прибегать к помощи антибиотиков. Эффективно остановить заболевание способны гомеопатические препараты анаферон или агри. Первый выпускается в каплях, второй в таблетках. Микродозы, содержащиеся в них, абсолютно безвредны. Единственное неудобство - их надо часто принимать, до десяти раз в день. По карману эти лекарства не удаляют, стоят относительно дешево.

**С**ильный провоцирующий момент связан с полетами на самолете. Аэроотит - заболевание, полученное в результате воздушного путешествия: болеют не летчики и стюардессы, а исключительно пассажиры. Чтобы возник аэроотит, достаточно всего лишь отправиться в полет с легким насморком. Во время взлета и посадки за счет перепада давления увеличивается возможность попадания инфекции из носоглотки в среднее ухо. Аэроотит - не только снижение слуха. Порой доходит и до стреляющих болей, сильного шума. Что делать? На этот вопрос отвечает **доцент клиники заболеваний уха, горла и носа Андрей ОВЧИННИКОВ:**

- Оптимальный вариант - не летать самолетом во время насморка, но на практике мало кто побежит сдавать билет из-за такого пустяка. Чтобы этот пустяк не перерос в сильное недомогание, возьмите с собой сосудосуживающие капли -

нафтизин, галазолин, санорин. Капайте их во время полета и несколько часов после приземления. Кроме того, отлично предупредить аэроотит может обыкновенная жевательная резинка. Жевать надо как можно активнее, это способствует хорошей вентиляции среднего уха. Если на следующий после перелета день неприятные явления в ушах останутся - значит, развивается настоящий отит. Самолечением не занимайтесь, сразу отправляйтесь к врачу. Воспаление среднего уха - легко распознаваемое заболевание, подвластное диагностике у любого отоларинголога. Вовремя начатое лечение ограничит болезнь двумя-тремя днями.

**Лето - это маленькая жизнь...**

И прожить ее надо так, чтобы не лежать мучительно долго с температурой. Вот еще несколько простых, но обязательных к соблюдению советов:

- \* открывайте купальный сезон постепенно, дайте организму адаптироваться;

- \* при насморке не купайтесь: клин клином вышибается не всегда. И не промывайте нос морской водой, этим можно только дополнить уже имеющуюся простуду, так как морская вода далеко не стерильная. Очищенная морская вода

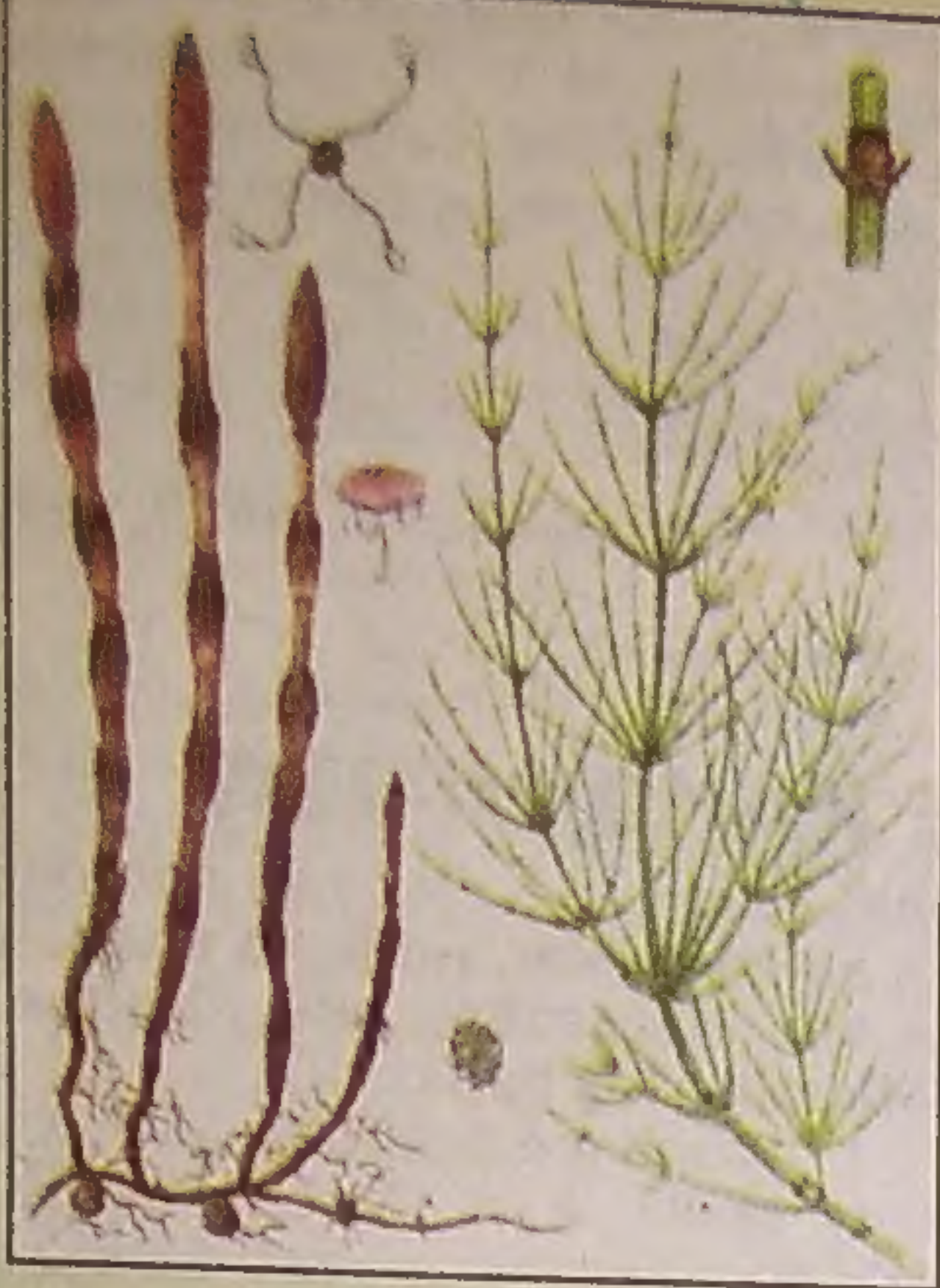
- \* существует теперь только в аптечных упаковках;

- \* если вы путешествуете на машине, открывайте окна только на одной стороне;

- \* не стоит спать при работающем вентиляторе. Легкий бриз от пропеллера в состоянии вызвать очень серьезную и долгоиграющую простуду.

Александра ДАНИЛОВА





стак. кипятка, накройте и дайте настояться 15 мин. Пейте 3 раза в день по 1 стак. чая.

Этот сбор ценится за свои болеутоляющие и шлаковыводящие свойства.

\* Створки фасоли, ивовая кора, корень горечавки, вереск, трава тысячелистни-

ходе лечебного курса по регуляции обмена веществ.

\* 25 г листьев крапивы, 25 г корня и травы одуванчика, 15 г травы хвоща, 10 г листьев березы, 10 г плодов шиповника.

2 чайн. ложки залейте 1 стак. кипятка, накройте и дайте настояться 5-10 мин., затем процедите. Пейте по 2-3 стак. чая в день в тече-

теплого чая.

Чай выводит шлаки и токсины, стимулирует выделительную функцию организма, обладает болеутоляющим эффектом.

\* 15 г ивовой коры, 15 г березовых листьев, 10 г цветков бузины, 10 г травы тысячелистника, 10 г корня стальника, 5 г ягод можжевельника, 5 г корня солодки.

2 чайн. ложки сбора за-

## 9 НАПИТКОВ,

## ОЧИЩАЮЩИХ ОРГАНИЗМ

\* 15 г створок фасоли, 15 г ивовой коры, 5 г цветков лабазника, 5 г вереска, 5 г тысячелистника.

2 стол. ложки сбора залейте 3 стак. воды, медленно доведите до кипения и кипятите, пока вода не выпарится так, чтобы осталось 2 стак. жидкости, отставьте и дайте немного настояться, затем процедите. Пейте утром и вечером по 1 стак. чая.

Чай обладает мягким мочегонным, противоотечным, обезболивающим действием.

\* 15 г ивовой коры, 15 г лабазника, 10 г хвоща, 10 г травы крапивы.

1 чайн. ложку залейте 1

ка - поровну.

2 чайн. ложки смеси залейте 1 стаканом воды, медленно доведите до кипения и кипятите 5 мин., отставьте и дайте настояться 10 мин., затем процедите. Пейте 3 раза в день по 1 стак. чая, желательно перед едой.

Чай выводит воду, стимулирует обмен веществ, активизирует выделительные процессы.

\* Березовые листья, трава крапивы - поровну.

2 стол. ложки сбора залейте 1 стак. кипятка, накройте крышкой и настаивайте 10 мин., затем процедите. Пейте в течение 1 недели по 1 стак. чая 2-3 раза в день.

В народной медицине березовые листья и крапиву часто включают в состав мочегонных сборов. Чай из них регулирует обмен веществ, выводит жидкость из организма.

\* 50 г травы дымянки, 30 г корня и листьев одуванчика, 20 г травы тысячелистника.

2 чайн. ложки сбора залейте 1 стак. кипятка, накройте и настаивайте 10-15 мин., затем процедите. Пейте по 1 стак. чая 3 раза в день в течение 6 недель.

Чай принимают в

течение 4 недель.

Чай эффективен при дегенеративных явлениях и процессах в суставах и склонности организма к образованию камней в почках и желчном пузыре.



лейте 1 стак. кипятка, накройте и настаивайте 10 мин., затем процедите. Пейте 3 раза в день по 1 стак. чая. Срок применения этого чая около 4 недель.

Чай стимулирует обмен веществ, выводит шлаки.

\* 1 стол. ложку листьев одуванчика залейте 1 стак. кипятка, накройте и дайте настояться 15 мин. Пейте в течение 6 недель ежедневно утром и вечером по 1 стак. чая. Наиболее благоприятное время для проведения курса - весна. Осенью рекомендуется 4-недельный курс лечения соком или сиропом можжевельника (1 стол. ложка утром и вечером).



\* 20 г корня пырея, 20 г цветков лабазника, 20 г корня осоки песчаной, 20 г стебля паслена сладкогорького, 10 г ягод можжевельника, 10 г плодов шиповника.

2 чайн. ложки трав залейте 1 стак. холодной воды, медленно нагревайте на водяной бане и дайте прокипеть 5 мин. на слабом огне, отставьте, накройте и настаивайте 20 мин. В течение 4 недель пейте ежедневно по 2 стак.



Важно знать!



## ЗАЛЕПИТЕ "ДЫРЫ" В ГОЛОВЕ

Здравствуй, уважаемая газета. В народе говорят "голова дырявая". Обидно, конечно, - зато природных средств от этой напасти нашим предкам было известно немало. Попробуйте и вы!

\* Еще древнегреческие врачеватели для восстановления и улучшения памяти прописывали настой из листьев шалфея. Листья этого растения богаты эфирным маслом, в состав которого входят особые вещества, улучшающие усвоение поступающей в мозг информации. Чтобы приготовить настой, залейте 10 г. сухих измельченных листьев стаканом кипятка. Выдержите полчаса при комнатной температуре. Процедите через марлю и доведите объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Принимайте 3 р. в день за полчаса до еды.

\* Активизировать череду нервных импульсов, обострить память и внимание помогут свежие сосновые почки, собранные ранней весной (в марте - апреле). Промытые почки съедайте по 3 штуки 2 р. в день перед едой.

\* Хорошее средство против забывчивости и рассеянности - красные цветки клевера лугового: они богаты глюкозидами, витаминами С и группы В, которые нормализуют обмен веществ и благоприятно действуют на головной мозг. Свежие или сухие соцветия (3-4 штуки на стакан воды) можно заваривать и пить как чай, а также добавлять в первые блюда - и вкусно, и полезно!

\* Улучшают работоспособность и мыслительные процессы ароматические масла базилика, можжевельника и розмарина. Используйте их для приготовления теплой ванны, во время массажа лица, ингаляции.

Светлана Попова

## СТИМУЛЯТОР ИЗ КАЛИНЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! О калине красной можно не только песни слагать как о красивом растении, но и оды писать как о полезном и необходимом для здоровья человека лекарстве.

В ягодах содержатся сахара, витамин С, пектины, органические кислоты. Особенно ценным калину делает содержание в ней валериановой и изовалериановой кислот, что обуславливает ее успокаивающее действие. Плоды оказывают мочегонное и потогонное действие, чай с калиной и ее сок с медом издавна давали лихорадящим больным, ягоды помогают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нормализуют пульс, усиливая сердечные сокращения. Сок отжимают из бланшированных и протертых спелых ягод. Сок и отвар ягод используют как противокашлевое и вяжущее средство, он помогает при язвенной болезни, колитах, геморрое. Сок ягод с патокой - старинный способ местного лечения опухолей. Калиновый морс употребляют как поливитаминное средство при пониженной кислотности желудочного сока, гипертонии и кожных заболеваниях. Если нет специальных рекомендаций, то сок из ягод калины принимают по 1/3 - 1/4 стакана с медом (1:2) три-четыре раза в день до еды.

Сок из листьев очень эффективен как иммуностимулятор, по-

могает в лечении фурункулеза и юношеских угрей. Пьют его по 0,5 стакана с добавлением 1 столовой ложки меда три раза в день, одновременно с приемом этой смеси внутрь, чистым, неразбавленным соком калины смазывают пораженные места на коже. Сок цветов на меду (1:1) принимают по чайной ложке три раза в день при гастритах, болезненных менструациях, кожных сыпях и золотухе.

Валентина Зибарская

## ЛЕЧЕНИЕ КАНДИДОЗА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Вот уже долгое время я веду войну с кандидозом, но пока проигрываю. Не могли бы вы подсказать мне, какими средствами можно победить эту болезнь?

Заранее благодарю Т.Ж.

Сдвинуть эту "окопную" войну в пользу организма можно лишь содействуя работе его кишечного тракта. Поскольку чисто сыроедение, сокотерапия, траволечение и т.д. часто дают почти нулевые результаты, то целесообразно подключить здесь применение пробиотической ферментированной пищи. Это позволит решить сразу несколько проблем. Во-первых, ферментированная пища сохраняет все свои преимущества, присущие живой пище. Но в то же время ферментированная пища намного легче перерабатывается и усваивается организмом. Это намного облегчает работу больному воспаленному кишечнику. Ферментированной пищей можно питаться месяцами и даже годами, но ухудшение работы кишечника от этого не будет, а лишь только улучшение его функции и постепенное, медленное его оздоровление, восстановление.

Ферментированная пища - это уже частично переработанная пища, это как бы искусственное вспомогательное пищеварение. Это пищеварение в отсутствие патогенной микрофлоры, без ее негативных раздражающих, воспаляющих и интоксигирующих последствий. Кандида будет постоянно в "загоне", в "окопах". Со временем окрепнет и иммунитет, который заработает и тоже будет подавлять кандиду и снимет хронические воспаления во всех возможных отделах желудочно-кишечного тракта. Только после того, как будут уходить воспаления, станет возможным медленное восстановление здоровой микрофлоры, а, значит, будет уходить хронический дисбактериоз. Так откроется фаза "активных боевых действий", организм начнет "выжимать" кандиду, "ставить ее на место".

Истинно живой и целебной пищей можно считать только активно прорастающие продукты. Это пророщенные зерновые, бобовые, семечковые и т.д. Именно такие живые продукты ценны. Обилие ферментов в

них приводит при измельчении таких продуктов к быстрому активному самоперевариванию даже без достаточного количества ферментов в желудочно-кишечном тракте. Такая самоферментирующаяся пища благоприятствует расщеплению и другой сочетаемой с ней пищи, а также дополнительному ускоренному ее ферментированию с помощью бактерий.

Это новое перспективное направление в самооздоровлении и поддержании максимальных резервов здоровья.

Геннадий Гарбузов

### "ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА"

8-дневные учебно-оздоровительные курсы по методикам академика М.Норбекова

\* Вы желаете снять

**ОЧКИ?**

\* Восстановить работоспособность опорно-двигательного аппарата?

\* Избавиться от многих недугов?

Занятия состоятся **14 и 23 мая 2003 г.** в 18.00 в Доме науки и техники, ул. Пролетарская, 39  
т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Реклама



## ШЕЙНО-ГРУДНОЙ РАДИКУЛИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, можно ли народными способами вылечить шейно-грудной радикулит? Я часто встречала рецепты лечения обыкновенного радикулита, а вот от такой формы его что-то нигде не читала. Помогите, пожалуйста.

*Заранее благодарю, Мария Д.*

В народной медицине при шейно-грудном радикулите широко применяют лекарственные растения для снятия воспалительного процесса в позвоночнике. Хороший лечебный эффект оказывает прием березового сока по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды, сока сельдерея (из корней и листьев) - по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. При сильных болях и длительности недомогания полезно наряду с приемом сока делать компрессы из листьев березы на межлопаточную область или шею, а при болях в руке - на всю руку.

Соки можно заменить водным настоем из смеси лекарственных растений:

Трава грыжника (2 части), спорыш (трава) (2 части), хвощ полевой (2), листья толокнянки (3), кукурузные рыльца (3), березовые почки (3), створки стручков фасоли (3).

4 столовые ложки смеси залить литром кипятка, настаивать 12 часов в закрытой эмалированной или стеклянной посуде, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить.

Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Курс приема - 30 дней.

Когда острый процесс начнет стихать, эффективны припарки из листьев липы (4 столовые ложки обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать к больным местам), прием водного настоя череды (4 столовые ложки травы поместить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами кипятка, кипятить под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 30 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды); курс приема - тоже 30 дней.

В своих письмах многие читатели делятся житейскими наблюдениями и собственным опытом применения различных народных средств от тех или иных недугов. Так, А. И. Хорева из Пензенской области рассказывает, что в их семье для снятия приступов радикулита и воспаления суставов издавна применяют настои листьев и коры ивы. Особенно целебна ива белая, которая растет в долинах рек, около прудов и озер. Кору собирают ранней весной, листья - летом. При болях в шее, суставах рук и онемении пальцев принимают отвар коры и листьев ивы по 1/2 стакана в день до еды. Дополнительно к этому делают компрессы на больные суставы: летом - из зеленых листьев, зимой - из сушеных, обваренных кипятком.

Этот способ нами проверен, он эффективен, особенно при возникновении хронического шейно-грудного радикулита. Дело в том, что в коре и листьях ивы содержатся ценные лекарственные вещества - глюкозид салицина, флавоны и витамин С, которые оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

## ОВЕС ЗДОРОВЬЕ НАМ ПРИНЕС

Здравствуй, любимая газета. Многие десятилетия применяется в народной медицине овес. Крупа и мука из зерен овса, содержащие большое количество крахмала и белков, а также сахар, жиры, минеральные соли и другие вещества, используются в качестве диетического питания, а настойки, водные вытяжки и другие препараты из соломы овса рекомендуются как хорошие стимуляторы при бессоннице, умственном истощении, физической усталости. Ванны с отваром овсяной соломы помогают при ревматизме, подагре, ишиасе и некоторых кожных заболеваниях. Солома овса используется как противодиабетическое, потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средство.

Сок из свежего и зеленого овса оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях, помогает при нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита после гриппа и простуд.

Настой овса применяют как желчегонное и мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Для его приготовления есть несколько способов. Например, стакан овса заваривают 1 л воды и выпаривают до 1/4 объема. Принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Второй способ: зерна заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 1 сутки, процеживают и принимают по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день перед едой.

Для лечения сахарного диабета настой овса готовят из расчета 100 г зерен на 3 стакана воды. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Могу привести еще несколько рецептов из овса:

- 1 стакан овсяной крупы залить 1 л воды, выварить наполовину, процедить, добавить 2 стакана молока, кипятить еще 20 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды при заболеваниях почек.

- 1 стакан овсяной крупы залить 1 л воды, выварить до 1/2 объема, процедить, к отвару добавляют 2 стакана молока (лучше козьего). Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды при туберкулезе.

- 1/2 стакана овса залить 2 л молока, томить 1,5-2 часа в духовке, процедить. Принимать по 1 стакану на ночь при бронхите.

Овес промыть, просушить, измельчить в кофемолке (в мясорубке). 2 столовые ложки залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3-4 часа. Принимать при диатезах, расстройствах желудочно-кишечного тракта, аллергии, диабете, больших потерях крови.

Промытый овес насыпать в кастрюлю на 2/3 и залить молоком, не заполнив на 2 пальца до верха кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку на слабый жар. Молоко доливать по мере выкипания до первоначального объема, пока овес разварится. Отвар остудить, процедить, отжать через марлю. В полученную жидкость добавить половину объема натурального меда в соотношении 2:1, перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день.

Стакан неочищенного овса перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на медленном огне до половины первоначального объема, процедить. Добавить 4 чайные ложки меда и вновь прокипятить. Отвар пить в теплом виде по 1 стакану в день 3 раза за 1 час до еды. Этот калорийный напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости, полезен для людей после операций, при болезни почек как общеукрепляющее средство.

*Галина П.*



Время стерло в моей памяти год, когда я начал заикаться. Может когда фашистские самолеты бомбили мой город, а может в результате осложнения после какой-то болезни. Трудно было разговаривать, особенно когда пошел в школу. Вроде я учился неплохо, но отвечать на уроках, особенно у доски, было для меня пыткой, да и некоторые педагоги недопонимали трудности ребенка с этим недостатком. Меня лечили, но я продолжал страдать заиканием. И одна пожилая врач-логопед порекомендовала моим родителям, чтобы я начал петь. Как я не упирался, а меня, можно сказать, притащили в хоровой кружок Дома пионеров, хотя я хотел ходить в стрелковый кружок. Родители следили, чтобы я не пропускал занятия и концерты, не забывая ходить и в стрелковый кружок, где показывал хорошие результаты. Так я занимался до тех пор, пока мой голос позволял мне петь в детском хоре. К тому времени я уже стал заикаться заметно меньше. Воодушевленный этими улучшениями, я стал продолжать петь дома, очевидно, мешая соседям.

В институт я не прошел по конкурсу, возможно, здесь тоже сказало мое уже несильное заикание, тогда я поступил в техникум. В техникуме я сразу поступил в хор, где пел до самого окончания. Окончив техникум, по распределению я поехал в Карелию, где работал в леспрохозе и пел в Сегозерском народном хоре. Руководитель хора посчитал, что у меня есть какие-то способности и, узнав, что меня скоро призовут в армию, пообещал, что напишет письмо и меня возьмут в ансамбль песни и пляски Ленинградского военного округа, но, очевидно, забыл. Я не напоминал, скромно прослужил положенные три года в обычной части, ходил на боевые де-

# ЛЕЧЕНИЕ МЕСЯЧЕЙ



журства, а в свободное время пел с друзьями вечерами под гитару песни. Отслужив свой срок, я приехал домой, пошел работать на завод, а по вечерам учился в институте. Обзавелся семьей, но с песней не расставался, пел на всех заводских фестивалях. Речь моя заметно исправилась, и при защите диплома после окончания учебы я не заикался, хотя волновался больше, чем когда-то в ЗАГСе.

Позднее, в спортивных журналах, я нашел информацию о дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой и стал усиленно ей заниматься. Наверное, моему лечению помог и оздоровительный бег, которым я занимаюсь более 20 лет. Я уже давно не заикаюсь, иногда веду занятия, выступаю с докладами, а также с художественным чтением. Заметил я, что некоторые расстройства речи могут быть при отрицательных эмоциях, в период болезней и после болезней, в состоянии алкогольного опьянения. С учетом своего опыта и знакомых, страдающих этим недугом, я сделал ряд выводов и рекомендую:

1. Как можно больше петь и если есть возможность и слух, купить гитару, научиться играть. Слушать спокойную музыку или песни, подпевать, слушать звон церковных колоколов. Кстати, ученые обнаружили, что траектория звука, получающаяся при ударе в колокол, оказывается губительной для многих болезнетворных микробов.
2. Делать дыхательную гимнастику по системе А.Н. Стрельниковой. С помощью этой гимнастики можно также добиться излечения бронхо-легочных заболева-

ний, ринитов и даже бронхиальной астмы.

3. Если человека напугала собака, то знахари рекомендуют найти эту собаку, срезать с нее клочок шерсти, поджечь его и дать понюхать больному. Особенно это действует на детей.

4. В период обострения заикания гулять по лесу или в парке около берез.

5. Ограничивать потребление алкоголя. Я знал несколько заикающихся и заметил, что злоупотребляющие спиртным труднее поддаются лечению. Поэтому лечение надо начинать как можно раньше, со школьной скамьи, когда человек еще не успел испортиться.

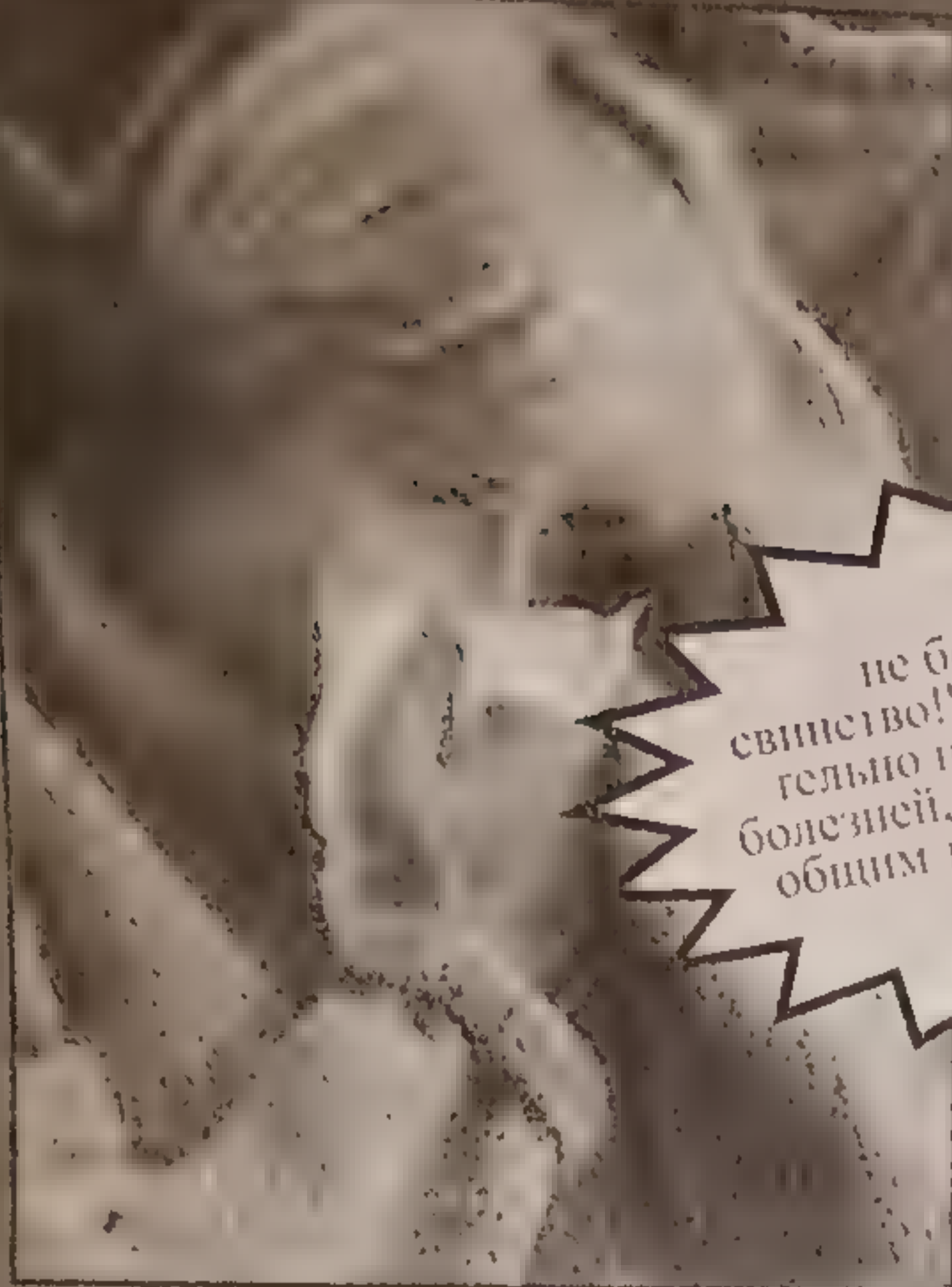
6. А еще есть заговор. Надо около полуночи или на зорьке заговаривать воду, лучше проточную, нашептывая: "Речь Господьва чиста, Господьвы уста говорят не сбиваются, слова не прерываются, так и ты, раб..... (имя), говори не сбивайся и не прерывайся, икотой не майся. Аминь". Затем больному дают выпить заговоренную воду, причем одновременно следует похлопывать его по спине, приговаривая заговор мысленно.

7. И еще есть способ такой для лечения детей. Состригите волосы в четырех местах крест-накрест, остричь ногти на всех пальцах рук и ног. Поставить ребенка к дверному косяку и отметить его рост. На отметине просверлить отверстие, положить в него завернутые в бинт остриженные волосы и ногти. Отверстие замазать опилками с клеем или гипсом, выровнять после того, как засохнет масса. Как ребенок перерастет это отверстие, мучения закончатся. Этим же способом лечили и эпилепсию у детей.

Кто страдает заиканием, постарайтесь воспользоваться этими советами, уверен, что это поможет. Здоровья и хорошего настроения вам на каждый день.

**Долгов Анатолий Васильевич,**  
Чувашия, Чебоксары,  
428031, ул.Шумилова,  
37, кв.9





"Насморк - не болезнь, а большое свинство!" Но насморк действительно не болезнь, а симптом болезней, которые объединяются общим термином "простудные заболевания".

## Носовая механика

Первая линия защиты против опасностей воздуха - это нос. В обычное время он хорошо справляется и с согреванием, и с увлажнением, и с обеззараживанием воздуха. Но стоит наступить длительному периоду плохой погоды, как защитные механизмы носа пасуют перед массированными атаками.

Чтобы хоть как-то избавляться от полчищ вирусов, слизистая оболочка носа начинает вырабатывать огромное количество слизи, которая вымывает вредных агентов. Чтобы эта дренажная система работала более эффективно, природа придумала чихание - форсированное удаление слизи и вирусов.

# 5 НОВОСТЕЙ О НАСМОРКЕ

### Как не допустить

- Возьмите за привычку по утрам за четверть часа до еды рассасывать во рту по 3-5 крупинок гомеопатического антигриппина (зарубежный аналог - препарат гриппхель). Курс - 30 дней.

- Если вокруг вы замечаете простуженных субъектов, начните принимать препарат иммунал, по 20 капель, разбавленных небольшим количеством воды, 3 раза в день. Он поддержит защитные системы вашего организма. Сок растения эхинацеи пурпурной, входящей в состав препарата, содержит вещества, обладающие противовирусным действием и активизирующие выработку в организме интерферона - особого белка, не дающего вирусам проникать в клетки и в них размножаться.

- Не поленитесь приготовить противовирусный настой. Возьмите поровну плодов шиповника и калины, травы мелиссы и шалфея. Столовую ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 2-х часов в термосе. Охладите, процедите. Добавьте 1-2 капли облепихового масла. Ежедневно в течение месяца выпивайте по 1 стакану.

- Разотрите ягоды калины красной или брусники, смешайте по вкусу с медом (кислинка должна чувствоваться), добавьте немного теплой кипяченой воды. По трети стакана этого медового коктейля пейте 3 раза в день в течение всего простудного сезона.

### Новость 1

Результаты последних исследо-

ваний британских психологов показывают, что насморк серьезно мешает жить... И дело даже не в бесконечно мокрых носовых платках. Он губителен для личной жизни. 80% опрошенных женщин заявили, что насморк напрочь уничтожает не только романтическое настроение, но и привлекательность (в том числе и сексуальную). Подавляющее большинство дам стесняется покрасневшего носа и считает, что оказаться в присутственном месте или на свидании без носового платка, но с насморком - это крах. Вывод: будем грамотно лечиться.

### Новость 2

Вы, конечно, знаете, как витамин С повышает иммунитет и помогает спастись от насморков и простуд. Однако, по мнению австралийских медиков, опубликовавших свои исследования в журнале «Medicine», если простуда уже началась, прием больших доз витамина С бесполезен. Более того, выяснилось, что даже лошадиные дозы витамина С - по 5-10 (!) граммов в сутки, увы, не способствуют скорейшему прекращению насморка. Вывод: 100 - 400 мг витамина С в день в качестве профилактической меры в сезон насморков будут в самый раз.

### Новость 3

Американские доктора пришли

к выводу, что прием многих комбинированных препаратов от простуды и насморка (они свободно продаются и у нас в аптеках), содержащих в качестве компонента фенилпропаноламин (phenylpropanolamine), способен приводить к геморрагическому инсульту, заболеванию куда более серьезному, чем сам насморк. Вывод: запомните сложное слово фенилпропаноламин и, прежде чем купить препарат, ознакомьтесь с его составом.

### Новость 4

Не хотите ходить с насморком? Завтракайте! Английские ученые установили, что утренняя спешка и отказ от завтрака повышает нашу подверженность насморкам и простудам. Специалисты пришли к выводу, что утренний прием пищи не только дает организму необходимую энергию, но активизирует иммунную систему. Вывод: тарелка овсяных хлопьев, тост с сыром + чашка какао, и никакой насморк нас не возьмет.

### Новость 5

По данным испанских исследователей, антиоксиданты, содержащиеся в красном вине, главный из которых ресвератрол, улучшают иммунную реакцию организма и помогают справиться с вирусами и насморком. Вывод: 1 бокал красного виноградного вина или 1 чашка глинтвейна при насморке - вещь полезная.



# ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

## "БОЛЕЗНЬ ВРЕМЕНИ"

**Хронический гастрит - очень распространенное заболевание во всем мире. Около 60% населения земного шара в той или иной степени страдает от этой болезни. Часто ее называют "болезнью времени", потому что современному, занятому человеку не хватает времени на правильное питание.**

В кроссворде бы могли написать: "То, чему покорны все желудки". Это не утешает...

Хронический гастрит возникает из-за совокупности многих факторов. К самым распространенным причинам относится так называемое нарушение диеты. Это понятие включает в себя:

- \* качественно неполноценное питание (особенно недостаток в пище белка, железа и витаминов);

- \* длительный и бесконтрольный прием лекарств, которые оказывают местное раздражающее действие на слизистую оболочку желудка (препараты наперстянки, аспирин, бутадон, преднизолон, некоторые антибиотики и сульфаниламиды);

- \* постоянно повторяющиеся нарушения режима питания (употребление пищи редко и в большом количестве);

- \* употребление слишком горячей и слишком острой пищи, злоупотребление пряностями, еда всухомятку и плохое пережевывание пищи.

Но, возникновение гастрита может быть связано не только с неправильным питанием, но и с наличием у больного других заболеваний. Например, гастрит часто возникает при патологии эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз), при недугах, которые сопровождаются кислородным голоданием тканей (хроническая недостаточность кровообращения, пневмония, анемия).

Различают несколько видов этого заболевания. Наиболее распространенными из них являются хронический гастрит и хронический гастрит с секреторной недостаточностью.

Первый вариант (с нормальной и повышенной секрецией желудка), как правило, наблюдается в молодом возрасте, преимущественно у мужчин. Протекает хронический гастрит с периодическими обострениями и ремиссиями (улучшениями). Основными симптомами заболевания являются боль, изжога, отрыжка, чувство давления, жжения и распирания в подложечной

области, запоры и, редко, рвота.

Обычно все эти симптомы появляются в период обострения, которое наступает после различных погрешностей в диете. При этом боли тупые, ноющие, локализуются в подложечной области и возникают, как правило, после приема пищи.

Хронический гастрит с секреторной недостаточностью чаще всего встречается у лиц зрелого и пожилого возраста. Заболеванию сопутствуют снижение массы тела, адинамия, гипотония. У многих больных из-за нарушенной функции желудка развиваются симптомы поливитаминовой недостаточности: сухость кожи, разрыхленность и кровоточивость десен, утолщение и покраснение языка и т.д. Больные во время обострения жалуются на неприятный вкус во рту, особенно по утрам, тошноту, слюнотечение, неприятное чувство распирания и полноты в подложечной области.

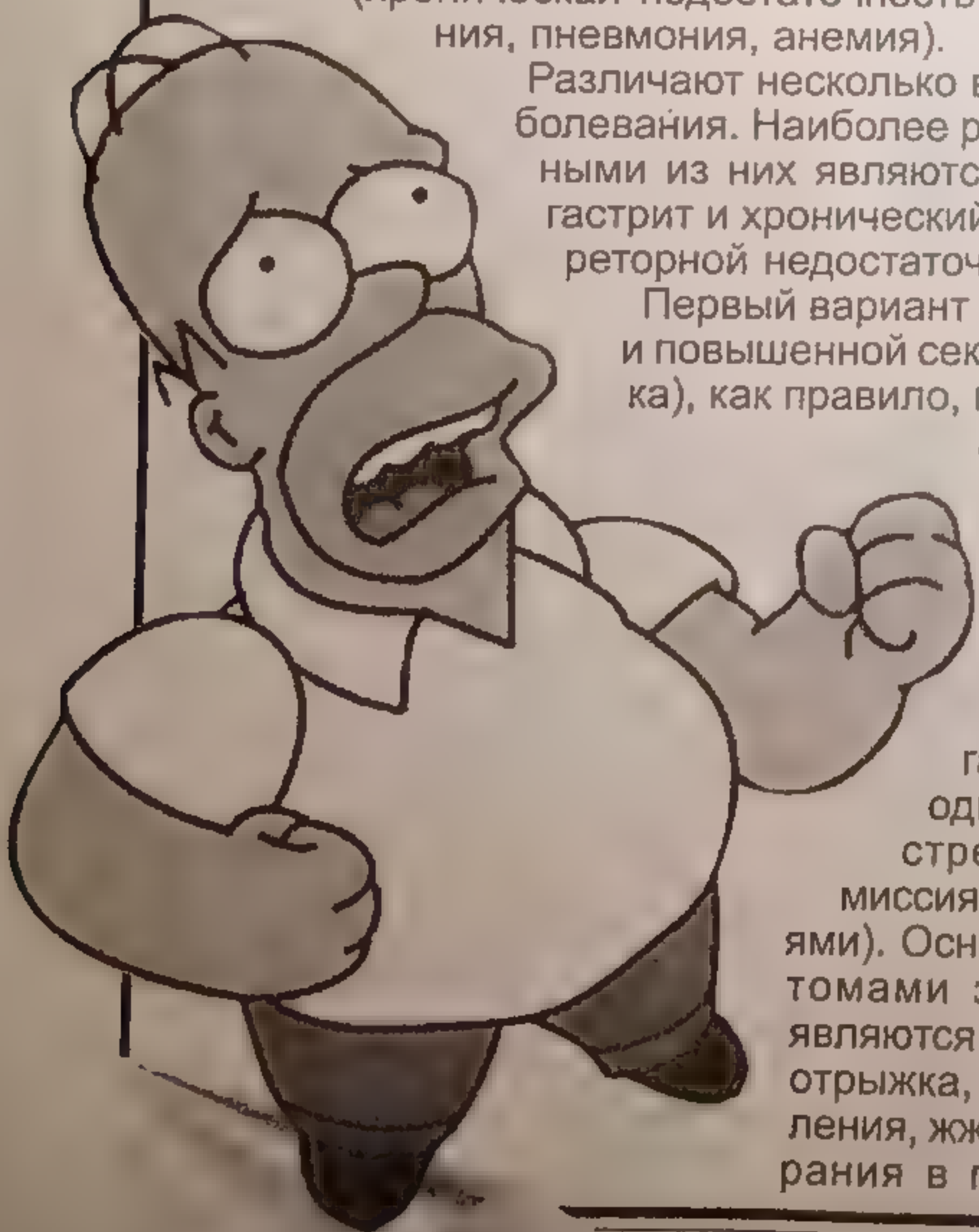
Стул при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, как правило, неустойчивый, со склонностью к поносам. Желудочные расстройства возникают обычно после еды, и поэтому больные часто воздерживаются от приема пищи, из-за чего резко худеют.

Вне периода обострения отмечается склонность к употреблению острой и пряной пищи для того, чтобы компенсировать недостаток кислоты в желудочном соке. У больных этим видом гастрита часто отмечают токсикоинфекции, из-за того, что желудочный сок частично теряет свои бактерицидные свойства.

Лечение хронического гастрита включает в себя несколько направлений. Ведущее значение имеет диетотерапия, характер которой зависит от периода обострения или ремиссии. При обострении болезни необходимо по возможности щадить слизистую оболочку желудка. Пища должна быть отварной, нежирной и несоленой. Абсолютно противопоказаны острые блюда, алкоголь, пиво, газированные напитки. Пищу следует принимать 5 - 6 раз в сутки небольшими порциями.

Лекарственная терапия зависит от вида хронического гастрита. При повышенной кислотности желудочного сока хорошо помогают атропин (6 - 8 капель 3 раза в день) и спазмолитин в таблетках по 0,1 г 3 раза в день в комбинации с антацидами (викалин, по 1 таблетке, или альмагель, по 1-2 дозировочные ложки 3-4 раза в день).

При секреторной недостаточности желудка назначают кватерон или ганглерон по 0,02 - 0,04 г 3 - 5 раз в день после еды. Хороший эффект достигается путем приема сока подорожника. Назначаются также поливитаминовые препараты.



Ирина Семенова



### Дырки в швейцарском сыре

До недавнего времени остеопороз даже не считался болезнью, а рассматривался как неизбежный спутник преклонного возраста. В настоящее время во всем мире это название закрепилось за заболеванием, характеризующимся снижением плотности костной ткани и, как следствие, опасностью

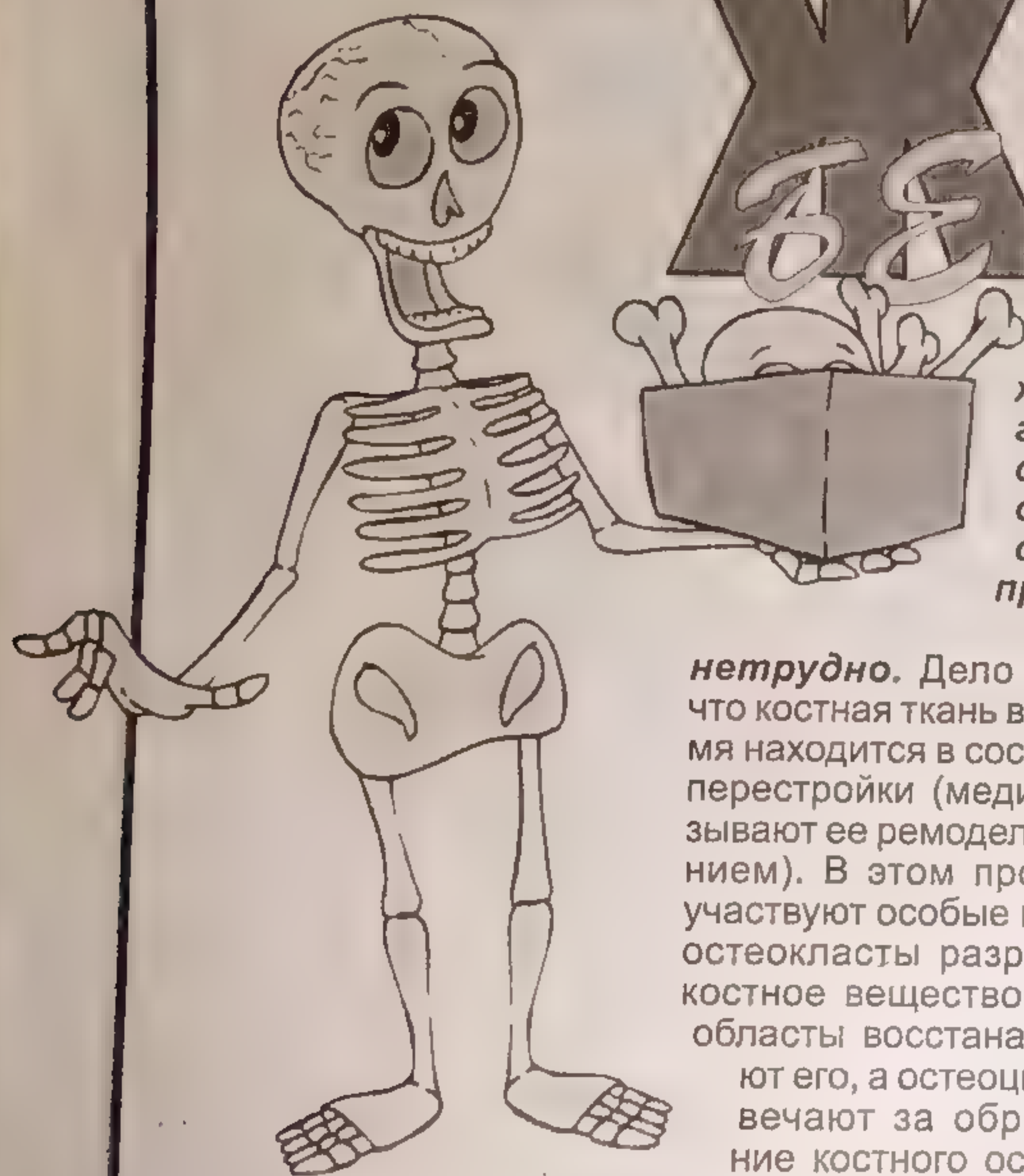
лишь сердечно-сосудистым заболеваниями и сахарному диабету. В 8 из 10 случаев остеопороз поражает женщин, и у каждой второй из них возникают переломы.

**Понять, почему остеопороз предпочитает женщин, вступивших в осеннюю пору жизни,**

вычно собирающими волосы в пучок, чреват переломом плеча. Вы огорчены? Встревожены? Не стоит переживать раньше времени. Важно выявить болезнь как можно раньше - ведь потеря костной массы начинается уже после 30 лет. Для этого в последнее время успешно применяется денси-

метрия в четырех стаканах молока или йогурта. Больше всего кальцием богата вяленая рыба с костями (3 г кальция на 100 г продукта), а также твердый (600 мг) и мягкий (300 мг) сыр, консервированные сардины (350 мг), миндаль (254 мг), сельдерей и молочный шоколад (по 240 мг), пет-

# ЖИЗНЬ



**Женщина по натуре своей существо жертвенное. Мы можем и даже должны дарить мужчинам любовь, детям - грудное молоко, домашним животным - лакомые куски со своей тарелки. Но все эти жертвы не должны лишать наш организм кальция. Не верьте тем, кто скажет, что остеопороз неизбежен, женщины вовремя принимают меры против этой напасти!**

**нетрудно.** Дело в том, что костная ткань все время находится в состоянии перестройки (медики называют ее ремоделированием). В этом процессе участвуют особые клетки: остеокласты разрушают костное вещество, остеобласты восстанавливают его, а остециты отвечают за образование костного остова и отложение в нем солей кальция и фосфора. Немалую долю ответственности за поддержание хрупкого равновесия между разрушением и созданием несут половые гормоны: эстрогены и прогестерон у женщин, тестостерон у мужчин. Поскольку с наступлением климакса женский организм резко снижает выработку половых гормонов, да еще и делает это на 10-15 лет раньше, чем мужской, мы в 4 раза чаще страдаем от последствий разрежения костной ткани. Попытка поднять тяжелую сумку оборачивается повреждением запястья: врачи называют такую травму переломом Коллиса. Быстрый взмах руками, при-

тометрия - количественное исследование минеральной плотности костей. С ее помощью врач может поставить диагноз "остеопороз" задолго до развития необратимых процессов. Заключение о том, сколько костной массы не хватает до нормы, поможет гинекологу и эндокринологу подобрать препараты для профилактики и лечения остеопороза.

**Задача N1** - восполнить гормональный дефицит, чтобы приостановить разрушение костной ткани, активизировать ее восстановление и уменьшить опасность переломов. Общеизвестное средство достижения такой цели - своевременная заместительная гормональная терапия.

**Задача N2** - обеспечить организм кальцием. Нам нужно приблизительно 1200 мг этого вещества в день - столько содержит

рушка (190 мг), курага (170 мг), лук (120 мг), говядина, жареная рыба, сметана и семечки (по 100 мг), творог (95 мг), шпинат (87 мг), листья салата (80 мг), арахис (70 мг), яйца (54 мг), плавленый сыр (50 мг), морковь (43 мг) и отварная рыба (30 мг). Обычно жен-

щинам до прекращения месячных, а также всем, получающим заместительную гормональную (эстрогеновую) терапию, тре-

буется 1000 мг, а достигшим менопаузы - 1500 мг кальция в день.

**Задача N3** - вести активный образ жизни, чаще бывать на свежем воздухе и... загорать. Солнечные ожоги, конечно, опасны. Но нельзя вовсе изолировать кожу от ультрафиолетовых лучей. Ценными источниками витамина D также являются говяжья печень, печень трески и яичный желток. Да и рыбий жир тоже - он полезен не только детям.

Многие женятся по любви, потому что не имеют возможности жениться по расчету.

Константин Мелихан

переломов. Но любой ушиб чреват переломом, только когда кости потеряли как минимум треть своего кальция, а до этого момента коварная болезнь практически ничем себя не проявляет. Разве что болью в ногах и ухудшением осанки.

Опросы представительниц прекрасного пола старше 40 лет, проведенные в 17 странах Европы, показали: только 6% из них слышали об остеопорозе. Что само по себе достойно удивления - редким это заболевание никак не назовешь! Оно занимает 3-е место в списке недугов, которыми болеет человечество, уступая по распространеннос-

## Обратите внимание!



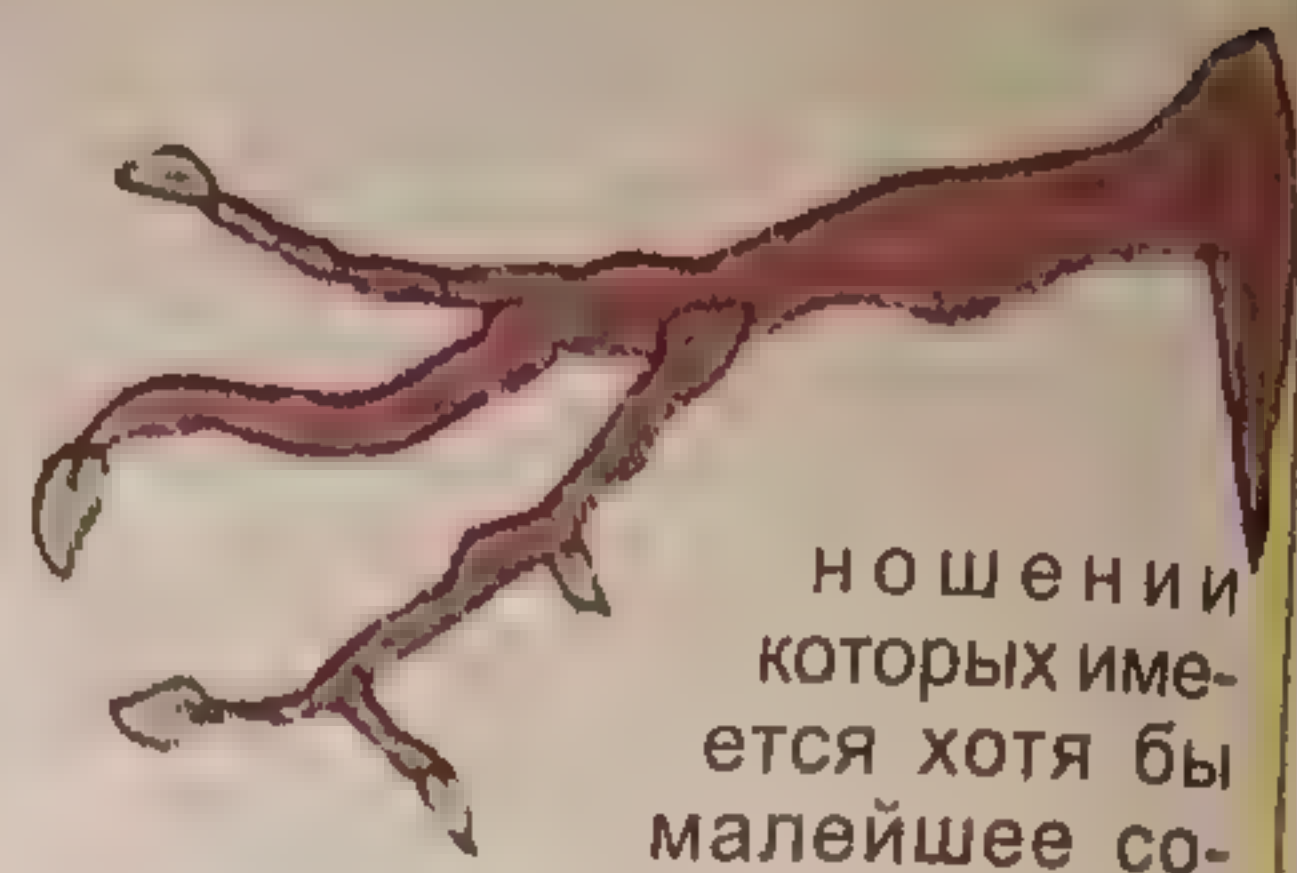
Привет, как  
смер, ошибается  
один раз

К грибам, как к продукту питания, надо относиться весьма осторожно. Были времена, когда слово "гриб" было тождественно понятию "смерть".

Несъедобными называются грибы, имеющие неприятный запах, горький или едкий вкус. Такие грибы не вызывают отравлений, но могут быть причиной нарушений пищеварения, неприятных ощущений.

Условно съедобные - это грибы, содержащие ядовитые или раздражающие вещества, которые обычно разрушаются при специальных видах обработки.

бы-убийцы относятся к пластинчатым грибам, поэтому разумно было бы отказаться от сбора именно этих видов. Смертельное отравление бледной поганкой можно получить от съеденного одного, половины или даже трети гриба! Содержащийся в бледной поганке быстродействующий токсин фаллоидин поражает печень и почки, как и еще бо-



ношении которых имеется хотя бы малейшее сомнение. Не рискуйте! Помните, цена риска - жизни! Не собирайте старых и червивых грибов. Обязательно производите переборку грибов в день сбора. Все грибы обязательно, как бы вы их ни готовили, отваривайте 15-20, а то и 30 минут, сливая воду. Это позволит избежать неоправданного риска. Оказавшись в новой местности, очень полезно собирать в первый раз с опытным местным грибником.

### Признаки отравления

Отравление проявляется в зависимости от вида и количества съеденных грибов:

спустя полчаса после употребления сатанинского гриба, ложных опят, красного мухомора, спустя 8 часов - после бледной поганки и до двух недель - паутинника.

Начинается отравление с внезапно возникших, возрастающих по интенсивности резких болей в животе, тошноты, рвоты, потливости, падения артериального давления, сердечных аритмий, спюнотечения, поноса, общей слабости. Спустя несколько дней может развиваться острая, ведущая к смерти, дистрофия печени и почек. Нужно помнить, что на фоне прогрессирующего ухудшения состояния больного в какой-то момент может наступить период мнимого улучшения, чтобы затем очень быстро смениться резким ухудшением и смертельным исходом. Смертность при отравлении грибами может колебаться от 10% до 90%.

## О ГРИБАХ И В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ

И, наконец, в группу ядовитых включаются грибы, содержащие токсины, которые находятся в них на всех стадиях развития плодового тела. Причем токсины эти не разрушаются никакими методами кулинарной обработки и вызывают отравления.

Самыми ядовитыми, смертельно опасными грибами считается бледная поганка и два похожих на нее гриба: белый и воющий мухоморы. Затем следуют паутинник оранжево-красный ядовитый, паутинник особеннейший, красный мухомор. Все эти гри-

лее токсичный, но действующий медленнее аманитин.

Особо следует отметить, что **какого-либо единого достоверного признака у ядовитых грибов (по которому их можно отличить от неядовитых) НЕТ!** Некоторые думают, что головка лука или чеснока способны буреть, если варятся вместе с грибами, среди которых есть ядовитые. Лук и чеснок действительно могут изменить окраску, но только в том случае, если в грибах содержится тирозиназа. Это фермент, однако, имеется во многих грибах, в том числе и в съедобных. С другой стороны, имеются ядовитые грибы, в которых тирозиназа отсутствует.

Иногда считают, что все грибы с розовыми пластинками съедобны; что если серебряная ложка или

монета, опущенные в кастрюлю с варящимися грибами, темнеют, то это свидетельствует о наличии ядовитых грибов. Это опять-таки не достоверно. Розовые пластинки могут иметь и несъедобные грибы, такие, как, например, энтонема ядовитая или шампиньон желтокожий. Серебряная же ложка или монета темнеют под воздействием некоторых аминокислот, содержащихся как в съедобных, так и в несъедобных грибах. Неверны утверждения о том, что личинки мух и слизняки не едят ядовитых грибов, что все последние имеют неприятные запах и вкус; что все грибы в молодом возрасте не ядовиты... Необходимо запомнить, что ядовитые грибы опасны в любом возрасте!

**Основное правило, которое надо помнить для предупреждения отравления, - это не собирать грибов, которых не знаете.** Не собирайте те, в от-





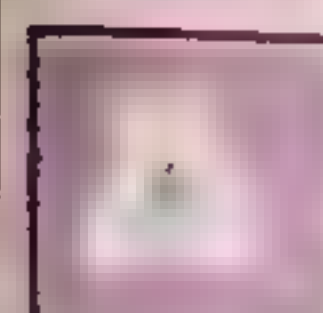


Советы, как и при помощи чего оказать первую медицинскую помощь, если на отдыхе у вас постоянно возникают различные неприятности.

Лето! Оздоровительные детские лагеря... Ребята в походе во время привала жарят на кострах хлеб, сосиски, устраивают "шашлыки", подражая взрослым... И тут очень часто вместе с радостью - неприятности: то палец горячей картошкой обжог, то искра на руку попала, то на уголек наступил... Боль, краснота, жжение, пузыри... Надо меры принимать!

## ЭТИ МЕЛКИЕ

## ЛЕЖИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

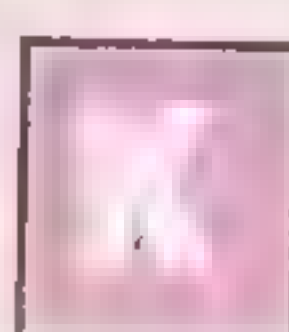
 ля начала пригодятся антибактериальное мыло и спиртовой раствор. Только потом можете охладить ожог водой, но никогда не сдирайте ожоговые пузырьки - это естественное надежное покрытие для заживления кожи. Если пузырь прорвался сам, почаще обрабатывайте поверхность ожоговой раны перекисью водорода, спиртовым раствором, чтобы остановить воспаление. Делать компрессы с какими-либо мазями не стоит: повязка удерживает тепло в обожженных местах и только усиливает боль. Лучше всего после обработки ожога наложить сухую марлевую повязку и почаще ее менять.

Прикладывайте к обожженному месту куски бинта или марли, смазанные густым слоем картофельной массы; для этого на мелкой терке натрите очищенные и хорошо вымытые 1-2 свежие картофелины. Подержите такую "примочку" несколько минут, а потом замените свежей. Многие убедились на себе, что это надежное, проверенное временем народное средство.

Хорошо лечит ожоги и кашица из свежих листьев каланхоэ (это такое комнатное растение): листья нужно вымыть, тщательно размять и наложить на ожог - боль снимается, а рана заживает гораздо быстрее.

Болезненный кожный волдырь - водяная мозоль - может появиться и по другой причине: на руках - от теннисной ракетки, перочинного ножа, если ребенок им что-то мастерил; от лопаты, если помогал вам на огороде, а на ногах - из-за неудобной или надетой на босу ногу обуви. Сразу возникает вопрос: протыкать волдырь или не трогать?

Врачи советуют: маленький пузырек оставьте в покое - достаточно сухой чистой повязки. А вот волдырь больше двух сантиметров в диаметре требует к себе внимания: поверхность под ним слишком нежная, уязвимая для бактерий. Если водяная мозоль болит, горит, вокруг образовались желтые корочки и даже красные пятна, наконец, если поднялась температура - нужна медицинская помощь.

 огда волдырь лопнул сам по себе, промойте рану перекисью водорода

и делайте повязки с синтомициновой эмульсией. Меняйте их утром и вечером, не срезая лопнувшую кожу, - это отличная защитная пленка, не пропускающая инфекцию внутрь.

При водяных мозолях и потертостях ног не заклеивайте больные места лейкопластырем, даже бактерицидным, - под ним сразу создается парниковый эффект, который очень благоприятен для размножения разных возбудителей инфекции, что и дает нагноение ран. Помогут вам зеленка, бальзам Караева "Витаон", облепиховое масло.

От постоянного ношения "вьетнамков" без задников, сабо и прочей по-

добной обуви на ногах часто появляются натоптыши - тут помогут масляные компрессы: возьмите хлопчатобумажные носки, пропитайте их любым растительным маслом и наденьте ребенку на несколько часов. Сверху - полиэтиленовый пакет без дырок, а затем еще одни носки. Сняв компресс, вымойте ноги теплой водой. На ночь полезно втирать в подошвы касторовое масло - оно хорошо смягчает кожу, заживляет натертые места.

С проблемой заноз в повседневной жизни сталкиваются все - и не только летом. Как бы глубоко ни сидела заноза, вытащить ее нужно обязательно, иначе воспаление, и порой серьезное, неизбежно.

Лучше всего, если заноза в пальце, распарить его в мыльно-

содовом растворе. Иногда после такой бани достаточно даже легкого массажа махровым полотенцем - и вот он, край мучительницы. Берите пинцет или прокаленную иглу - и действуйте! Не вышло сегодня - повторите завтра, а на ночь прибинтуйте к месту занозы салфетку с мазью Вишневского или любой другой антисептической мазью, например винилином.



Это интересно!



Мы решили остано-  
виться на заболевани-  
ях стоп, так как с  
ними сталкивается  
минимум каждая  
вторая женщина и  
каждый третий  
мужчина в возрасте  
старше 40 лет. При  
этом многие больные  
не знают, с чего  
начать лечение и к  
какому врачу обра-  
титься.

Воспалительные  
заболевания суставов  
(ревматоидный арт-  
рит, псориатический  
артрит), как правило,  
поражают одновре-  
менно суставы паль-  
цев, стоп, кистей,  
причем чаще всего это  
поражение симмет-  
рично - если воспали-  
ны суставы на правой  
ноге, то должно быть  
аналогичное воспале-  
ние и на левой. При  
этом суставы припуха-  
ют и нередко красне-  
ют, становятся горя-  
чими на ощупь.  
Зачастую процесс  
захватывает и круп-  
ные суставы - чаще  
остальных коленные и  
локтевые. Все это  
сопровождается  
скованностью и  
тугоподвижностью  
всех суставов в первые  
часы после пробужде-  
ния по утрам.

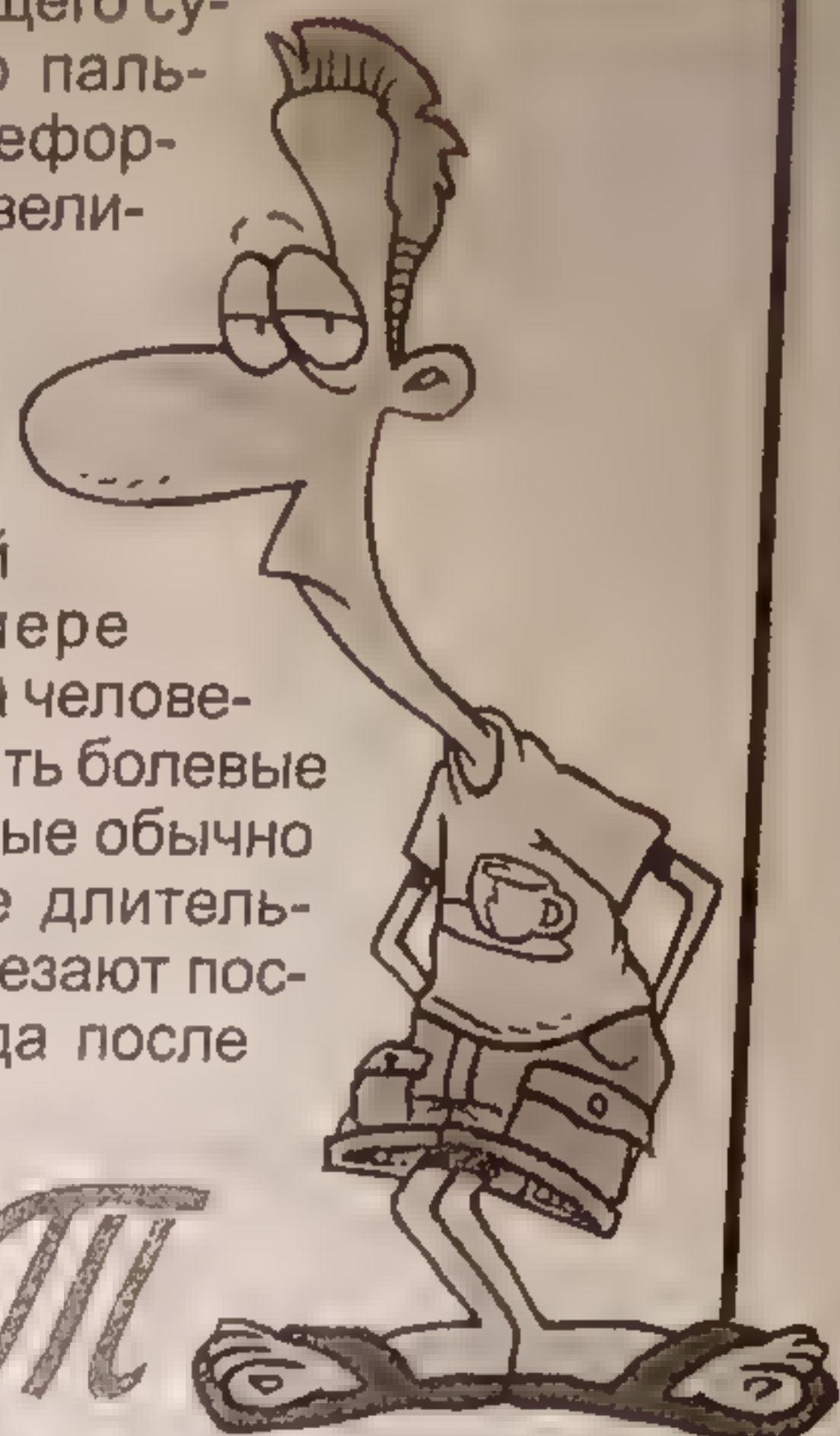
При появлении  
вышеперечисленных  
симптомов необходи-  
мо в кратчайшие  
сроки, не теряя  
времени, обратиться к  
врачу-ревматологу,  
который для уточне-  
ния диагноза  
должен назначить  
анализы крови из  
пальца и из вены  
для определения  
ревматических  
показателей, а также  
направить Вас на  
рентген.

Лечение воспалительных заболева-  
ний, к сожалению, очень длительное;  
проводится оно в основном с помощью  
лекарственных препаратов, так как фи-  
зиотерапевтические и народные мето-  
ды лечения здесь обычно неэффектив-  
ны.

Подагра - болезнь, связанная с нару-  
шением обмена веществ и неправиль-  
ным питанием, при которой чаще всего  
поражаются большие пальцы ног.

Обычно болезнь протекает волнами -  
периоды полного здоровья сменяются  
периодами острых приступов, когда су-  
ставы болят так, что больной "готов  
лезть от боли на стенку".

вание выпирающего су-  
става большого паль-  
ца. С годами дефор-  
мация сустава увели-  
чивается, от по-  
стоянного дав-  
ления образу-  
ется что-то  
вроде "костной  
мозоли". По мере  
развития артроза челове-  
ка начинают мучить болевые  
ощущения, которые обычно  
возникают после длитель-  
ной ходьбы и исчезают пос-  
ле отдыха. Иногда после



## ПОЧЕМУ БОЛЯТ СТОПЫ?

Такой приступ длится обычно 2-3 дня  
и стихает даже без лечения. Затем 2-3  
недели болезнь не дает о себе знать,  
но вскоре приступ повторяется. Без пра-  
вильного лечения длительность присту-  
пов со временем увеличивается, а свет-  
лые промежутки становятся все короче.

Лечением подагры занимаются врачи -  
ревматологи и артрологи (артрологи -  
врачи, специализирующиеся исключи-  
тельно на болезнях суставов и позвоноч-  
ника). При своевременно начатом лече-  
нии подагра хорошо поддается специаль-  
ной медикаментозной терапии и диете.

Артроз большого пальца стопы - за-  
болевание, которое в простонародье  
ошибочно тоже называют подагрой, так  
как поражается все тот же большой па-  
лец стопы. Но в отличие от подагры и  
причина болезни, и характер болей при  
артрозе иные.

Артроз большого пальца стопы неред-  
ко начинается еще в молодости, чаще  
всего им болеют женщины, которые в  
течение длительного времени  
носят тесную обувь с узким  
мыском. В результате этого  
большой палец начинает  
отклоняться

вовнутрь,  
тесня вто-  
рой и  
третий  
пальцы;  
при этом  
от тре-  
ния обу-  
вью про-  
исходит  
травмиро-

перегрузки или случайного удара по боль-  
ному пальцу боли становятся мучитель-  
ными, жгучими, не проходят даже ночью.

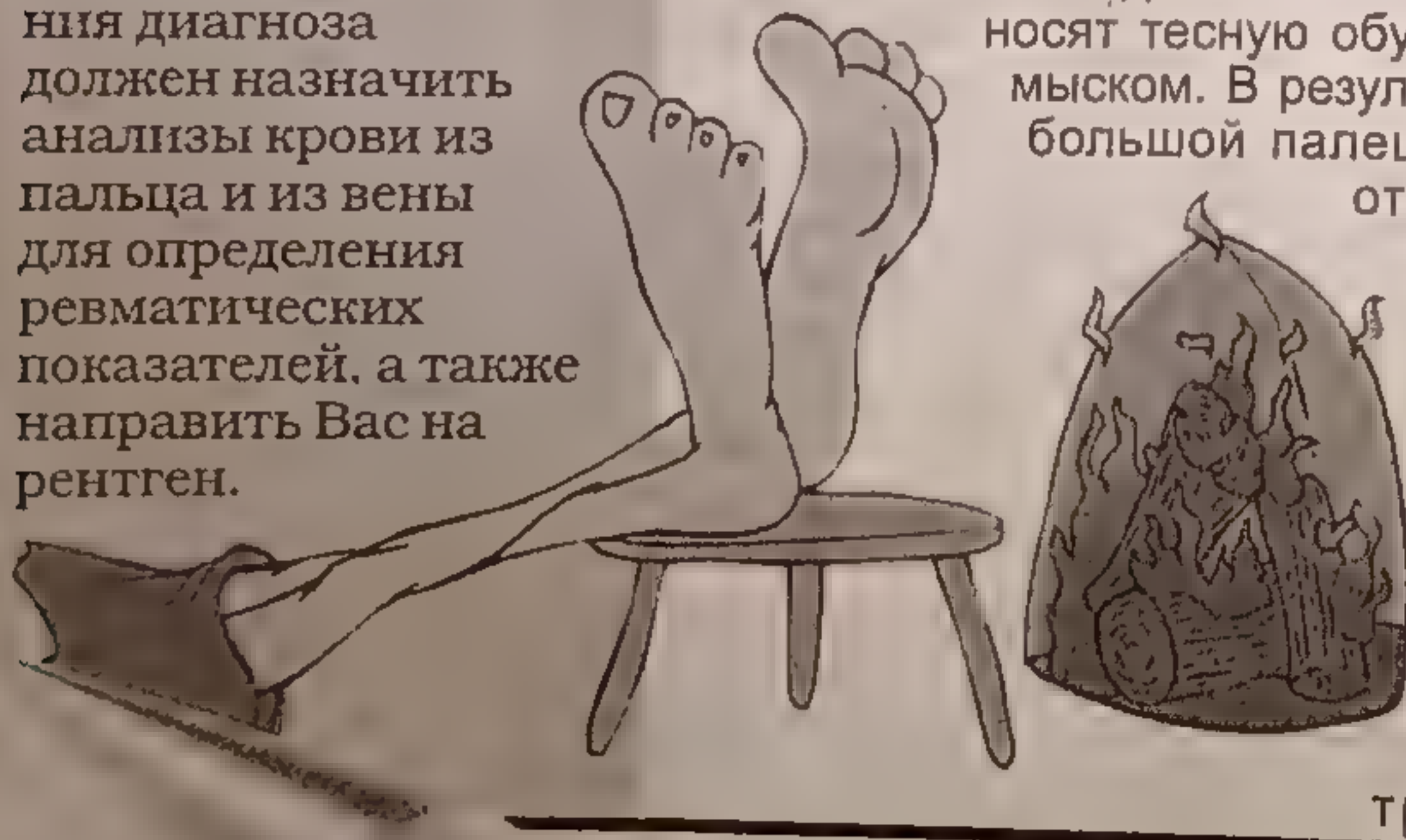
Лечением артроза обычно занимаются  
врачи - артрологи и ортопеды. В началь-  
ной стадии болезни пациенту нередко  
бывает достаточно перейти на удобную  
обувь и вставить поролоновые проклад-  
ки между большим и вторым пальцами  
стоп, чтобы исчезли болевые ощущения.  
Кроме того, существенное облегчение  
могут принести специальные несложные  
приемы суставной мануальной терапии;  
для улучшения самочувствия обычно бы-  
вает достаточно 2-3 процедур.

В более запущенных случаях, когда де-  
формация сустава не поддается ни кон-  
сервативному лечению, ни корректровке  
с помощью прокладок, требуется опе-  
ративное исправление деформированно-  
го сустава. Эти операции хорошо отрабо-  
таны, не очень сложны, их проводят в  
любой ортопедической клинике.

Плоскостопие, как ни странно, также мо-  
жет быть причиной болевых ощущений в  
стопе, поскольку нагрузка на кости стопы  
в этом случае распределяются при ходь-  
бе неправильно и они подвергаются по-  
вышенному давлению.

Боли при плоскостопии появляются  
обычно к вечеру, после длительной на-  
грузки, они очень умеренные и после от-  
дыха исчезают. Из-за этого больные как  
правило очень долго не обращаются к  
врачу, запуская болезнь.

В целом же с плоскостопием можно эф-  
фективно бороться с помощью специаль-  
ных гимнастик (весьма несложных) и су-  
пинаторов, которые Вам подберет любой  
врач-ортопед или артролог.





## КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА?

Дорогая редакция, помогите, напечатайте мое письмо! Я еще не старый, только 48 лет, а уже помирать приходится. Я видел, как в больнице постепенно, за две недели угасали: сначала ходить переставали, потом вставать, а потом, глядишь, утром выносят с простыней на лице. И ведь я не паникер, а веселый человек, но все обстоятельства задавили меня, показали, что лечение медпрепаратами бесполезно. У меня туберкулез легких гнойный, уже 6 лет, но был вялотекущий, а с прошлой осени обострился. Что, мне опять таблетки пить? Но ведь это смешно. Температура 39°C свидетельствует о неблагополучии в организме, что процесс идет, что с каждой неделей все большую площадь легких захватывают каверны. И сколько у меня в запасе осталось здорового легкого, и сколько еще времени? А что будет зимой? У меня участковый врач хороший: с мая, как я выписался, назначила все нужные процедуры и выдает все лучшие лекарства, но вот уже конец июля, а все без изменений, процесс остановить не могут. Моя врач понимает и в народных средствах, но некоторые, например, прополис на спирту или алоэ с медом при открытой форме принимать нельзя, а в барсучьем сале ничего целебного, только нагрузка на печень. А в деревне у нас родни нет, где живут знахарки. Прошу всех: напишите рецепт трав, как вылечить от туберкулеза гнойного.

*Красилов Александр*

Уважаемый Александр! Туберкулез - болезнь коварная, и действительно иногда медикаменты не помогают. По поводу приема собачьего и барсучьего жиров я недавно разговаривала с врачом-фтизиатром с пятидесятилетним стажем. Она соглашается с вашим мнением по поводу лишней нагрузки на печень и считает, что при туберкулезе из жиров лучше принимать обычное сливочное масло в разумных пределах.

### Липово-березовое масло

На 1,2 кг липового меда - 1 стакан мелко нарубленного алоэ, 150 г березовых почек, 100 г оливкового масла, 50 г цветков липы и 0,5 л воды.

Мед выложить в эмалированную кастрюлю, растопить, добавить алоэ и хорошо проварить полученную смесь. Отдельно заварить в 0,5 л воды березовые почки и липовый цвет, прокипятить 2-3 мин. и, когда мед остынет, влить в него процеженный липово-березовый отвар и все хорошо перемешать. Полученную смесь разлить в бутылки из-под шампанского, добавить в каждую из них по 50 мл оливкового масла, закрыть пробками и хранить в холодильнике. Перед употреблением препарат необходимо взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при туберкулезе.

### Отвар хвоща полевого

Приготовить отвар травы хвоща полевого в соотношении 1:20 и пить его по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды при плевритах, воспалении и туберкулезе легких.

## ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мне удивляются многие мои знакомые. Дело в том, что я очень люблю хлеб, я ем его много, однако фигура моя от этого не портится. Хотя мои подруги, садясь на диету, исключают его из своего рациона совершенно. А я им всегда говорила,

что зря они это делают, потому что хлеб - полезен для организма. Самым полезным считается темный хлеб. В нем содержится в пять раз больше таких необходимых организму элементов, как железо, магний, марганец, медь и цинк.

Темный пшеничный хлеб богат витаминами группы В, а также витамином Е. Он является ценным источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ.

Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный из муки с добавлением зерен: подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

В одном ломтике хлеба содержится:

пеклеванная - 50 ккал, молочный - 85 ккал, пшеничный из муки грубого помола - 60 ккал, ржаной из муки грубого помола - 70 ккал, сухарики - 35 ккал.

И никаких жиров от него не откладывается.

*Татьяна Иванова*

## БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Вот взяла на себя смелость написать вам свои рецепты и советы. Они касаются того, как сохранить не только зрение, но и здоровье глаз.

Если глаза начинают болеть от переутомления, разрешите им небольшой отдых. Даже при самой срочной работе можно раз в течение часа закрыть глаза на одну-две минуты. Предохраняйте свои глаза от яркого света при помощи защитных очков. Возвращаясь домой после работы, не читайте в транспорте.

Ваши глаза страдают от грязи, пыли и дыма, как и кожа на лице. Поэтому рекомендуется ежедневно промывать их в мягкой кипяченой воде.

Опустите лицо в воду и откройте глаза, чтобы промыть глазное яблоко. Достаточно несколько секунд, чтобы они стали ясными и здоровыми.

Если глаза покраснели от усталости, лучше всего промыть их отваром ромашки. Для этого смочите ватку в отваре и, сильно запрокинув голову, выжмите раствор в глаза.

Можно также пользоваться настоем укропа или процеженной чайной заваркой.

*Надежда Темерязева*

## СОЛОДКА ПРИ РЕВМАТИЧЕСКОМ АРТРИТЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Где-то слышала, что при ревматизме помогает трава солодки. Так ли это? Если да, то как именно нужно ее использовать.

*Заранее благодарна Марина Киреева*

Народные рецепты содержат вот такой способ применения солодки для лечения ревматизма.

10 г корня поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать в кипящей водяной бане под плотной крышкой 15-20 минут, настаивать 40 минут, процедить, отжать остаток, довести кипяченой водой до первоначального объема (200 мл). Принимать по 1 столовой ложке 4-5 раз в день в течение 10 дней при экземе, ревматоидном артрите.



## ПРИ КУРИНОЙ СЛЕПОТЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь". У меня такая болезнь, как куриная слепота. Скажите, пожалуйста, можно ли вылечить ее народными средствами?

*Заранее благодарю Р.Т.*

Васильки - популярное в народной медицине лекарственное средство при лечении заболеваний глаз. Их применяют при конъюнктивитах, блефаритах и слабости зрения.

При воспалении слизистой оболочки глаз применяют примочки из настоя цветков васильков. Заливают 1-2 чайные ложки цветков (сухих или свежих) 200 г кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают и используют настой для примочек глаз 6-8 раз в день.

Лечение будет более успешным, если 3 раза в день через 15-20 минут после еды пить по 50 г настоя цветков.

Этим же настоем можно лечить куриную слепоту - заболевание, связанное с нарушением сумеречного зрения.

## ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СБОРЫ НА ВСЕ ВКУСЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я довольно давно перешла на лечение травами и другими народными средствами. И вот на что обратила внимание. От одного и того же заболевания есть масса самых разных рецептов, в которых используются самые разные травы. И я начала их изучать. Вот что узнала. В частности, в достаточно большой группе растений, применение которых в медицине определяется общим термином "желчегонные", выделяют две очень важные с практической точки зрения подгруппы:

а. Лекарственные растения, усиливающие образование и секрецию желчи печеночными клетками и ее ток в желчных ходах, они получили название холесекретики. Это действие определяется в основном содержащимися в растениях флавоноидами, а также витаминами и эфирными маслами. К этой группе лекарственных растений относятся бессмертник песчаный, рыльца и столбики кукурузы, череда трехраздельная, одуванчик обыкновенный;

б. Лекарственные растения, вызывающие сокращение желчного пузыря и расслабление его сфинктеров. Эта группа растений получила название холецистокинетики. К ней относятся: рябина обыкновенная, кориандр посевной, растительные масла: оливковое, подсолнечное, кукурузное.

Фитотерапия дискинезий желчевыводящих путей должна быть направлена на уменьшение невротических расстройств; используют лекарственные растения с анальгетическим, спазмолитическим, седативным, противовоспалительным, гепатопротективным и желчегонным действием.

При гипотонической и гипокINETической дискинезии с гипотонией желчного пузыря назначают тонизирующие вещества (элеутерококк колючий, лимонник китайский, левзея сафоровидная), лекарственные растения, стимулирующие моторную функцию желчевыводящих путей (душица обыкновенная, вахта трехлистная, полынь горькая, кукурузные рыльца). Используются также

растения, обладающие модулирующим действием (аир болотный, валериана

лекарственная, бессмертник песчаный, подорожник большой) и желчегонные средства.

Курс фитотерапии может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев.

Для получения холеретического, холекинетического и противовоспалительного эффекта назначают фитотерапию курсами по 2 недели в течение 6 месяцев.

При фитотерапии хронических холециститов и холангитов приоритет имеют лекарственные растения с противомикробным и желчегонным действием (как холесекретики, так и холецистокинетики). Необходимы также лекарственные растения с противовоспалительными свойствами и регулирующие стул. Следует помнить, что фитотерапия используется в основном при хронической патологии после курса медикаментозной терапии для ликвидации остаточных явлений.

Способы приготовления водных извлечений из растительных сборов и дозы традиционны.

Буду рада, если мои знания помогут кому-нибудь в лечении.

*С уважением, Лариса Брисова*

## ГЕРАНЬ

Здравствуй, уважаемая газета! Любовь к комнатным растениям мне привила моя бабушка. Она разводила цветы самые разные, но все-таки больше всех любила герань. Секрет своей любви она не раскрывала долго, но я его открыла, когда сама начала выращивать этот цветок. Герань - широко распространенное неприхотливое растение, особенно у меня лично оно ассоциируется с таким уютным бабушкиным домом. Но я-то знала, что бабушка просто так ведь у меня ничего не делает: если посадила герань, значит, она ей обязательно пригодится. Дело в том, что, оказывается, герань полезна людям, страдающим неврастенией, бессонницей, гипертонией, сердечными заболеваниями и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Особенно благотворно действует на энергетику больных хроническим гастритом с повышенной кислотностью. Улучшает состояние тех, у кого больны печень или желчный пузырь. Герань - хороший антисептик, противовоспалительное средство. Сорвав и размяв пальцами листья герани, вы можете положить их в ухо при отите - это уменьшит воспаление и снимет боль. Хорошо подержать за щекой листик герани при зубной боли. Легче и безболезненнее прорезываются зубы у малышей, если им к щечке привязать гераниевый лист с внешней стороны.

Внимание! Маленьким детям ни в коем случае нельзя помещать герань в полость рта, воздействие возможно только внешнее.

Больным радикулитом или остеохондрозом рекомендуется делать компрессы с измельченными листьями герани, прикладывая их к больным местам на всю ночь. Если приложить лист герани к пульсу на запястьях рук, может нормализоваться артериальное давление. Существование в доме герани будет предупреждать и охранять вас от заболевания раком. Закладывая кусочек листа герани в ухо собаке или кошке, вы без труда избавите своего питомца от ушных клещей. Листьями герани хорошо натирать домашних животных - от этой процедуры шерсть у них становится густой и блестящей. Однако делать это следует не чаще одного раза в два-три месяца.

*Мария Семенова*





раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

\* Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения). Периодически перечитывайте его, по возможности, дополняйте. Когда запомните, периодически в течение дня повторяйте его мысленно или вслух, если находитесь один.

\* Объявите о своем решении бросить курить членам семьи и ближайшим родственникам и друзьям.

желтизны.

\* По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

\* Старайтесь, чтобы ваши руки были заняты кистевым эспандером, четками, брелком, карандашом, другими предметами.

\* Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мят-

# КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- среди тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить в течение жизни, около половины умрет от болезней, связанных с курением: половина из них погибнет в среднем возрасте и вторая - в пожилом;

- среди мужчин промышленно развитых стран в возрасте 35 - 69 лет с курением связывают 40 - 45 процентов всех случаев смерти от рака, 90 - 95 процентов случаев смерти от рака легких, 75 процентов - от хронических заболеваний легких и 35 процентов смертей от заболеваний сердечно-сосудистых.

Все знают, что курение вредно и опасно для здоровья, но число курящих не уменьшается, а среди молодежи даже растет. Этому парадоксальному явлению, когда огромная армия курильщиков курит во вред себе и окружающим, по-настоящему рискуя жизнью, есть три основных причины: они (курильщики) - или не знают... или не чувствуют... или не могут...

**Приведенные ниже правила и приемы выработаны на опыте тысяч курильщиков, успешно освободившихся от табачного плена.**

**Правила психологической самоподготовки**

\* Решительно настроить себя на отказ от курения. Избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не

Предложите им (если они курят) присоединиться к вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.

\* Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мунштуки, трубки, спички, зажигалки).

\* Организуйте определенную физическую подготовку своего организма: начните регулярные занятия физкультурой (гимнастические упражнения, бег, длительные прогулки, другие виды занятий).

\* Постарайтесь максимально занять свое свободное время различными развлечениями (кино, театр, музеи, книги, другие виды отдыха). Но при этом избегайте усталости.

\* Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Наметьте перечень вещей, которые вы бы хотели купить для себя или близких и покупайте их по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

\* Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

\* Купите цветы, поставьте их дома или на работе. Возможно, вы получите особое удовольствие от их красоты и запаха.

\* Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от

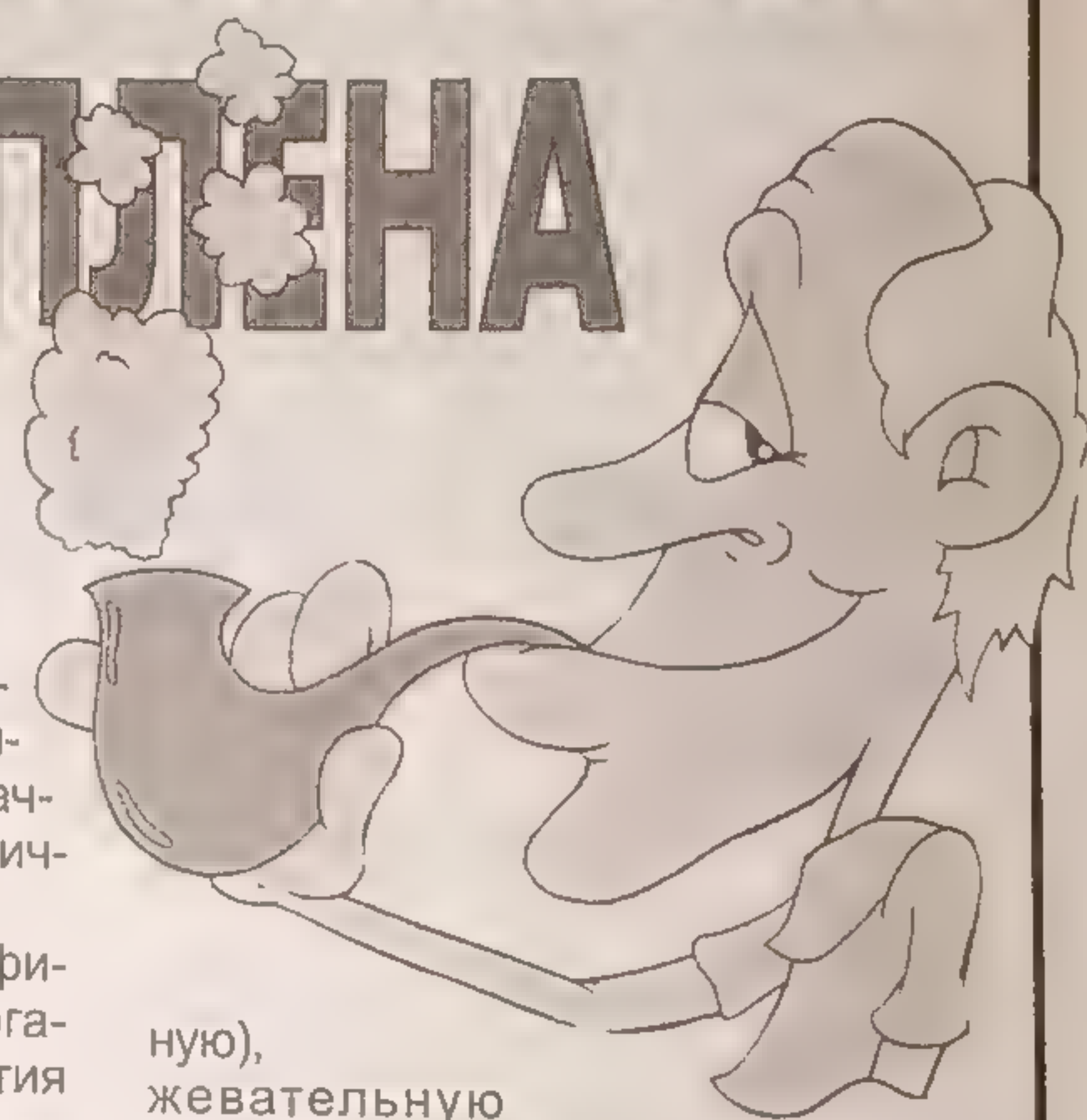
ную), жевательную резинку, зубочистку. Можно держать во рту соломинку, вдыхая воздух через нее (имитируя процесс курения). Можно использовать зубной эликсир (развести 4 - 5 капель в 1/3 стакана воды, прополоскать рот).

\* Внесите в свой распорядок такие изменения, которые позволят избежать или заменить ситуации и моменты, связанные ранее с курением (после еды, во время чтения и т.д.).

\* Избавьтесь от сигарет дома и на работе, не носите их с собой.

16. Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости (минеральная вода, сок, некрепкий чай), если нет противопоказаний. Это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

**В.Левшин,  
доктор  
медицинских наук**





# КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

Мы часто хватаемся за спасительную пилюлю и при этом не всегда успеваем заглянуть в инструкцию. Но любые таблетки, даже если это витаминные препараты, не так уж безобидны. Бессистемное, безграмотное их применение может навредить.

| Препараты  | Время приема                          | Чем запивать  |
|--|---------------------------------------|---|
| Жаропонижающие, противогрибковые, противовирусные, антибиотики, гомеопатические средства | За 30-40 мин до или после приема пищи | Вода, любой сок, кроме грейпфрутового   |
| Нестероидные противовоспалительные   | После приема пищи                     | Минеральная щелочная вода (эссентуки, боржоми), молоко, вода, любой сок, кроме грейпфрутового |
| БАДы - биоактивные добавки   | После приема пищи                     | Вода, любой сок, кроме грейпфрутового, минеральная вода                                       |
| Витамины   | За 30 мин до или после приема пищи    | Вода, любой сок, кроме грейпфрутового   |
| Пищеварительные ферменты, препараты в капсулах с растворимой оболочкой                   | После еды                             | Вода, любой сок, кроме грейпфрутового   |

В стране лекарств дороги бывают только с многосторонним движением, неожиданными поворотами и крутыми виражами, где часто загорается красный свет. На этом пути нас подстерегает немало проблем, и по ходу возникают многочисленные вопросы. Например: можно ли сочетать прием нескольких препаратов; чем лучше запить лекарство — соком, минеральной или водопроводной водой; как отразится на лечении пропуск очередной дозы? Ответы можно найти в инструкции к таблеткам, поэтому не поленитесь внимательно ее изучить, прежде чем приступить к курсу лечения или профилактическому приему витаминов. Не лишним будет задать их лечащему врачу.

Ну а некоторые общие правила, ко-

торые мы предлагаем вашему вниманию, помогут снизить риск осложнений и повысить лечебный эффект во время приема тех или иных препаратов. Алкоголь несовместим ни с одним лекарством.

У детей до 15 лет аспирин может стать причиной потери сознания или нарушения функций печени. Минеральная вода препятствует всасыванию некоторых препаратов. Продукты, содержащие фениланин (обычно это продукты с заменителями сахара) препятствуют поступлению лекарств, их распределению и выведению. Грейпфрутовый сок усиливает побочные эффекты лекарств. Молоком рекомендуется запивать лекарства, раздражающие слизистую оболочку желудка.



# ДАРУЕТ БОГ НАМ

Даже явные чудеса, наблюдаемые множеством людей, сегодня не способны заставить их уверовать в Бога. Почему? Гораздо чаще такой шаг заставляет сделать человека "малое чудо", увиденное им лично. В чем тут секрет?

Если учесть, что материализм, а вместе с ним и атеизм начали распространяться в России примерно с последней трети XVIII века, вряд ли стоит удивляться, что в итоге большинство наших современников не только не религиозны, но и вообще не верят в существование мира духов. Кредо таких людей: "Верю в то, что вижу и могу потрогать". При этом они сами себе противоречат, поскольку вряд ли кому-либо доводилось "потрогать" атом, однако ни у кого тот факт, что он действительно есть, не вызывает и тени сомнения.

Причина этого понятна: атом действительно не видел никто и никогда, зато энергия его распада очевидна для всего человечества. Можно ли точно по такому же принципу доказать и наличие духовного мира? И если да, могут ли эти доказательства так же, как и атомная энергия, стать очевидными абсолютно для всех? Ведь решительно все мировые религии утверждают, что человечество вообще и каждый человек в отдельности постоянно находятся под воздействием энергий духовного мира, что именно духовный мир определяет как судьбу земной цивилизации, так и судьбу каждого из нас.

Все религии точно так же, "не сговариваясь", утверждают и то, что духов-



ное воздействие (а значит, и энергия) могут быть либо положительными, либо отрицательными: ничего среднего не дано.

## Неисчерпаемая чаша Божьей Благодати

В христианстве, в частности, энергия, направленная на благо человека, так и называется: Божья Благодать. Все остальное - от лукавого. Отвечая на вопрос, насколько это очевидно, прежде всего нужно сказать, что воздействие духовного мира на материальный, как только оно превышает обычный и незаметный для нас уровень "управления" судьбой каждого, во все века называется словом "чудо".

Потому что чудо - это как раз то явление, которое не может быть объяснено с точки зрения законов физического мира и науки, какой бы развитой она ни была. Кроме того, чудо - это то, на что ни один из нас не может повлиять: например, вызвать реальными средствами, имеющимися в распоряжении человека, а не только объяснить.

Именно такого рода чудо (заснятое на видеопленку) в настоящий момент происходит в Киево-Печерской лавре, в одном из храмов, входящих в ее комплекс. Одна из застекленных икон Богоматери, находящаяся в храме, внезапно словно затуманилась. Стекло попробовали снять и протереть, но ничего из этого не вышло. Спустя 2-3 дня на нем появился отпечаток самой

иконы - Богоматери с младенцем... Для того чтобы священнослужители не были в очередной раз обвинены в фальсификации чудес, настоятель храма пригласил группу ученых - с тем, чтобы они с помощью приборов определили, каким образом происходит явление и каков состав вещества на стекле.

Представители науки трудились в храме более месяца, используя самые современные методы и самые совершенные приборы. Единственное, чего они достигли - определили химический состав "туманного вещества", засвидетельствовав документально, что подобного соединения в природе не существует.

Сущность самого процесса понять им не удалось. А тем временем, пока ученые работали со снятым с иконы стеклом, на втором стекле, которое было вставлено на его место, тоже начал образовываться отпечаток образа Богоматери с младенцем... неизвестным науке способом, то есть - чудесным, поскольку процесс идет вопреки фундаментальным физическим законам.

Нужно сказать, что описанное и заснятое чудо - из категории редких в наше время, поскольку в новозаветную эпоху подобные "массовые" чудеса действительно можно пересчитать по пальцам. Сейчас чудеса происходят, как правило, с каким-то одним человеком. То есть остальным его рассказы приходится принимать на веру, так как очевидны они только для одного-единственного человека.

(Продолжение следует)



**Упражнение 1.**

Сидя на стуле, носки и пятки вместе, не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимать носки, имитируя ходьбу в гору. Повторить 10 раз. Постепенно увеличивать нагрузку.

**Упражнение 2.**

Из того же положения сделайте обратное упражнение, не отрывая носки от пола, попеременно приподнимайте пятки. Повторить 10 раз. Так же постепенно увеличивайте нагрузку.

**Упражнение 3.**

Сидя на стуле, поочередно выпрямляйте то одну, то другую ногу.

**Упражнение 4.**

Дать нагрузку ягодичным мышцам. Напрячь их, а потом расслабить. Повторить 10 раз. Постепенно увеличивать нагрузку до 30 раз.

**Упражнение 5.**

Для мышц живота. Втянуть живот, напрягая мышцы, - вдох, на выдохе удерживать в напряжении мышцы в течение 3 секунд. Повторить 15 раз.

**Упражнение 6.**

Сядьте на середину сиденья стула. Кисти рук переплетите за спиной и сильно выпятите грудь. Некоторое время оставайтесь в этом напряженном положении. Затем полностью расслабьтесь. Упражнение повторите несколько раз.

**Упражнение 7.**

Сидя на стуле, слегка растопырьте пальцы на правой руке и немного отведите ее в сторону, левую руку положите несколько выше правого уха. Голову с усилием наклоните в сторону левого плеча. Права рука образует при этом так называемый "противо"



## ГИМНАСТИКА "НЕ СХОДЯ СО СТУЛА"

*Организму необходимо движение. Поэтому обязательно позвольте себе не только отдых, но и активность. Вот несколько простых упражнений, которые помогут сохранить вам бодрость, работоспособность и здоровье. Их можно выполнять, не сходя со стула.*

вес". Спустя 30-40 секунд поменяйте руки. Повторите упражнение три-четыре раза.

**Упражнение 8.**

Таз слегка вперед. Сплетите руки и поместите их непосредственно над затылком. После этого как можно сильнее выпятите грудь и на короткое время сохраните предельно напряженное положение. Затем полностью расслабьтесь.

**Упражнение 9.**

Сядьте на середину сиденья стула. Ноги должны иметь твердую опору и быть слегка расставленными. Возьмитесь левой рукой за левый край сиденья. Правую руку положите на наружную сторону левого бедра. Слегка

потягиваясь, поверните туловище влево. На короткое время сохраните напряженное состояние. Как можно медленнее возвратитесь в исходное положение. Выгните спину, чтобы она стала круглой. Расслабьтесь. Левую руку смените на правую. Упражнение повторите 3-4 раза.

Вся гимнастика займет у вас около 10 минут, но эти простые упражнения помогут вам расслабиться, избавиться от болей в позвоночнике и головных болей при напряженной работе, а также поддерживать себя в форме.

По желанию вы можете вставить в свой комплекс другие упражнения, в том числе и простые упражнения для укрепления мышц груди, на расслабление рук.



Самый утренний завтрак - самый важный из всех дневных приемов пищи, но многие постоянно его пропускают.

Специалисты-диетологи считают, что первый прием пищи должен обеспечивать 25% ежедневной потребности организма в энергии, давать витамины и микроэлементы, в которых организм будет испытывать потребность в течение дня. "Настоящий" завтрак позволит не только отказаться от второго завтрака, но и избежать ощущения слабости, которая у некоторых появляется к полудню по причине снижения содержания сахара в клетках организма. Дети еще более чувствительны к понижению содержания сахара в тканях организма. Ученики, которые утром не завтракают, к третьему уроку становятся рассеянными и невнимательными. Аналогичное воздержание у взрослых повышает риск несчастных случаев при управлении автомобилем.

Некоторые пропускают первый завтрак из-за боязни поправиться. Это глубокое заблуждение. Инстинкт самосохранения заставляет организм использовать часть энергии, полученной во время следующих приемов пищи, для создания резервных запасов в виде жировой ткани.

Таким образом, люди, выходящие из дома с голодным желудком, получают эффект, обратный желаемому.

Полные люди, не замечая того, получают необходимые калории во время обеда и, что хуже всего, ужина. Что касается детей, то риск располнеть в такой ситуации у них намного выше: в конечном счете, они "грызут" все, что попадает к ним под руку, - печенье, шоко-



## НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

ладки, конфеты... То есть то, что в избытке содержит жиры и углеводы и бедно витаминами.

Те, кто утром плотно завтракает, во время обеда и ужина выбирают блюда с пониженным содержанием жира. Правильный завтрак обеспечивает организм витаминами и минеральными солями, в которых человек нуждается в течение дня.

**Хлебопродукты.** Буду-

чи высококалорийными, они также содержат растительные волокна, которые обеспечивают чувство сытости. В умеренном количестве (2-4 бутерброда) они не приведут к ожирению, даже если хлеб намазать медом или джемом. Используйте хлеб грубого помола - в нем много витаминов.

**Фрукты.** Апельсины и грейпфруты богаты витамином С. Свежевыжатый сок должен быть выпит практически сразу, так как витамин С очень быстро разрушается на свету. Фрукты богаты также пищевыми волокнами.

Куриные яйца содержат белок, оптимальный для человека по аминокислотному составу. Яичный белок лучше усваивается после предварительной термической обработки. Тем, у кого уровень холестерина повышен, не рекомендуется употреблять больше 3-4 яиц в неделю.

**Молочные продукты.**

Кроме кальция и белка, они содержат витамин А.

**Зерновые.** Кукуруза, овес, ячмень, дополненные изюмом и орехами, содержат комплекс углеводов, который на долгое время обеспечивает организм энергией. Они богаты также пищевыми волокнами и минеральными элементами.

**Кофе, чай.** Кофеин - отличный стимулятор мозга. Но не следует им злоупотреблять: 5-6 чашек кофе могут спровоцировать приступ стенокардии и учащение сердечного ритма.

Теофиллин, содержащийся в чае, также является стимулятором, но в чашке чая его меньше, чем в чашке кофе. Чай с молоком менее агрессивен для желудка, это очень питательное блюдо.

Хотя, в конце концов, неважно, что именно вы привыкли есть на завтрак: фрукты или кашу, главное - не пропустить эту трапезу.



На здоровье!





# МОЙ ЛАСКОВЫЙ И ЦЕЛЕБНЫЙ ЗВЕРЬ

## За что мы их любим?

По мнению психологов, мы заводим домашних животных потому, что они дарят нам то, чего мы лишены. Пенсионеры, одинокие люди получают от четвероногих друзей любовь и понимание. Но все-таки чаще собаку или хомячка приобретают люди семейные, имеющие детей. Родители в таких семьях считают, что дети должны о ком-то заботиться и чувствовать ответственность за тех, кого приручили. Однако бывает и по-другому. Родители против зверя в доме. И тогда детки могут пойти на запрещенный прием: принести в дом несчастного найденца, сострадая ему всем своим существом. Родители на словах не приветствуют поступок своего чада, но в тайне умиляются ему. И умиление, в конце концов, берет верх над разумом.

Постепенно прижившееся в доме животное как бы очеловечивается: с ним начинают разговаривать, приписывать ему чувства, мысли, желания. Когда у хвостатого подкидыша пропадает аппетит, его везут в лечебницу или за немалые деньги вызывают доктора на дом. Взрослые люди со слезами умиления величают себя "мамами" и "папами" какого-нибудь беспородного барбоса. Известны случаи, когда четвероногие "дети" официально становились наследниками домов, имений, банковских счетов. Пуделю по кличке Тоби из Великобритании, например, хозяйка завещала 15 миллионов фунтов стерлингов. А беспородная кошка Чарли после смерти своей американской "мамы" стала хозяйкой особняка с уникальной коллекцией антиквариата. Известно, что шотландская королева Мария Стюарт даже перед казнью не могла разлучиться со своей любимой собачкой: они вместе взошли на эшафот.

В Великобритании около 6,5 миллионов собак и 6,3 миллиона кошек. В Америке их почти в десять раз больше: 55 миллионов собак и около 60 миллионов кошек. Сколько собак и кошек живет в России, одному Богу известно. А ведь еще есть домашние птички, хомячки, морские свинки, мышки, ручные крысы, черепашки, ежи, ужи, обезьянки. И вся эта ползающая, прыгающая, визжащая и пищущая живность живет бок о бок с нами.

## Какая от них польза?

Когда вечером после тяжелого дня хозяин возвращается домой и его встречает искренне радующийся хвостатый друг, губы невольно расплываются в улыбке. При этом своим домочадцам он может лишь устало кивнуть. Заболев, многим кажется, что кошка, примостившаяся под бочком, снимает боль. А хозяева голых китайских собачек держат их в своей постели в качестве грелок (температура тела у этих собачек около 40°). Одна хозяйка такой собачки призналась, что ее больному внуку уже и лекарства не помогали: сон его был коротким и тревожным, за ночь он мог проснуться раз десять. Но с тех пор как в доме появилась "китаянка", все изменилось. Собачка примостилась в ногах у мальчика, и тревожные ночи ушли в прошлое.

В последнее время написано много научных трудов о благотворном влиянии животных на организм человека. Но здесь еще много необъяснимого. Некоторые ветеринары отмечают у животных симптомы болезней, которыми страдает их хозяин. Причем со временем хозяин выздоравливает, а животное продолжает страдать. На этот счет есть предположения, что домашние животные снимают с нас отрицательную энергию, "пе-

рекачивая" ее на себя. Пушистые кошки (персидские, сибирские) прекрасно врачуют женские болезни, усаживаясь на колени и прижимаясь к животу хозяек. Специальные наблюдения позволили врачам сделать вывод, что послеинфарктную реабилитацию успешнее проходят те боль-

ные, у которых есть домашние животные. Поначалу это приписывали ежедневным прогулкам владельцев собак. Но исследования показали, что столь же высок процент выздоровлений и у обладателей другой живности: рыбок, попугайчиков, кошек. Непосредственно наблюдая за состояни-

ем больных, ученые установили, что при контакте с домашними любимцами у человека нормализуются кровяное давление и частота пульса, снимаются напряжение и возбужденность. Люди, имеющие дома животных, как правило, более уравновешенны. Установлено, что, поглаживая своего питомца, человек испытывает не только физический, но и душевный комфорт. Психотерапевты давно доказали, что 5-минутное созерцание аквариумных рыбок снимает стресс в такой же степени, как и получасовое плавание в бассейне или 20-минутный массаж.





И тем не менее приступы ярости, мольбы и напоминания не решают эту проблему - приходят к выводу специалисты. Обычно за медленными, похожими на черепахи, движениями вашего ребенка скрывается какой-то смысл. Догадайтесь, что он хочет сказать, - проблема наполовину решена. Вот некоторые предложения, которыми можно воспользоваться.

Признайте, что такое поведение может быть

нормальным. Бесцельное времяпрепровождение является нормальным периодом в развитии ребенка. Так что иногда вам лучше всего успокоиться и принять это как должное. Поведение ребенка, наверное, изменится по мере того, как он повзрослеет. Но даже старшие дети нуждаются в напоминаниях или побудительном мотиве, считает она.

Научите ребенка следить за часами. Дошкольники не совсем считают

с о  
вре-  
ме-



было сделано. Прерывайте ребенка лишь в том случае, когда это необходимо. Никто на нашей планете не любит, чтобы его прерывали, и тем не менее, целый день мы прерываем игры детей, чтобы заставить их сделать то, что мы считаем нужным. Когда ребенок сопротивляется тому, что его прерывают, мы ошибочно называем это копанием. Вместо того, чтобы внезапно прерывать занятие ребенка, заранее предупредите его так, чтобы он был готов к перемене деятельности. Например, вы можете сказать: "Через пять минут пора выключать телевизор и идти ужинать".

Хвалите ребенка за быстроту и эффективность. Говорите: "Вот хорошо!" - когда ребенок делает что-то быстро. Хвалите ребенка за все, что он делает эффективно и без копания. К тому времени, когда ребенку исполняется девять или десять лет,

он понимает значение того, как быть организованным, и тогда вы можете начать хвалить его и за это. Некоторые дети хорошо реагируют, когда вы говорите: "Отлично задумано!".

Применяйте систему звездочек. Купите цветные звездочки и календарь с большими рамками. Затем используйте эти звездочки как награду за хорошее поведение. Если ваш ребенок регулярно копается со своей



## МЕДЛИТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ

*Расстройство - недостаточно сильное слово, чтобы описать ваши чувства, когда дошкольник целых полчаса ищет свои ботинки, или вашему семилетнему сыну не удается приступить к выполнению домашнего задания, потому что он никак не может отыскать свой карандаш и тетрадь, и, наконец, одиннадцатилетний ребенок заставляет ждать весь школьный автобус, каждое утро, независимо от того, сколько раз вы сказали ему: "Сегодня ты выйдешь из дома вовремя".*

домашней работой, объясните ему, например, что отныне за каждый день, когда он делает свою домашнюю работу быстро, на календаре будет ставиться звездочка. Договоритесь, что после того, как наберется определенное количество звездочек, ребенок получит награду.

Нарисуйте счастливые лица. Для дошкольников, которые еще не умеют читать, нарисуйте или вырежьте картинки заданий, которые нужно выполнить. Затем приклейте "улыбающуюся рожицу" рядом с картинкой, соответствующей выполненной задаче. Позитивный подход действует лучше всего.

Выражайте положительные эмоции. Ребенок, который еле передвигает ноги, может действительно получать от родителей больше внимания за медлительность, чем за эффективное исполнение заданий. Внимание, уделяемое ребенку, может быть негативным или позитивным, считает он. Дети реагируют не на харак-

тер внимания, а скорее на его интенсивность. Иными словами, если вы скажете: "Смотри-ка, ты пришел домой вовремя", это всего троечка по шкале внимания (хотя и позитивного). Однако, если вы кричите на ребенка: "Мне надоело, что ты всегда опаздываешь!", - это уже восьмерка по шкале внимания (хотя на этот раз негативного). Вот почему так важно выражать много позитивного внимания.

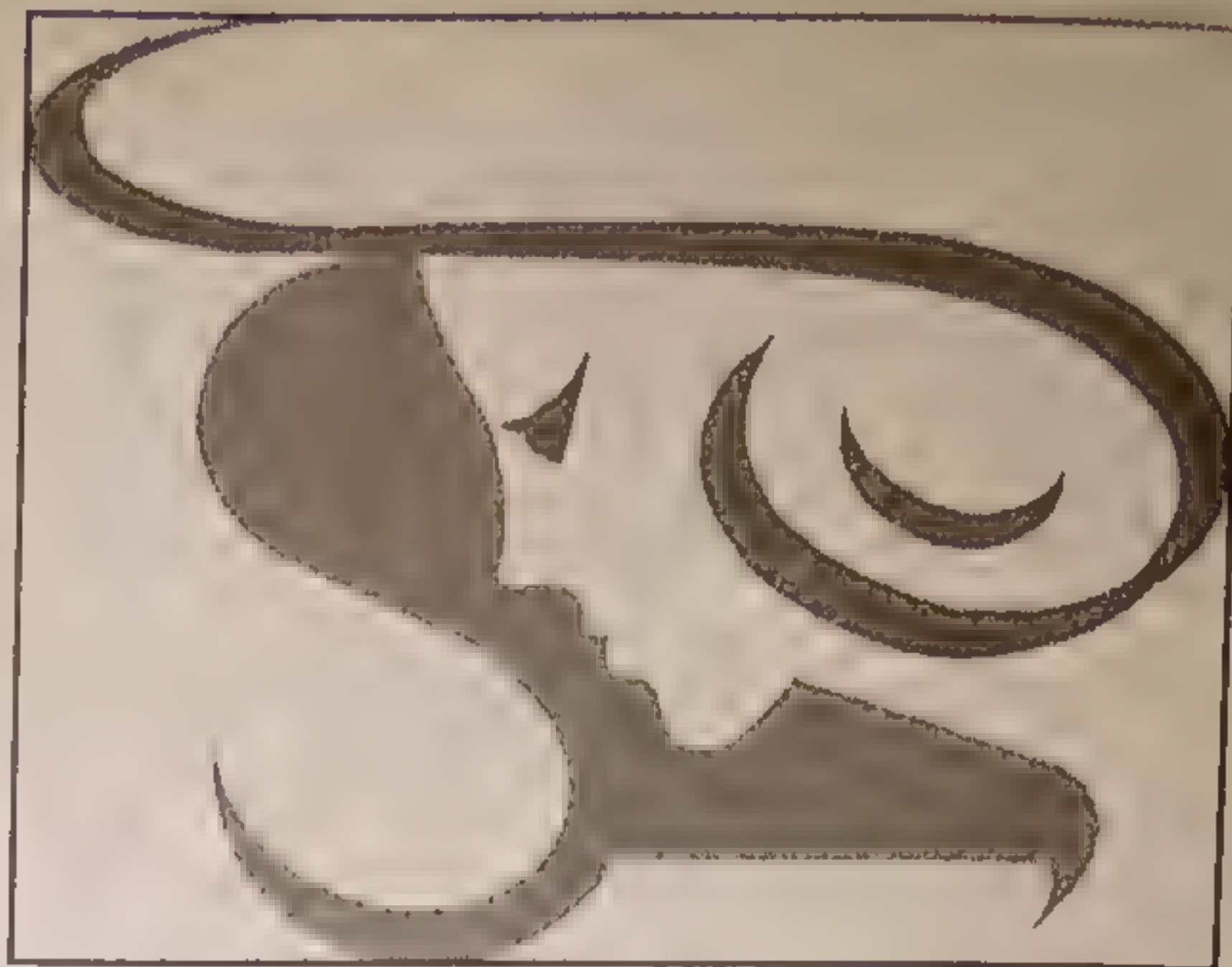
Может быть, ваш ребенок пытается что-то сказать вам.

Если ваш ребенок школьного возраста постоянно копается, может создаться впечатление, что он делает это намеренно, чтобы вызвать у вас раздражение. Не исключено, что именно таким и является намерение ребенка. Вам следует подумать о смысле такого поведения. Может быть, вашему ребенку не нравится какое-то занятие и он пытается как-то оттянуть его? И своим поведением объяснить вам это?



Нередко женщина, испытывающая определенный дискомфорт, начинает подозревать у себя самые страшные болезни. Но не стоит паниковать преждевременно...

# 5 ВОПРОСОВ ГИНЕКОЛОГУ



**1** Выбирая противозачаточное средство, важно учитывать не только показания врача, но и психологические особенности женщины. Так, в последнее время все большую популярность приобретают противозачаточные таблетки. Благодаря им менструации становятся менее болезненными, уменьшается вероятность возникновения эндометриоза и кист яичников. Но помните, что применять их можно лишь по назначению врача (существуют медицинские противопоказания). Кроме того, необходимо соблюдать правила приема: ежедневно в одно и то же время. Рассеянными и забывчивыми женщинам этим методом пользоваться не рекомендуется. Оральные контрацептивы не могут защитить вас от бактерий, а значит, если вы не слишком доверяете своему партнеру, лучше подстраховаться с помощью презерватива, ведь для достижения лучших результатов контрацептивы можно комбинировать. Так, посткоитальная, или "утренняя", таблетка (сильное гормональное средство, которое следует принимать в течение 72 часов после полового акта) является хорошим дополнением к барьерным методам (презерватив, диафрагма и т. д.), так как позволяет оперативно исправить возможные ошибки: порванный презерватив, неправильно установленная диафрагма...

Внутриматочная спираль, являясь достаточно надежным средством предохранения от беременности, не защищает от различных инфекций, следовательно, в некоторых случаях презерватив может оказать вам неоценимую услугу.

В последнее время все большую популярность приобретает высокоэффективный контрацептив - спермициды (вводимые во влагалище перед половым актом и различающиеся по времени действия кремы, таблетки, губки или тампоны, свечи). Это средство обладает не только противозача-

точным, но и антисептическим действием. Перед применением внимательно прочитайте инструкцию: его следует вводить во влагалище заранее и не вымывать после полового акта. Если вы стеснительны и вам неловко проделывать необходимые манипуляции перед половым актом, этот метод - не для вас.

**2** Хотя обычный менструальный цикл - 28 дней, у некоторых женщин он колеблется от пяти до шести недель. При этом задержка на неделю или две может быть вызвана стрессом (особенно, если он сопровождается волнением по поводу этой задержки). Резкие колебания веса, серьезное заболевание или смена обстановки также могут нарушить менструальный цикл. Отмечайте ваши циклы в календаре, чтобы определить их регулярность. Один или два пропущенных цикла еще не повод для тревоги, но более длительные задержки могут означать проблемы со здоровьем. Чаще всего отсутствие овуляции связано с низким уровнем половых гормонов (таких как эстрогены и прогестерон), слишком маленьким весом или дисбалансом в функционировании щитовидной железы. Периодическая терапия эстрогенами и прогестероном или противозачаточными таблетками обеспечит вас гормонами для правильного функционирования организма.

**3** Спринцеваться можно только при показании врача. Во влагалище происходит естественный процесс самоочищения, который можно нарушить частым спринцеванием или использованием вагинальных дезодорантов. Гигиенические спреи нарушают кислотно-щелочной баланс влагалища и приводят к инфекции. Вместо того чтобы вымывать бактерии, спринцевание приводит к прямо противоположному эффекту, загоняя их дальше к матке и маточным трубам. Спринцевание также может вызвать вагинальный зуд, покраснение и отечность (вульвит). Самый лучший способ соблюдения личной гигиены -

ежедневные подмывания неароматизированным мылом и водой.

**4** Такое заболевание, как рак яичников, в начальной стадии развития дает некоторые предупредительные симптомы, следует лишь обнаружить их вовремя. Медики рекомендуют тщательный ежегодный осмотр половых органов и обязательное ультразвуковое сканирование органов малого таза, а также ректовагинальное исследование. Такое обследование необходимо всем женщинам, но особенно тем, кому за сорок: количество подобных заболеваний резко возрастает в климактерический период. Вам необходимо обратиться к врачу, если у вас периодически увеличивается объем живота, особенно если вы находитесь в постменопаузе. Обсудите эту проблему с доктором и решите: возможно, вам следует пройти тесты, которые диагностируют рак на доклиническом этапе, - УЗИ органов малого таза и анализ крови.

**5** Миомам подвержены от 20 до 30% женщин в возрасте после тридцати лет. Миома, иначе говоря, доброкачественная опухоль из мышечной ткани матки, обычно возникает в виде медленно развивающихся множественных опухолей тела матки. Причем вы можете даже не подозревать, что она у вас есть, поскольку появление миомы не сопровождается особыми симптомами. Как правило, миома не нуждается в лечении, за исключением тех случаев, когда она быстро разрастается и провоцирует кровотечение или мешает забеременеть. (Большие миомы могут быть одной из причин блокирования успешной имплантации эмбриона в матку.) Обычный способ лечения - это удаление матки, а в последнее время молодые женщины предпочитают удаление опухоли с помощью лапароскопии. При этом брюшная полость не вскрывается, а специальная эндоскопическая техника вводится через небольшие разрезы передней брюшной стенки.



Для начала, пойдите в свою кухню. Откройте шкафы. Исследуйте дальние полки. Загляните в холодильник. Оказывается, у вас дома целый склад косметических средств!

Что нам потребуется?

**Во-первых, желание.** Приготовление крема или лосьона так же просто, как и приготовление обычного обеда. Со временем вы будете точно знать, сколько и каких ингредиентов требуется вашей коже. Не бойтесь экспериментировать. Но знайте меру: не испытывайте на своем лице больше одного вида крема в неделю. Если у вас склонная к раздражению, чувствительная кожа, будьте особенно внимательны - экспериментальные дозы должны быть минимальными.

**Во-вторых, рецепты.** Их мы вам предоставим в достаточном количестве, однако выберете вы наиболее подходящие для вашей кожи.

**В-третьих, набор посуды малого объема,** в которой вы будете готовить только косметику, но не съестное. Ее надо всегда содержать в чистоте, а непосредственно перед приготовлением посуду следует ошпарить кипятком. Нужны лабораторные весы с точностью измерений до 2 г.

**В-четвертых, "тара" для упаковки.** Лучше всего стеклянная. Можно использовать пустые флаконы из-под лекарств или из-под косметических средств. **Об этикетках. Они должны быть обязательно!** Подпишите название вещества и дату его изготовления.

Домашняя косметика не содержит консервантов. Это большой плюс. Но, с другой стороны, долго хранить кремы и лосьоны собственного приготовления нельзя даже в холодильнике. Готовьте препараты в небольших количествах и применяйте их пока они свежие.

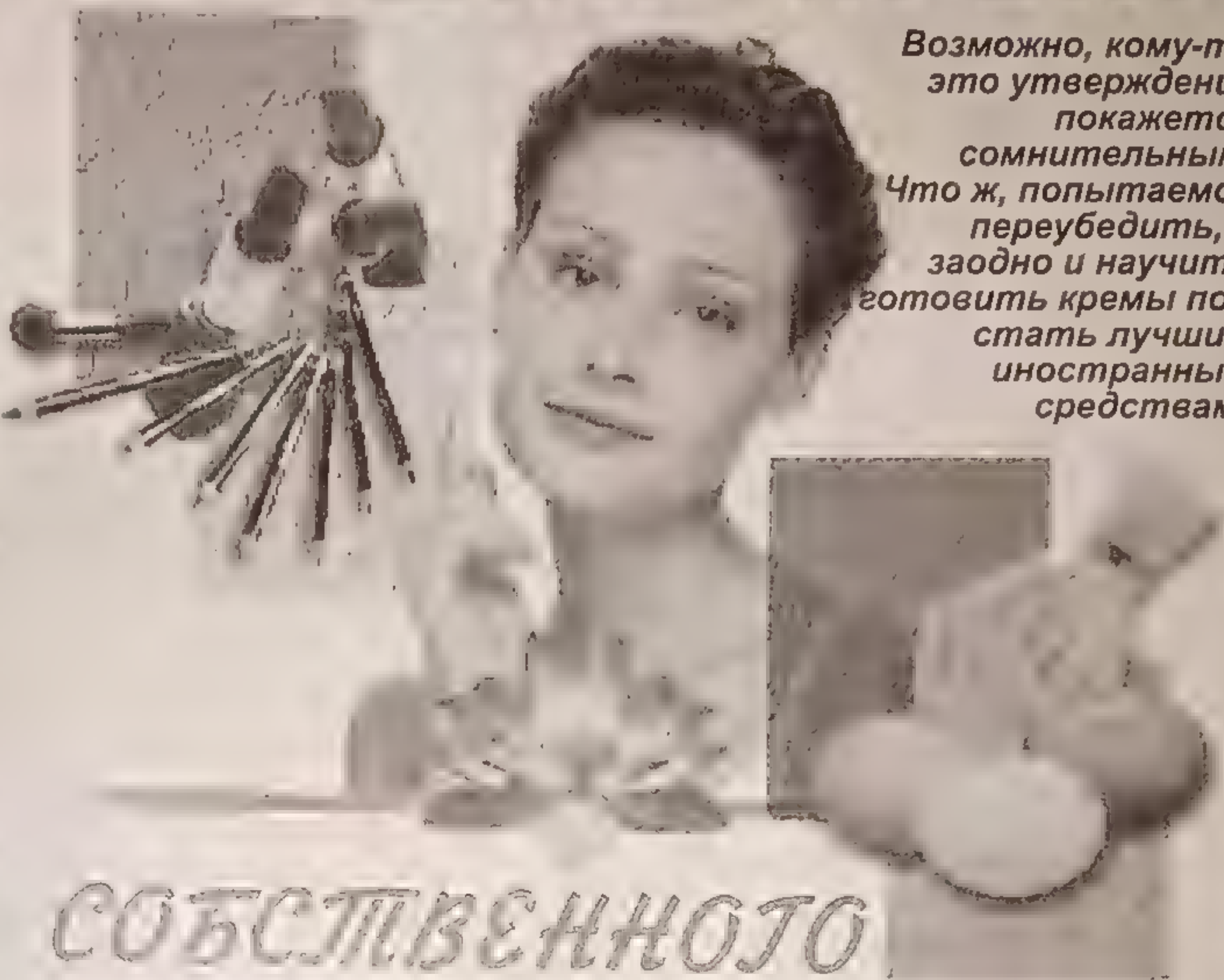
**Итак, за дело!**

Прежде чем мы будем делать это, уясним, что все кремы, которые мы предлагаем вам приготовить, хранят в холодильнике не больше 2 недель. По истечении этого срока продукцию безжалостно выбрасываем.

**Для сухой кожи**

**Для сухой увядающей кожи:** свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных пропорциях (тут можно дать волю своей фантазии), пропустить через мясорубку. Растопить на водяной бане 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного

# ЛУЧШИЙ КРЕМ-



Возможно, кому-то это утверждение покажется сомнительным. Что ж, попытаемся переубедить, а заодно и научить готовить кремы под стать лучшим иностранным средствам!

## СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

масла. Добавить к смеси 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 10 г размельченных растений. Смесь тщательно растереть.

**Для сухой кожи:** приготовить масляный экстракт цветков календулы (1 часть сухих цветков на 10 частей растительного рафинированного масла, настаивать в темном месте в течение недели, периодически встряхивая). На водяной бане растопить 15 г пчелиного воска, добавить 1 ст. ложку кукурузного масла и 50 г экстракта цветков календулы. К наполовину остывшей смеси добавить по частям 10 г глицерина и перемешать до полного остывания. Рекомендуется использовать на ночь.

**Если у вас кожа сухая и склонная к воспалению, попробуйте использовать такое средство:** 50 г маргарина растопить на водяной бане, добавив, помешивая, 3 ч. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1 ст. ложку касторового масла, 1 ч. ложку глицерина, 2 желтка, 30 г камфарного спирта и 1/4 стакана настоя ромашки (на 1 ст. ложку сухих цветков ромашки -

полстакана кипятка; настаивать 3 часа)

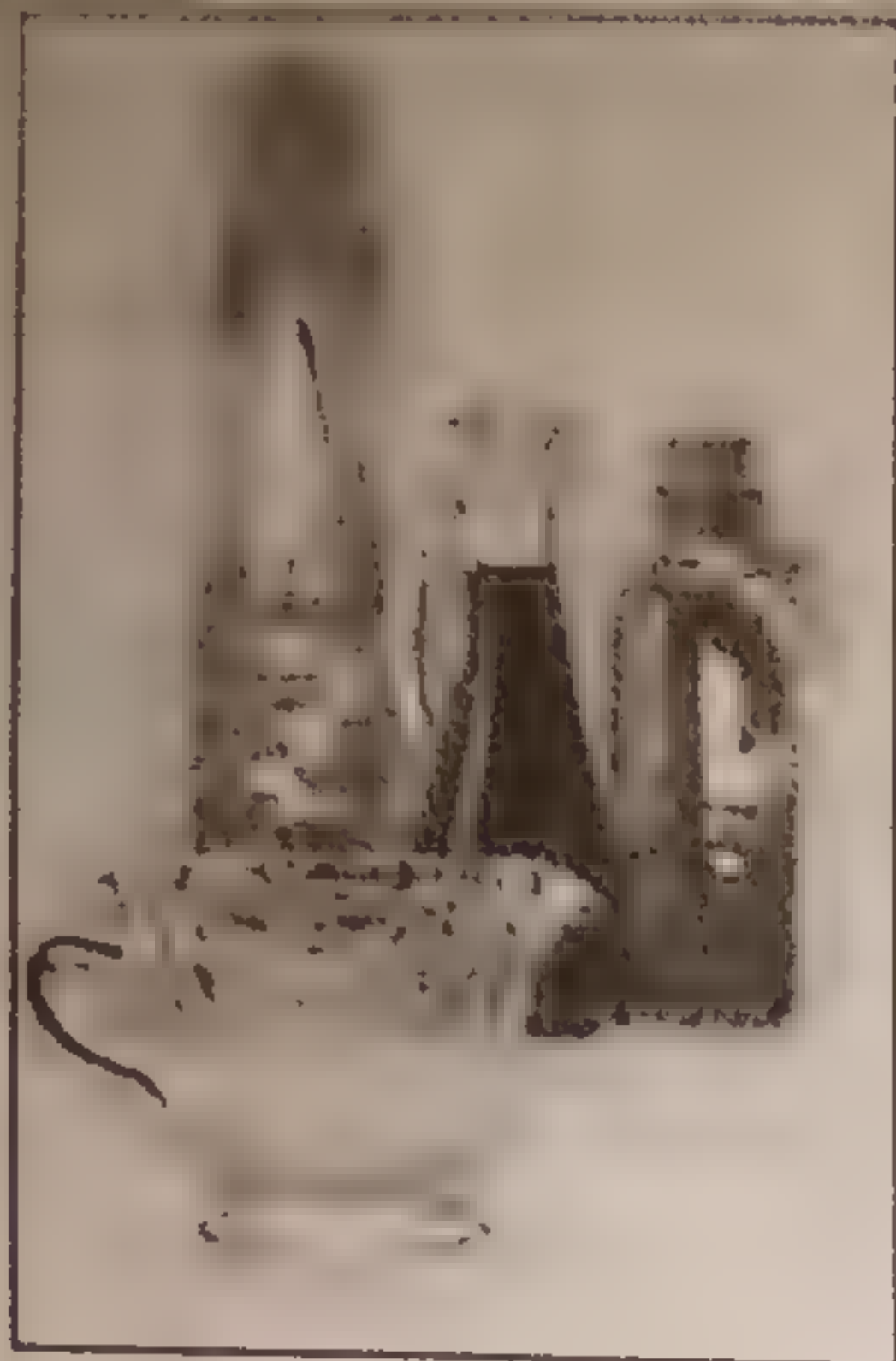
**Для жирной кожи**

Взять 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, полстакана воды, 1 г салициловой кислоты. Размочить в воде желатин, к набухшей массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить чашку на водяную баню, чтобы смесь растворилась, затем остудить и взбить. По желанию добавить отдушку. У вас получится замечательный крем-желе, который увлажнит и оживит жирную кожу.

**Для любой кожи**

Из трубчатой кости выделить мозг, растопить его на водяной бане, размельчая и помешивая. В горячем виде процедить через несколько слоев марли, вылить в баночку. Постепенно добавив по 1 ст. ложке касторового и оливкового масла, растертый желток, 1 ч. ложку меда, витамины А и D в масляном растворе (по 1 капле на 1 ч. ложку крема). По желанию добавить ароматическое масло. Хранить в темном и прохладном месте.





# ВЫНЮХАЙ СЕБЕ... ЗДОРОВЬЕ

Давно известно, что при помощи различных ароматов можно поднять настроение, успокоиться после пережитых волнений или, наоборот, взбодриться. Сделать это совсем несложно даже в домашних условиях. Все, что вам нужно, - это знать о влиянии на организм тех или иных растений и приобрести эфирное масло на основе этих растений. Тогда вы вполне сможете самостоятельно проводить сеансы ароматерапии любым из предложенных способов.

**Свечи.** Существуют специальные свечи. Подсвечник представляет собой блюдечко, которое подогревается снизу пламенем свечи. На блюдечко наливают несколько капель ароматического масла. Когда свечка горит, масло начинает испаряться, и вы дышите его парами.

**Ванны.** Можно приготовить ванну с ароматическим маслом. Достаточно капнуть в воду немного масла (5-6 капель), слегка "перемешать" воду, чтобы масло не скапливалось в одном месте, и полежать в воде в течение 20-30 минут. Кстати, такие ванны благоприятно действуют на кожу.

**Массаж.** Лучше, конечно, довериться специалисту, но можно попробовать и самой или привлечь к этому мужа. Для этого возьмите немного эфирного масла, погрейте его в ладонях и начните массажировать легкими поглаживающими и растирающими движениями. Во

время массажа вы не только вдыхаете ароматические пары, но еще и расслабляете усталые мышцы и тонизируете кожу.

Совершенно не обязательно использовать масло только одного растения. Вы вполне можете сочетать различные комбинации эфирных масел.

В основном все масла можно разделить на расслабляющие и тонизирующие. Расслабляющие масла лучше применять вечером. Они способствуют снятию усталости, стресса, улучшают сон и успокаивают нервную систему.

Тонизирующие же, напротив, придадут вам заряд бодрости, помогут проснуться, увеличат работоспособность. Так что эти масла лучше применять утром, перед началом напряженного рабочего дня.

К расслабляющим относятся: масло ромашки, лаванды, апельсина и розы.

К тонизирующим - кардамон, розмарин, мята перечная, базилик.

Кроме того, при помощи масел можно воздействовать на состояние организма в целом и улучшить состояние кожи.

Парами эвкалипта полезно дышать, если у вас имеются проблемы с органами дыхания: легкими, носоглоткой. Кроме того, эвкалиптовое масло помогает организму бороться с инфекцией. Поэтому, если чувствуете, что у вас начинается простуда, подышите парами эвкалиптового масла.

Ванна с ромашковым маслом очищает кожу и делает ее более гладкой и бархатистой.

А ванна с шалфеем очень полезна при жирной коже, так как шалфей прекрасно борется с воспалениями на коже. Кроме того, пары шалфея помогают организму противостоять инфекциям.

Парами эфирного масла из сосны полезно дышать людям, страдающим бронхитами и заболеваниями легких. Кроме того, сосновое масло благотворно влияет на нервную систему.

Ванна с мятой замечательно снимает усталость, тонизирует и освежает кожу, благотворно влияет на состояние ногтей и волос.

В древности считалось, что мята повышает умственные способности. Конечно, вряд ли вам удастся существенно поумнеть, подышав мятными парами, но зато таким образом вы сможете повысить работоспособность и поднять настроение.

Кроме успокаивающего действия розовое масло обладает антисептическим эффектом, а ванны с розовым маслом улучшают состояние сухой кожи.

**Александра  
ТЫРЛОВА**

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

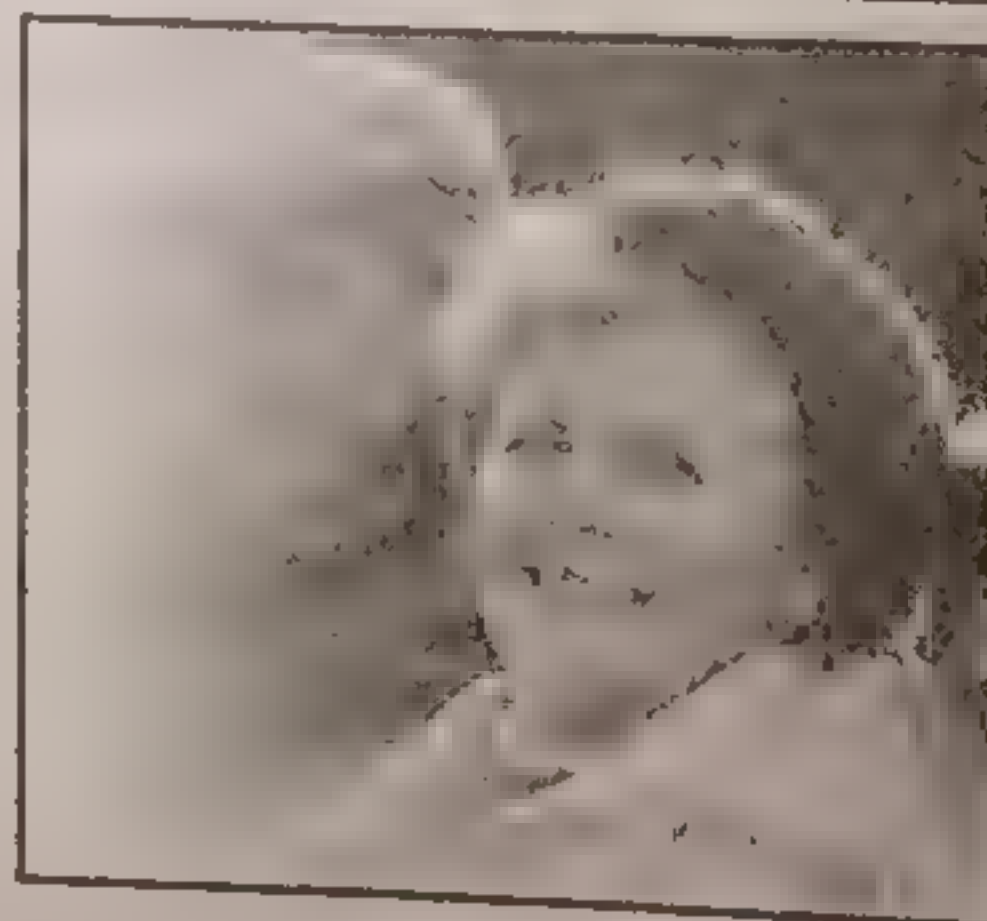
Вот уже несколько месяцев выходит в свет новое приложение еженедельника "Аргументы и факты" - газета "АиФ. Долгожитель".

Это издание - для людей старших поколений, которые беззаветно создавали и защищали великую страну. Сейчас Россия вновь подвергается нелегким испытаниям, и вновь становятся востребованы нравственные устои и ценности наших стариков, их знания и исторический опыт. Величайшей вершиной подъема народного духа в истории страны была и останется Великая Отечественная война. Конечно, о ней написано немало мемуаров, опубликовано множество документов, но это - официальная история. А ведь у каждого война была своя - свои победы и поражения, горечь и радость, боевые друзья и подруги, встречи и расставания, потери и приобретения...

"АиФ. Долгожитель" призывает всех, кто помнит нелегкие военные годы, поделиться личными воспоминаниями и внести свою лепту в создание народной истории войны. Ваши рассказы будут опубликованы на страницах "Долгожителя" и сборников "Народная война". Может быть, тут вы повстречаетесь со своими однополчанами или соратниками по работе в тылу. Может быть, тут вы узнаете неизвестные подробности жизни и подвига своих родных и близких. Но главное - ваша память нужна не только вам, но и молодежи - даже если они этого порой не осознают.

Наш адрес: 101000 Москва, ул. Мясницкая, 42.

"АиФ. Долгожитель". На конверте делайте пометку: "Народная война".







### ОВЕН

Остерегайтесь рискованных предприятий, так как Ваши друзья или деловые партнеры могут вовлечь Вас в сложную ситуацию. Тщательно взвешивайте все их предложения. Материальные средства следует зарабатывать только легальным путем. Проявите осторожность при работе со служебными документами. Они могут затеряться. Успешны поездки и контакты с партнерами. Возможны осложнения во взаимоотношениях с дальними родственниками.



### ТЕЛЕЦ

Возможно вмешательство в Ваши дела недоброжелателей. В основном это может коснуться Ваших интересов в профессиональной сфере. Вам следует быть внимательными к своим действиям и словам. Не давайте повода для придирок со стороны начальства. Не стоит планировать серьезные предприятия и заглядывать в будущее. В это время лучше жить настоящим, тогда у Вас будет меньше хлопот и разочарований. Удачный период для начала строительства.



### БЛИЗНЕЦЫ

Ослаблена физическая активность. Даже самые обычные нагрузки могут вызвать утомление. Не следует копаться в глубинах своего подсознания. Это создаст для Вас психологическую опасность. Не рекомендуются путешествия по воде. Старайтесь провести эти дни как можно спокойнее, окружив себя комфортом и уютом. У молодых Близнецов возможно начало романтической связи, однако из-за Вашей скрытности и таинственности вполне вероятно отсутствие искренних взаимоотношений.



### РАК

У Раков возрастает авторитет среди единомышленников. Проводя больше времени с людьми, близкими по духу, вы сможете расширить не только круг познаний, но и круг знакомств. Хорошие дни для переговоров с авторитетными и влиятельными людьми. В журналах, газетах и другой печатной продукции Вы найдете для себя неожиданную информацию, к которой проявите интерес. Больше читайте.



### ЛЕВ

Обстоятельства потребуют многих Львов заняться бумажными делами: оформлением документов, составлением отчетов, разбором корреспонденции, архивов и т.д. В профессиональных вопросах возможны разногласия с коллегами, сослуживцами или начальством. Постарайтесь найти наиболее конструктивные методы общения и не вспоминайте старые обиды. и вспомните, наконец, о своих чадах. Они так давно ждут от вас внимания.



### ДЕВА

Изменчивые внешние обстоятельства потребуют значительной активности, чтобы многое сделать и везде успеть. С коллегами осложнятся отношения, и будет не просто восстановить прежнее доверие. Старайтесь не делать ничего по собственной инициативе, без согласия сослуживцев. В материальном плане далеко не все Вас будет устраивать, но складывающаяся обстановка позволит создать хорошие перспективы на будущее. Есть вероятность перенапряжения психических сил.

### ВЕСЫ

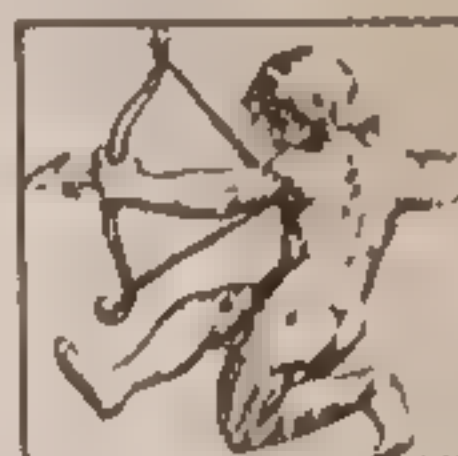


Много сил и энергии уйдет на решение чужих проблем, вместо того, чтобы заниматься своими. Возможны идеи о создании совместных предприятий, их обсуждение воодушевит Вас и нацелит на воплощение значительных проблем. Домашняя обстановка поддержит и укрепит Вашу уверенность в своих силах. Короткие поездки помогут Весам получить материальную выгоду. В любовных отношениях - период недоверия. Не допускайте вмешательства посторонних в личные дела и не верьте сплетням.



### СКОРПИОН

Общественные и семейные дела в равной степени важны и актуальны. Межличностные отношения окружающих будут зеркалом для Вас. Вы ясно увидите, что нужно и что не нужно делать, на примере других. В содружестве с партнерами Вы можете добиться успехов. Между тем, рядом с Вами может появиться человек, который будет воздействовать на Вас негативным образом, склонять Вас на бесчестные незаконные действия.



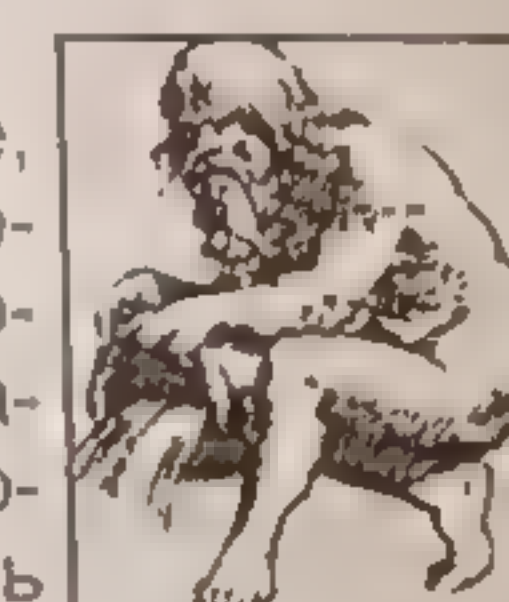
### СТРЕЛЕЦ

Не исключены поездки, которые вызовут неожиданные трудности и потребуют значительных расходов. По возможности, лучше их отложить. Избегайте общения с представителями государственных органов. Помните о тех уроках, которые раньше Вам преподнесла жизнь, так как ситуации прошлого могут в значительной мере повториться, но с некоторыми другими деталями. Женщины-Стрельцы особенно будут привлекать внимание мужчин, интересных поклонников.



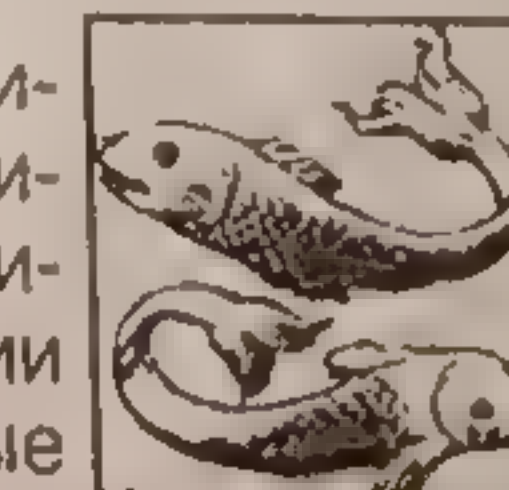
### КОЗЕРОГ

Успешно завершатся Ваши усилия по урегулированию формальных отношений, юридических вопросов, дипломатических переговоров. Удачен бизнес, связанный с классическими формами искусства, архитектуры, строительства, дизайна. Это хорошее время для общения с людьми, имеющими опыт, авторитет, власть. Вы свободно можете обратиться к ним за поддержкой. Свободное время уделите развлечениям, занятиям спортом, досугу.



### ВОДОЛЕЙ

Нестабильное внутреннее состояние, нервозность могут спровоцировать постоянную усталость, затруднить взаимоотношения делового и личного плана. Недоразумения с родственниками и соседями способны отдалить Вас от них и уничтожить всякое желание общения. Если Вам предстоит важная встреча, переговоры, возможно, Вас попытаются обвести вокруг пальца. Не рекомендуются большие физические нагрузки, поднятие тяжестей.



### РЫБЫ

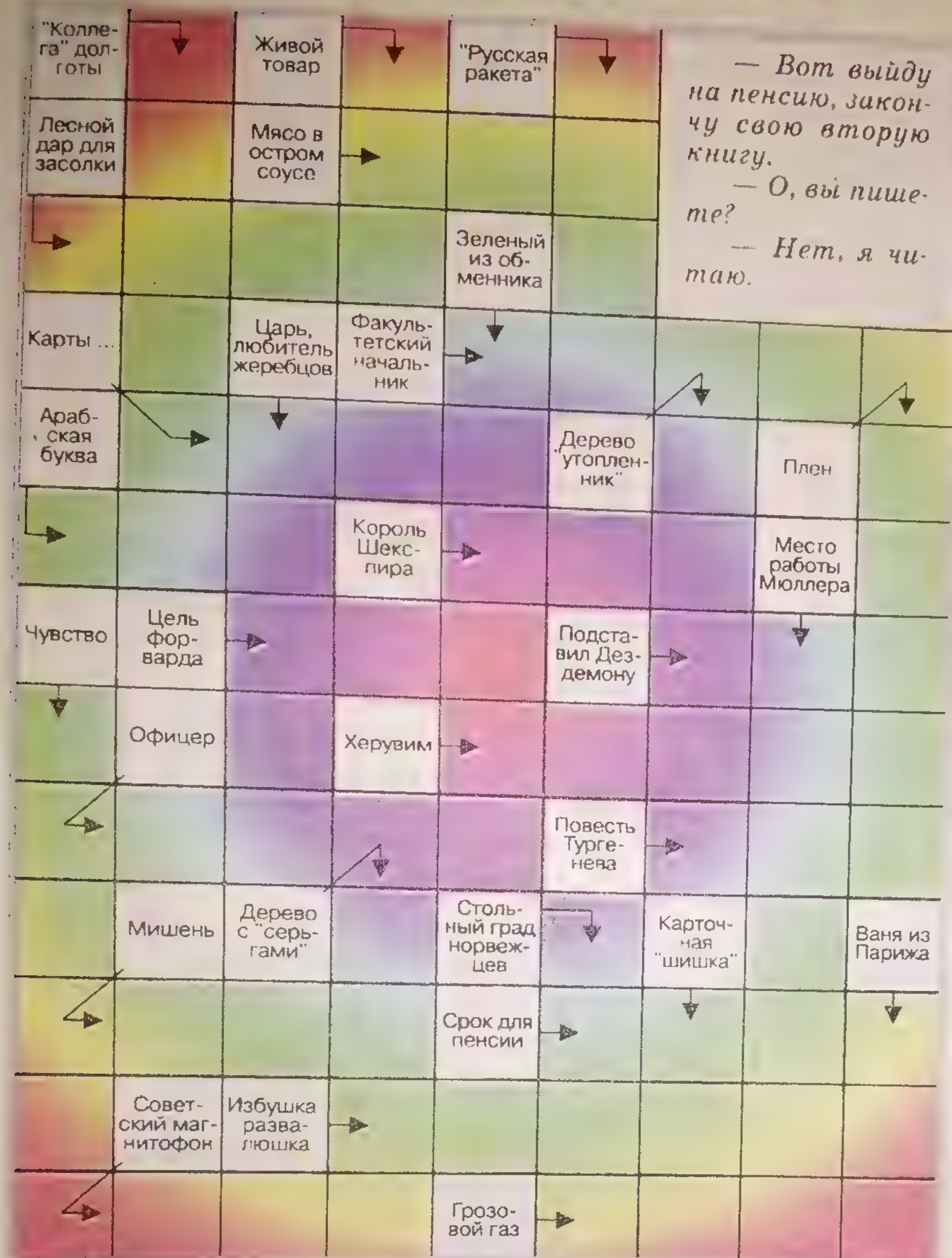
Чем больше предприимчивости и инициативы с Вашей стороны, тем больше ожидается и дохода. Больше внимания уделийте своей внешности, одежде, демонстрации своих возможностей. Ранее совершенные ошибки и просчеты могут дать знать о себе, так что будьте к этому готовы. Возможны изменения в личной жизни, увлечения тем, что раньше обходило стороной. Занятия творческой деятельностью не принесут ожидаемых результатов, только создадут сложности и отнимут время.



# СКАНВОРД



**СЕМЕЙНЫЙ  
ДОКТОР**



— Вот выйду на пенсию, закончу свою вторую книгу.

— О, вы пишете?

— Нет, я читаю.

— Доктор, у меня лицо синее!

— Ампутировать! Следующий!

— Что такое лечебное голодание?

— Питание в больнице.

— Следующий!

На приеме у психиатра:

— Доктор, ко мне каждую ночь приходит чудище!

— А вы его пошлите куда-нибудь. Ночью из-за кровати доктора вылезает чудище:

— Извините, доктор, но меня к вам послали.

— Почему врачи так плохо относятся к компьютеризации их деятельности?

— Потому что тогда то, что они пишут, можно будет понять.

— Лучший способ успокоить женщину, когда она в истерике, — объясняет психиатр на лекции студентам, — это поцеловать ее. Вопрос из зала:

— Скажите, профессор, а как проще довести ее до истерики?

У психиатра:

— Да, голубчик, у вас kleптомания — тяга к воровству.

— Доктор, какое лечение вы мне назначите?

— Сейчас выпишу рецепт, только верните мою ручку!

Приходит пациент к врачу, жалуется, что у него нос красный. Врач:

— Если это у вас с рождения или в результате какой-нибудь травмы, то медицина тут бессильна. Если же от употребления алкоголя, то ничего страшного. Продолжайте пить, и вскоре нос будет фиолетовым.



И это не должно меня волновать?! Когда руководство решило сделать оборудование клиники более удобным для пациентов, надо было оставить в покое хотя бы хирургический стол!

Семейный доктор — издание ООО «Издательство «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Белинского, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
Тел.: (834 2) 24-45-16, 24-81-90.  
E-mail: media-press.saratovsk.com.ru  
Учредитель: ООО ИЦ «Сосис»  
Главный редактор: В.А. Балаев

Выпускающий редактор: Марина КУХОВАРЕНКО  
Газета зарегистрирована Приволжским территориальным Управлением РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ИИ №18-0554 от 25.09.01  
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»  
г. Пенза, ул. Тополя, 51/53.  
Тел.: (8412) 39-49-74, 33-23-59

Заказ 878  
Тираж 15000 (дата выпуска номера 12.05.2003 г.)  
Подписано в печать по графику — 1000 фактически — 1000  
Источники информации: материалы газеты Интернета, в том числе фотоматериалы и авторские тексты.  
Распространение коммерческой информации ИЦ «Медиа-пресс»  
Цена свободная



# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№23 (75)

## «КВАСНЫЕ» ПАТРИОТЫ

По мнению медицинских светил чудодейственный напиток способствует быстрому сращению костей после переломов и огнестрельных ран, омолаживает почки, укрепляет кожу.

## ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

Время летит мимо со скоростью курьерского поезда, но молодость все равно кажется вечной. И вдруг - в боку кольнуло, в глазах потемнело, в ушах зазвенело.

## ПИРАМИДА ЛЕЧИТ

Итак, пирамида - лечит. А как соорудить ее для домашнего пользования, чтобы она всегда была под рукой?

## ЗЕРКАЛО В ИНТЕРЬЕРЕ

Зеркало, считают многие исследователи, так или иначе способно оказывать влияние на наше биополе. Любая игра с зеркалом хороша, "лишь бы она не вредила здоровью".





## Атипичная пневмония пробралась в столицу?

С прибывшего сегодня в Москву из Пекина поезда госпитализирован пассажир с подозрением на атипичную пневмонию. Об этом сообщил дежурный по Ярославскому вокзалу.

Медицинские работники при проверке прибывших пассажиров у одного из них - гражданина КНР - обнаружили высокую температуру. Было принято решение пассажира госпитализировать, а весь состав подвергнуть санитарной обработке. Сейчас медики устанавливают лиц, контактировавших с заболевшим. По данным Моссанэпиднадзора, к сегодняшнему дню в Москве было зарегистрировано 35 случаев подозрений на атипичную пневмонию. Ни один из них не подтвердился. Об этом сообщает ИТАР-ТАСС.

## Самой старой жительнице Земли, возможно, 150 лет!

Старейшая жительница Пакистана, 150-летняя Лалам Джан, возможно, является самой старой женщиной на планете. Пока первое место по женскому долголетию в книге рекордов Гиннеса занимает 125-летняя жительница индийского города Джайпура Хабиба Миян. Никаких документов о дате рождения у Лалам Джан нет, сообщает газета "Ньюз". Однако врачи больницы в Карачи, где долгожительница лечилась от болей в груди, записали в медицинской карте, что ей 150 лет.

Лалам сама утверждает, что родилась 150 лет назад в местечке Лала Кот, расположенном в Северо-Западной пограничной провинции Пакистана. По словам врачей, у старушки нормальное давление, она хорошо слышит, никогда не курила и не жевала табак, неплохо видит и самостоятельно передвигается. Вскоре Лалам выпишут из больницы. Долгожительница говорит только на пушту, рассказывает истории о доблестных сражениях ее родственников с отрядами сикхов, вторгшихся на север нынешнего Пакистана в первой половине 19 века. На вопрос о ее возрасте, старушка отвечает, что "ее долголетие - это дар Аллаха".

У Лалам Джан шестеро детей, 34 внука и внучки и почти 80 правнуков. Своего первого ребенка, сына, умершего 12 лет назад в возрасте 80 лет, она родила якобы в 55 или 58 лет. По словам ее второго сына Захир Шаха, первый раз Лалам Джан вышла замуж в 20 лет, но ее муж погиб через две недели после свадьбы. В течение 18 лет она вдовствовала. Затем родственники выдали Лалам замуж за 5-летнего мальчика из их племени. Первый ребенок у них родился лишь тогда, когда ее супруг достиг 22-летнего возраста.

Лалам Джан очень благочестива: совершает ежедневные пятикратные молитвы-намазы, часто постится и питается преимущественно овощами.

## Наркомания стала болезнью родителей

За последние годы в России наркомания стала одной из главных проблем. По официальным данным, наркотики принимают несколько миллионов россиян. О наркотиках постоянно сообщают СМИ, проводятся различные социальные акции, создаются "горячие линии", общества анонимных наркоманов.

Практически каждый уже составил для себя "образ среднестатистического наркомана". Это молодой человек, тратящий все деньги на наркотики, у которого проблемы

с учебой, с работой, с родителями. Однако, на самом деле, средний возраст российских наркоманов от 20 до 30 лет, и многие из них уже имеют своих детей.

В России никто не проводил детального исследования, посвященного проблеме наркомании в семьях, и доля детей, приобщающихся к наркотикам по примеру своих родителей, не известна. Однако такая работа была проведена в Великобритании, где было установлено, что около пяти процентов детей живут с наркоманами. Сами исследователи признают, что эти данные значительно занижены. Родители, принимающие наркотики, будут как никто скрывать свое пристрастие и отказываться от посещения врача, потому что признание грозит им лишением прав на воспитание детей.

При этом на Западе, в отличие от России, чтобы усыновить ребенка, бездетные супруги порой стоят в очереди. У нас же приемные дети это редкость, а детские дома и интернаты для ребенка часто не лучше, чем проживание с родителями-наркоманами или алкоголиками.

Как заявляют британцы, около половины детей, у которых кто-либо из родителей употребляет наркотики, становятся наркоманами. И этот показатель постоянно растет. В 1996 году лишь 6 процентов детей начинали принимать наркотики по примеру своих родителей.

Среди наркоманов распространены такие заболевания как СПИД, гепатиты, вирусная Т-клеточная лимфома. Очевидно, что при этом повышается риск заражения детей, особенно вертикальным путем от матери к ребенку. Не менее важен и социальный аспект проблемы: дети, которые воспитываются в таких семьях, не воспринимают наркотики как нечто опасное и смертельное. Также дети готовы простить своим родителям алкоголизм, и, в конечном итоге, начинают употреблять алкоголь сами. И причина этого, конечно, не только в генетической предрасположенности.

Кроме того, у детей наркоманов отмечаются трудности в общении: часто они замкнуты, никому не рассказывают о своих проблемах и плохо адаптируются в компаниях своих сверстников.

Конечно, возникает стандартный вопрос "Что делать?". Примерно год назад Главный детский нарколог Минздрава РФ Алексей Надеждин уже поднимал тему приучения детей к наркотикам. Надеждин выступил за принудительное лечение наркоманов и введение смертной казни за распространение наркотиков в случаях, "когда речь идет о рецидиве или о продаже больших партий". Существует и другая точка зрения: внутривенных наркоманов следует снабжать стерильными шприцами, а, может быть, и чистыми наркотиками, которые будут вводиться под наблюдением врачей.

Многие предлагают также легализовать легкие наркотики, в первую очередь марихуану. Однако в Голландии либерализация марихуаны привела, например, к тому, что количество употребляющих травку среди взрослых повысилось в два раза, а среди подростков утроилось.

Несмотря на то, что у каждого из этих предложений есть и положительные и отрицательные стороны, очевидно одно: употребление любых наркотиков вредно, и лучше, если дети не будут к ним приобщаться. В России в январе 1998 года вступил в силу закон "О наркотических средствах", согласно которому запрещена пропаганда любых наркотических средств. И уж если кто-то пытается легализовать наркотики либо принимает их сам, в качестве аргумента не стоит говорить, что это "хорошо". И, тем более, детям.



## КВАС ПО-РУСИНОВСКИ

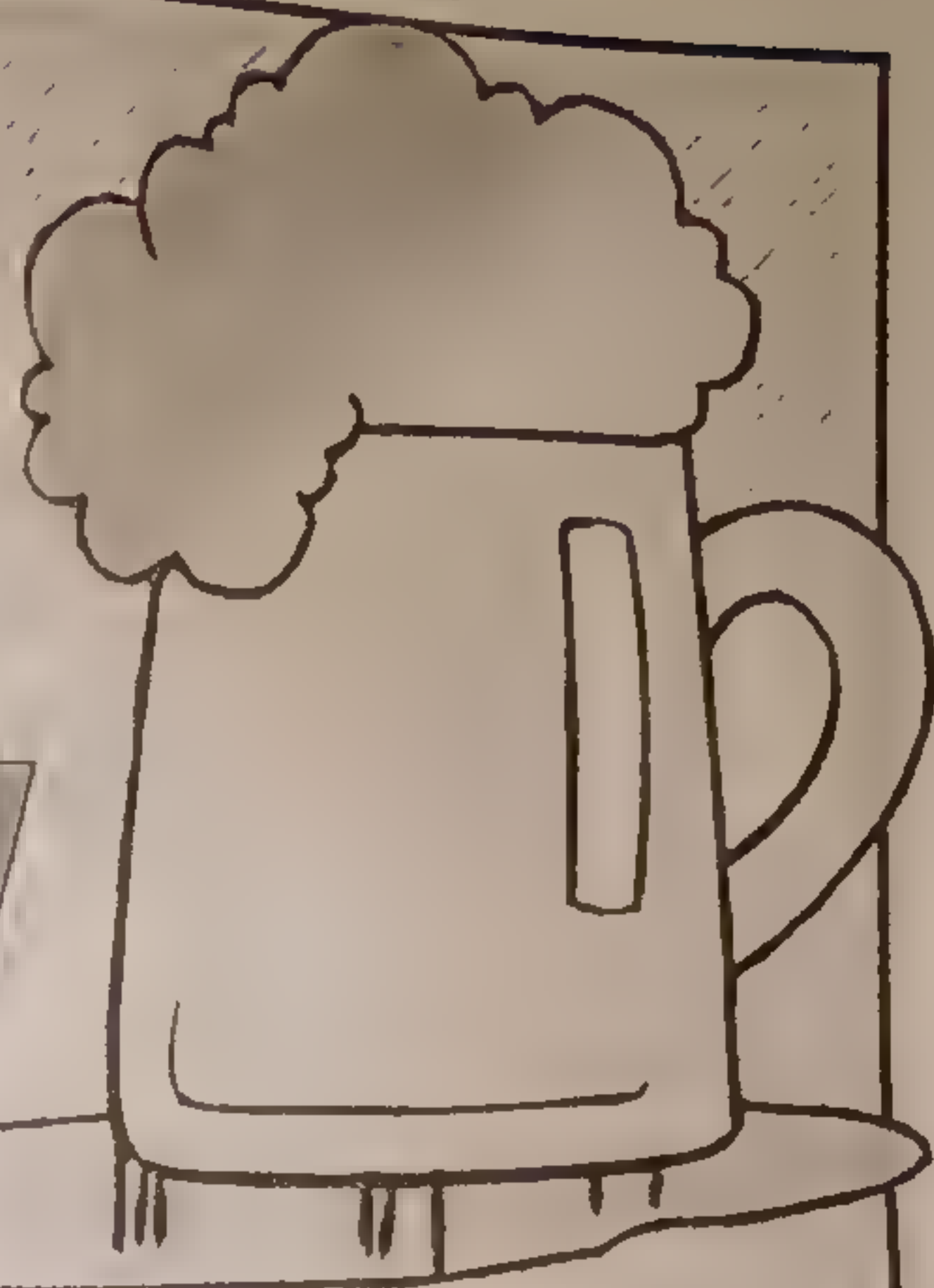
200 г пшеничной муки и такое же количество перемолотой в кофемолке гречки размешайте в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Следите, чтобы не было комочков.

Выложите массу в большую эмалированную посуду. Влейте туда же 5 литров крутого кипятка и дайте остыть.

Процедите, положите чайную ложку лимонной кислоты, 50 г дрожжей и размешайте. Затем отлейте 4 стакана жидкости, растворите в ней 700 г сахара, вскипятите, чтобы он полностью растаял, и, когда остынет, влейте в общую массу.

Разлейте квас в 10 бутылок, в каждую положите по 2 изюминки, плотно закройте пробками, на ночь оставьте в комнате, а утром уберите в холодное место.

# "КВАСНЫЕ" ПАТРИОТЫ



## ЗАПОВЕДИ

### "КВАСНОГО" ПАТРИОТА

1. Покупая квас в бутылках, отдайте предпочтение стеклянной таре (0,33 л) и внимательно изучите этикетку. Вас должны интересовать: фирменная марка, из чего сделан напиток, использовались ли искусственные добавки, дата выработки и срок годности. Напиток, в котором от кваса только запах, не берите!

2. Не гонитесь за экономией! Не спешите обрадоваться на удивление дешевому квасу - возможно, в нем не хватает нужных компонентов, и лучше отказаться от покупки.

3. Оцените цвет напитка на глазок. Если он подозрительно светлый, не исключено, что разбавлен. Поищите в соседних ларьках квас "посмуглее".

4. Прежде чем приобрести квас в разлив, обратите внимание на глombangу на кеге (бочонке, из которого его продают на улице). Если она явно потревожена, попытайтесь счастья в другой точке.

5. Разливной квас не должен слишком сильно пениться. Если шапка пены высоко "раскудрявилась" над кружкой, значит напиток безнадежно потеплел и в нем уже вовсю размножаются вездесущие микробы.

6. Не храните более 2 суток ни домашний квас, ни тот, что куплен в разлив, а также откупоренную заводскую емкость с напитком. Он может стать слишком кислым и превратиться в "тихую пристань" для возбудителей кишечных заболеваний.

А чтобы не сомневаться в качестве, вкусовых достоинствах и целебных свойствах любимого напитка, лучше всего приготовить квас самим.

Известно, что организм взрослого на 65, а ребенка на 80 процентов состоит из воды. При потере 2 процентов влаги от массы тела возникает жажда, 6-8 процентов - полуобморочное состояние, 10 процентов - галлюцинации, а утрата большего количества жидкости опасна для жизни. Поэтому сажать организм на сухой паек летом совершенно недопустимо.

Чем лучше "залить" назойливую жажду? Вы обращали внимание: чем больше пьешь ту же пепси или другие фирменные газировки, тем больше хочется пить? Это потому, что импортные газированные напитки содержат специальные добавки (ноу-хау фирм), распаляющие жажду: чтобы покупали больше! Чем входить в расходы, вспомним о традиционном русском напитке - квасе, который можно и самим приготовить.

Благодаря молочной, уксусной и лимонной кислотам, придающим квасу приятный кисловатый вкус, он прекрасно утоляет жажду и разливает по раз-

горячен-  
н о м у  
летним  
зно е м  
т е л у  
прият-  
ное ощу-  
ще н и е  
прохлады.

Недаром в  
старину в  
госпиталях и

лазаретах квас прописывали тем, кого лихорадило.

По мнению медицинских светил, например, Н.И.Пирогова, чудодетственный напиток способствует быстрому сращению костей после переломов и огнестрельных ран, омолаживает почки, укрепляет кожу. Н.В.Склифосовский был уверен, что квас защищает печень от цирроза, желудочно-кишечный тракт - от гастритов, колитов и язвенной болезни.

Квас на меду полезен для профилактики простудных заболеваний и ангины.

С изюмом, столь богатым калием, - тем, кто страдает сердечно-сосудистыми и нервно-мышечными болями.

А с мятой - тем, кого мучают бессонница, неврозы, гипертония.

Квас любого сорта улучшает аппетит и пищеварение, активизируя пищеварительные железы, стимулируя выработку желудочного сока, желчи. Он еще как бы промывает желудочно-кишечный тракт, выводя из организма конечные продукты обмена.

Готовят квас на дрожжах либо на солоде (проросшем ржаном или ячменном зерне), особенно богатых витаминами группы В. Выпивая по несколько стаканчиков в день, вы не только жажду утолите, но и восполните дефицит витаминов, удачно разминувшись с авитаминозом.

Но будьте осторожны: у разливного кваса короткий срок хранения - всего-навсего 48 часов. Безопаснее покупать напиток в 1,5-литровых пластиковых бутылках, в которых он может дожидаться своей очереди 1-2 месяца. Но увы, по вкусовым качествам "долгоиграющий" квасок уступает разливному.





(Продолжение.  
Начало в предыду-  
щем номере)

3-й, 4-й и 5-й дни го-  
лодаем. Рано утром  
проводим упражнения  
кровотока, ориентиру-  
ясь на печень, желчный  
пузырь, поджелудочную  
железу, кишечник. При-  
чем больше внимания и,  
соответственно, време-  
ни нужно уделять на 3-й  
день - печени и желчно-  
му пузырю, на 4-й - под-  
желудочной железе, на  
5-й - кишечнику.

Когда работаем с пе-  
ченью, основное время  
упражнения нужно ис-  
пользовать на очищение  
ткани печени и желчно-  
го пузыря, а потом на-  
правлять пульсацию на  
другие органы пищева-  
рения. Так же поступаем  
и на 4-й день, только с  
той разницей, что основ-  
ное внимание направля-  
ем на проработку под-  
желудочной железы и  
кишечника. На 5-й день  
после работы с кишеч-  
ником переводим вни-  
мание на почки и моче-  
вой пузырь. Добиваемся  
явственной пульсации в  
почках и свободного  
струения тока крови  
сквозь них.

6-й день отличается  
от предыдущих тем, что  
можно утром съесть  
овощной завтрак из сы-  
рых, слегка подсолен-  
ных моркови и капусты.  
Но до завтрака прово-  
дим упражнение крово-  
тока, направленное на  
кости, позвоночник и су-  
ставы. Это сложная за-  
дача, поэтому лучше на-  
чать цикл очищения с  
таким расчетом, чтобы  
дни наибольших затрат  
времени приходились  
на выходные.

Вместо обеда прово-  
дим еще один сеанс уп-  
равляемого кровотока с  
акцентом на желудок.  
Не менее 30 минут нуж-  
но промывать его пуль-  
сацией кровотока.  
В на-  
шем

# КРОВОТОК НА ЗАВТРАК

восприятию это может  
чувствоваться как усиле-  
ние пульсации в зоне же-  
лудка, а потом как устой-  
чивое тепло в верхней  
части живота. Вечером -  
овощной ужин. После  
ужина - оглаживание жи-  
вота по уже известной  
вам схеме.

7-й день. Утром прово-  
дим кровоток на кости и  
суставы - он заменяет  
нам завтрак. На обед - ка-  
пуста в любом виде: ту-  
шеная, отварная, в виде  
запеканки. Блюда из ка-  
пусты готовятся с добав-  
лением специй, приправ,  
растительного масла. На  
ужин - тушеные овощи, а  
вечером - общий крово-  
ток до появления пульса-  
ции во всем теле.

8-й день. Утром до еды  
проводим сеанс кровото-  
ка, нацеленного на ки-  
шечник. Такой же сеанс,  
но только с ориентацией  
на почки и мочевой пу-  
зырь проводим вечером  
на сон грядущий. А днем  
можно позволить себе  
обильное овощное меню  
с подсолнечным маслом.

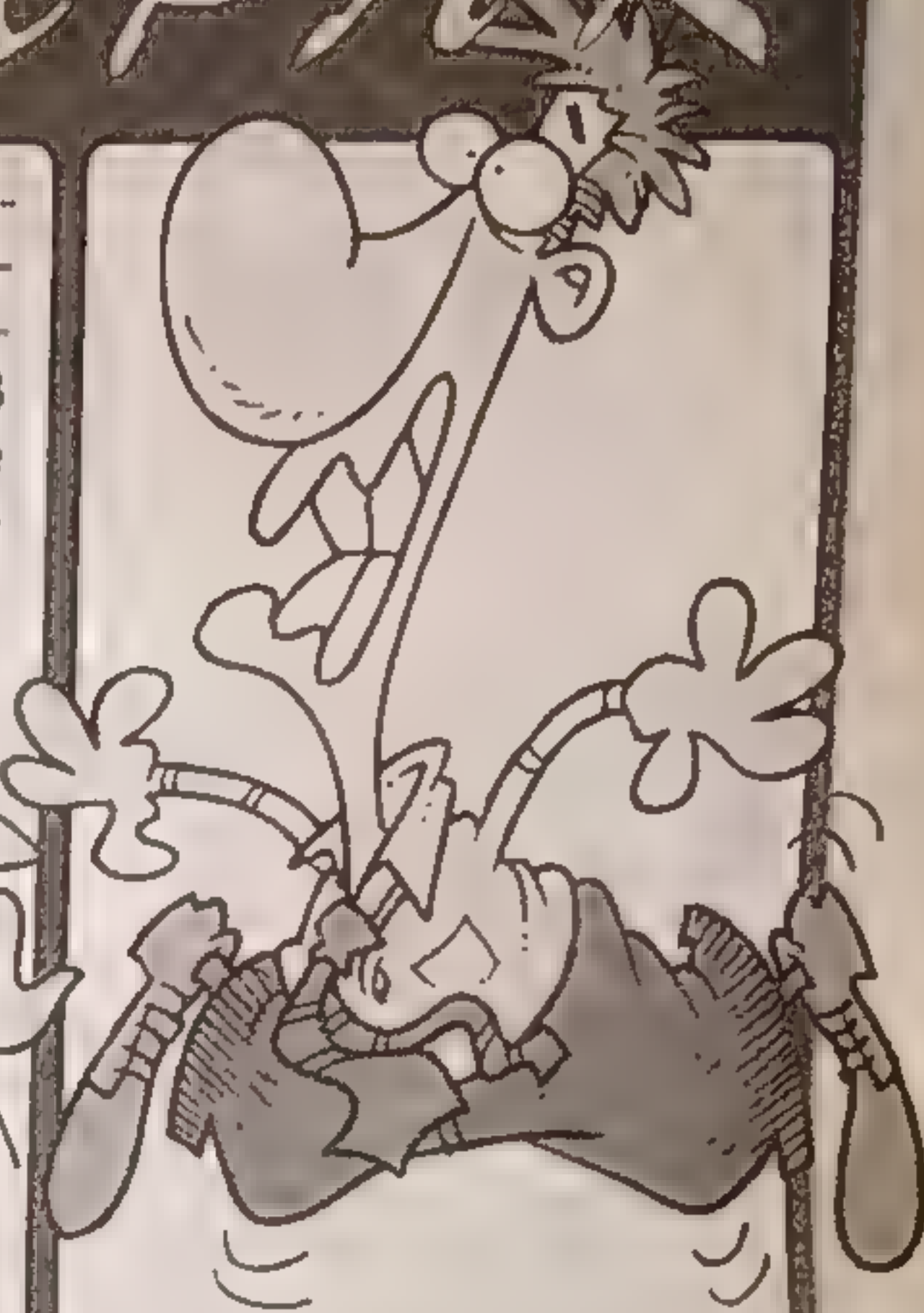
9-й день. Подъем в  
5.30 и после окончатель-  
ного пробуждения - кро-  
воток. Лучше всего дей-  
ствует пульсация, на-  
правленная на все тело  
сразу, а потом плавно  
перейдем на живот и  
органы таза. В этот день  
нужно много гулять, акти-  
визировать дыхание, пы-  
таясь с его помощью на-  
полнить энергией кости,  
суставы, внутренние  
органы. Рекомендуется в  
течение дня обильное  
питье с медом.

10-й день. Продолжа-  
ем выход из полуголод-  
ного состояния. На завт-  
рак - овощи с маслом. В  
обед позволим себе  
овощной суп и легкую  
кашу. На ужин тоже при-  
готовим кашу.

11-й день.  
Позавтра-  
каем кашей, а в  
обед по-  
зволим  
себе что-нибудь по-  
солидней, но не мясо.  
Можно поесть жареной  
картошки, сваренных  
всмятку яиц, молочных  
продуктов. На ночь - обя-  
зательно кровоток. Осо-  
бенность этого этапа уп-  
ражнений в том, что не  
будем задавать себе  
цели кровотока. Начнем,  
а там ощущения сами  
подскажут, куда напра-  
вить внимание, где скон-  
центрировать пульсацию  
кровотока.

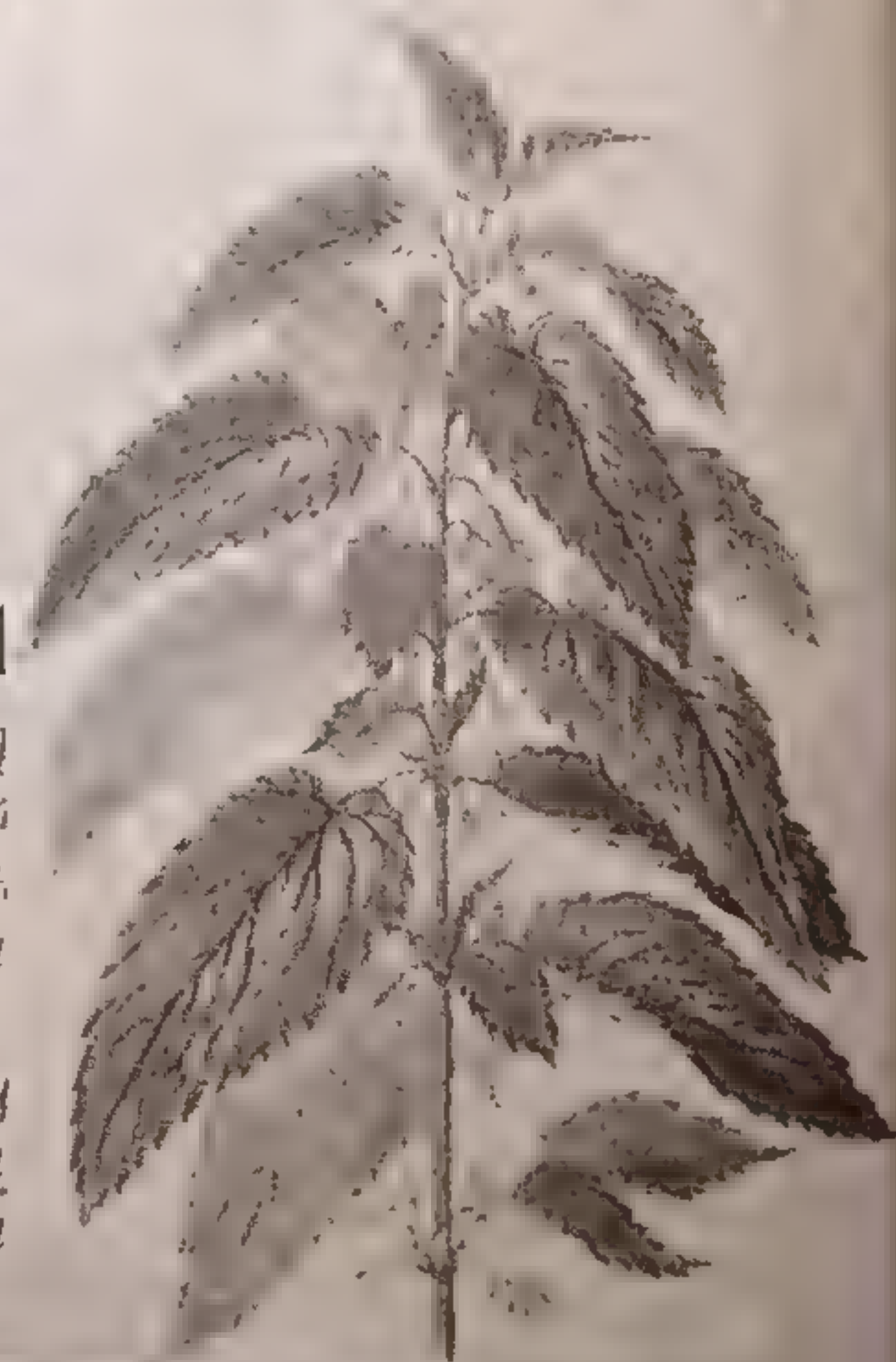
12-й день. С этого дня  
начинается восстано-  
вление обычного ритма пи-  
тания. Сегодня можно по-  
баловаться отварным мя-  
сом, но только неболь-  
шим кусочком без гарни-  
ра. После обеда - оглажи-  
вание живота. Вечером  
после ужина из салата и

Эту методику прове-  
и подтвердили эффект  
Никаких отрицатель-  
при этом не наблюдал  
участники тренингов,  
ложного цикла очищ-  
долго сопровождало ч-  
ного тонуса, внутренн



яиц - снова оглаживание  
живота и кровоток на пе-  
чень, поджелудочную же-  
лезу и желудок.

Упражнения кровото-  
ка можно теперь делать  
пару раз в неделю. Но  
при малейших призна-  
ках желудочно-кишеч-  
ного расстройства нуж-  
но проводить оглажива-





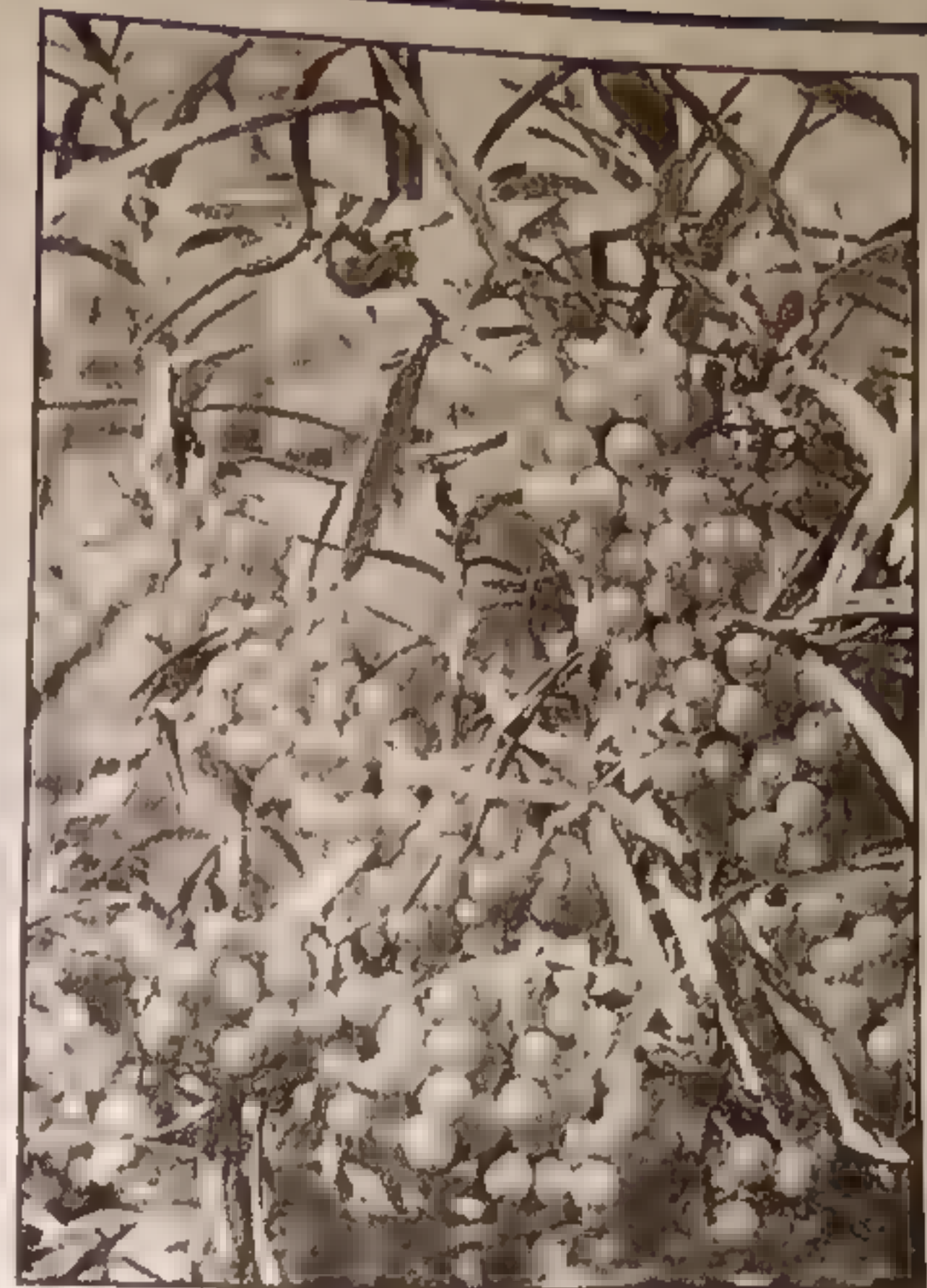
# ДЕРЕЖЕ — Листья

При упоминании об облепихе возникают ассоциации с плодами и облепиховым маслом. А ведь у этого растения массой полезных свойств обладают еще и листья с побегами. В листьях содержится до 10% танина, больше 300 мг% витамина С и очень полезное во всех отношениях вещество серотонин. Особенно много его в коре ветвей. Недостаток серотонина в организме приводит к нарушениям нервной системы, бессоннице, влияет на уровень гормонов крови и эмоции человека. Он обладает противосудорожным действием, влияет на иммунитет. Поэтому чай из листьев облепихи считается хорошим лекарственным средством. Готовят его из одной чайной ложки сушеных листьев и стакана кипятка. Неплохо приготовить и настойку про запас. Серотонин лучше растворяется в спирте, и ее действие более эффективно, чем отвар. Готовят как обычно: 1 часть листьев на 10 частей водки.

Лист и побеги облепихи в виде отвара и настойки используют внутрь при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гиперто-

нии, плеврите, пневмонии, при дерматитах для нормализации обменных процессов в коже, при сахарном диабете (благоприятно влияет на функцию поджелудочной железы). Чай из листьев облепихи - неплохое средство при отравлениях. Высокое содержание дубильных веществ тому способствует. При стоматитах, гингивитах чай идет на полоскание. При ангине чай из листьев пьют внутрь и полощут горло. Настоем промывают глаза при блефарите. При ревматоидном и обменном артрите листья используют в качестве компресса на больные суставы.

Лист облепихи - прекрасное косметическое средство. Его используют для ополаскивания головы при себорее и выпадении волос. Средство опробовано на себе - эффект потрясающий. Отвар лучше делать поконцентрированное - 5-6 столовых ложек листьев или побегов на 1 литр воды. Кипятить отвар 10-15 минут. При жирной коже и угрях очень эффективны примочки из листьев облепихи. Они обладают антисептическими свойствами и сужают поры. Мешочек из марли наполните листьями облепихи (можно добавить немножко цветков



ромашки). Попарьте их в кипятке и, когда они остынут до терпимого состояния, приложите к проблемным местам. Как правило, это лоб, нос, подбородок. Лягте и накройтесь полотенцем. Через 10-15 минут снимите маску и протрите лицо льдом. При различных заболеваниях кожи, в том числе и при нейродермите и псориазе, используют сборы для ванн из листьев облепихи с ромашкой, ветвями калины, горцем птичьим, хвощом полевым.

Собирают листья и побеги в июне-августе. Из личного опыта могу сказать, что лучше срезать целые побеги, потому что ошмыганные от листьев веточки все равно усыхают и их приходится удалять на следующий год. Сушат, как обычно, на чердаке или в сушилке.

М. ЕЛИНА

## РЕЦЕПТЫ ИЗ ОБЛЕПИХИ

**Облепиховый витаминизированный сахар.** Чтобы витаминизированный сахар был очень долго, соотношение сахара и ягод - 1:1. Если плоды заготавливаются в стеклянную банку, ее следует обернуть тканью, так как от воздействия дневного света витамины разрушаются. Ягоды всегда должны быть присыпаны сахаром. После каждого употребления очередной порции плодов слой сахара нужно восстанавливать. Пропитавшийся облепиховым соком сахар используется для приготовления киселя и освежающего витаминного напитка.

Джем из свежих ягод - самый полезный и распространенный вид переработки облепихи. Промытые и обсушенные свежие

плоды (1 кг) залить водой (2 л), кипятить 10-15 минут, процедить, выжать сок. Приготовить сироп из сахара (1 кг) и воды (1 л). Смешать сок и сироп, варить 10-15 минут. Добавить 1-2 столовые ложки лимонной кислоты. Разлить по банкам.

**Облепиховый витаминизированный напиток.** Рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил. Нарезать 5 яблок, опустить в закипяченную воду (4 стакана), настоять 2 ч, процедить. Отжать сок 2 морковей, смешать с яблочным настоем, добавить 2-3 столовые ложки сока облепихи (желательно с мякотью).

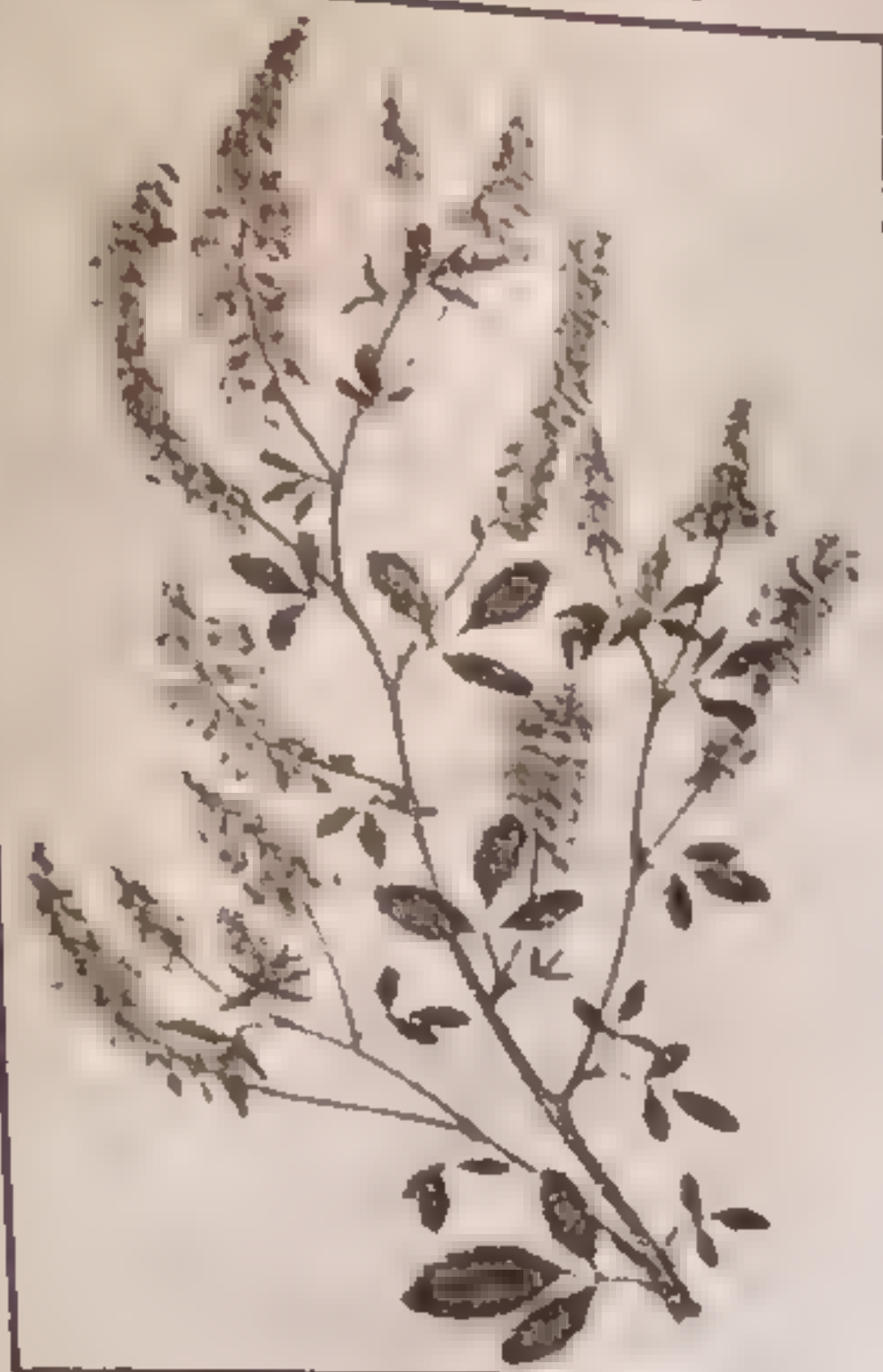
**Облепиховый витаминизированный сок.** Ягоды (1 кг) залить водой (2 л), кипятить 10-15 минут, процедить, выжать сок. Добавить 1-2 столовые ложки лимонной кислоты. Разлить по банкам.

**Облепиховый витаминизированный салат.** Ягоды (1 кг) залить водой (2 л), кипятить 10-15 минут, процедить, выжать сок. Добавить 1-2 столовые ложки лимонной кислоты. Разлить по банкам.



# ЧЕМ ЛЕЧИТЬ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ?

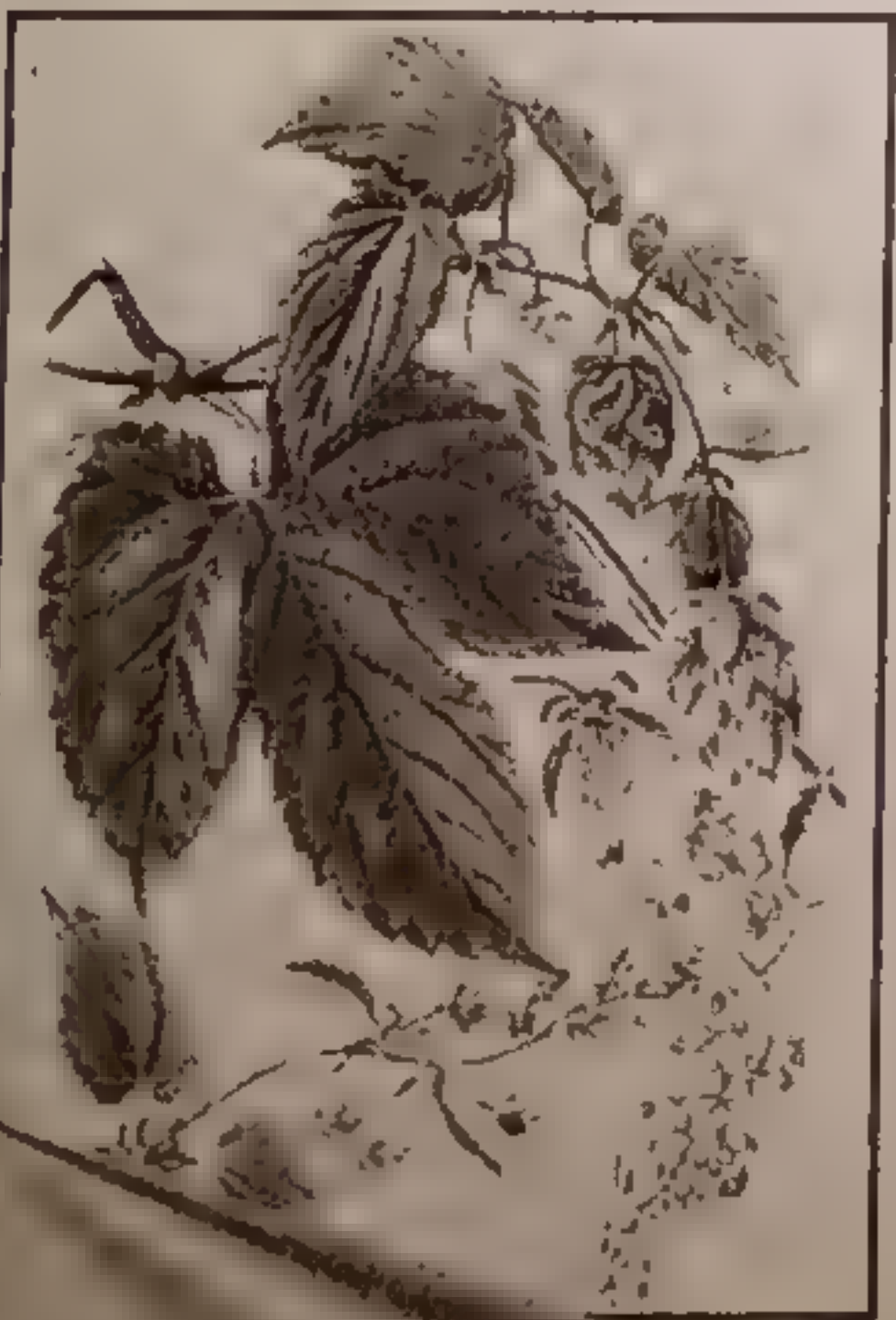
## ДОННИК



## ЗВЕРОБОЙ



## ХМЕЛЬ



В прошлом году у меня сильно заболели коленные суставы. Врачи поставили диагноз: артрит. Начали лечить, но ничего не помогает. Я бы с удовольствием стала применять народные средства, но не знаю - какие. Надеюсь на ваши рекомендации. Заранее вам благодарна.

О. Р. Зайцева, Липецк

Действительно, артрит - это довольно сложное заболевание, которое требует длительного лечения. Надо проявить выдержку и терпение, прежде чем появятся обнадеживающие результаты. В народной медицине накоплен богатый опыт лечения этого недуга. Он включает в себя как наружные, так и внутренние методы лечения.

К **наружным** относятся всевозможные компрессы, примочки, растирания, ванны. К **внутренним** - прием различных настоев, отваров, соков на основе лекарственных растений.

Народные лекари советовали обертывать больные суставы весной на ночь листьями мать-и-мачехи, летом - листьями лопуха, а зимой - листьями капусты. Те, у кого хватало терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, надолго избавлялись от болей.

Для снятия болей в суставах рекомендуется накладывать на больные места компрессы из натертого на терке или пропущенного через мясорубку позеленевшего картофеля.

Картофелины надо тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38°. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек из мешковины. Толщина картофельного слоя должна

быть 1,5-2 см.

Этим мешочком надо обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом лечь спать, подложив под больной сустав подушку. Боль проходит через 20-30 минут и не повторяется до следующего обострения. Однако для закрепления результата компрессы надо накладывать ежедневно на ночь в течение 7 дней.

К больным суставам можно прикладывать и цельные картофельные клубни. Если болят суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной.

Уменьшают боль и способствуют замедлению воспалительного процесса компрессы из эвкалиптового масла, а также компрессы с мазью из цветков донника, шишек хмеля и цветков зверобоя. Для приготовления мази надо взять 2 ст. ложки свежесушеных и истолченных в порошок указанных растений, смешать с 50 г вазелина и тщательно растереть; хранить мазь в темном прохладном месте, используя по мере необходимости.

Неплохо иметь всегда под рукой мазь, приготовленную из 800 г несоленого масла и 400 г березовых почек. Почки надо смешать с маслом и уложить слоями в глиняный

сосуд, закрыть его и поставить в теплое место на 24 часа (если используются сухие почки - на 48 часов). После этого полученную массу пропустить через густое сито и добавить щепотку порошкообразной камфоры (около 7 г). Перемешать. Хранить мазь в холодном месте, натирать ею больные места на ночь.

**Помогут и такие составы для растирания.**

Положить в пол-литровую бутылку из темного стекла кусочек камфоры, наполнить бутылку на треть скипидаром, на треть - растительным маслом и на оставшуюся треть - водкой. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха в больные места перед сном, затем завязать растертую часть шерстяной тканью.

Смешать в равных частях листья багульника, траву донника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея; шишки хмеля и траву чабреца. Наполнить этой смесью бутылку, залить водкой и настаивать 10 дней в темном месте.

Залить 15-20 г измельченной травы череды стаканом кипятка, настаивать 30-40 минут. Натирать больные суставы. Рекомендуется также для компрессов и втираний применять различные целебные кашицы - из корней хрена, редьки, репы, натерев их на мелкой терке.

Наталья РОСТОВА





## ЛИШАЙ РОЗОВЫЙ

Первый признак лишая розового - крупное единичное слегка шелушащееся пятно на коже, чаще всего на спине. Однако проходит от 4 до 20 дней, и уже множественные мелкие овальные пятна усеивают всю кожу, симметрично расходясь по конечностям и другим частям тела. При соскабливании выявляется шелушение в центральной части. Приобретая со временем буроватую окраску, кожа сморщивается, напоминая папиросную бумагу. Пятна не сливаются, и иногда отмечается зуд. Сыпь сохраняется в течение 4-5 недель и бесследно исчезает.

Процесс выздоровления можно ускорить, если уже в первое пятно втирать хорошо просеянную овсяную муку по 5-10 мин два раза в день. А если в течение двух недель 3-4 раза в день смазывать лишай соком молочая или чистотела, то излечить его можно еще быстрее. Хороший эффект дает также втирание сока клюквы или смазывание (либо отпаривание) крепким отваром чистеца лесного.

При заражении лишаем розовым от кошек и собак рекомендуется натирать соответствующие места разрезанным пополам изюмом или накладывать кашицу из него.

Существует и еще ряд средств, используемых в борьбе с лишаем розовым: наружное применение облепихового, шиповникового, зверобойного и персикового масел; шестиразовое смазывание за день яблочным уксусом (делать это можно и ночью); прием внутрь корня солодки размером с фасолину. Лечит и отвар корней из семян щавеля (любого); кроме того, измельченную зелень щавеля смешивают со сметаной или сливками и смазывают пораженную лишаем кожу (это средство, кстати, помогает и от чесотки).

Подготовила Марина Уманская

## МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАНКРЕАТИТА БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

**Я старый больной человек. У меня очень много всяких болезней. Самая главная из них, которая много лет не дает мне покоя, - хронический панкреатит. Я регулярно хожу к своему лечащему врачу. Мне прописывают разные лекарства, но все лекарства купить невозможно: моей пенсии на это не хватит. Может быть, против этого заболевания есть какие-то народные средства? Буду вам очень благодарна, если вы мне что-то порекомендуете.**

**Евгения Ивановна Раковская, Москва**

Уважаемая Евгения Ивановна! К сожалению, полного излечения при хроническом панкреатите мы вам не обещаем. Дело в том, что панкреатит - это довольно тяжелое заболевание, связанное с воспалением поджелудочной желе-

зы. Оно возникает, если проток железы перекрывается камнями из желчного пузыря, опухолью или кистой. При этом нарушается нормальный отток пищеварительных соков и ферментов в 12-перстную кишку и начальный отдел тонкого кишечника. Скопившиеся ферменты воздействуют на ткани поджелудочной железы, в результате чего поджелудочная железа начинает как бы сама себя переваривать.

При хроническом панкреатите на протяжении длительного времени происходит необратимое разрушение ткани поджелудочной железы. Поэтому, как вы сами понимаете, на полное выздоровление при хроническом панкреатите надеяться не приходится. Как официальная, так и народная медицина могут лишь предупредить дальнейшее разрушение поджелудочной железы.

Не советуем полностью отказываться от лекарств, но и злоупотреблять ими не стоит. Рекомендуем вам такое народное средство. Переберите овес, замочите его и поставьте в теплое место. На вторые сутки, когда овсяные зерна прорастут, промойте их, просушите и измельчите в кофемолке, полученную овсяную муку разведите холодной водой, залейте кипятком и кипятите 1-2 минуты. После этого снимите кисель с огня и настаивайте его в течение 20 минут. Затем процедите и пейте. Овсяный кисель должен быть всегда свежим, поэтому его надо готовить непосредственно перед употреблением.

Можно использовать травяной сбор. Возьмите поровну травы шалфея, корней девясила, травы зверобоя, цветков календулы, корней лопуха, травы полыни, цветков ромашки, травы сушеницы,

травы хвоща полевого, травы череды. Одну столовую ложку этого сбора залейте стаканом кипятка и после настаивания процедите. Принимайте этот травяной напиток по 100-150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Обратите особое внимание на питание. Ограничьте прием сливочного масла. Каши варите только на воде. Наваристые супы и бульоны, жирные сорта мяса, грибы, консервы, соленья, маринады, белокочанная капуста, бобовые, лук, чеснок, редис, торты, пироги, блины, конфеты, газированные напитки, кофе и алкоголь желательно полностью исключить как из повседневного, так и из праздничного рациона. При хроническом панкреатите полезны творог и творожные изделия.

**Наталья  
РОСТОВА**



# ОСТАН МГН

# ВИСЬ, ВЕНЬЕ!

...идет мимо со скоростью курьерского поезда, но все равно кажется вечной. И вдруг - в боку кольнуло, в глазах потемнело, в ушах зазвенело. И оказывается, что милые крохотные недостатки, которые так помогли расслабиться еще год-два назад, теперь только ухудшают самочувствие. Так как же удержаться на той границе, которая отделяет нас от плохого самочувствия и почти незаметного старения?

Уже проверено, что 20-летним бестолку рассказывать какие-либо ужасные истории о вреде алкоголя и никотина. Даже в том случае, если повествование и будет убедительно, обо всем этом в данном возрасте все равно думают ровно одну минуту и потом сразу же забывают. Ведь для молодежи сигарета - это неременный атрибут любой вечеринки, борьба со стрессом во время сессии, к тому же, по их глубокому убеждению, она неплохо забивает чувство голода.

Это потом, спустя время, некоторые из них будут горько сожалеть о попусту растратенном здоровье и нарушении детородной способности (для сведения: у курящих женщин гораздо выше процент выкидышей и внематочных беременностей), о былой бархатистой персиковой коже и здоровых волосах.

А пока в силу столь юного возраста их организм еще некоторое время будет пребывать в великолепной форме. Хотя уже сейчас могут возникнуть какие-то проблемы. Например, с органами пищеварения. Дело в том, что после 18-20-ти лет многие молодые люди начинают самостоятельную жизнь вдали от родителей и вынуждены питаться несколько хаотично. Что, естественно, зачастую приводит ко всевозможным нарушениям

пищеварения и далеко не лучшим образом сказывается на коже лица.

**Уделяйте больше внимания аэробике, бегу, танцам, помогающим упрочить костную систему, которая в основном строится до 25-ти лет.** Но при этом старайтесь избегать микротравм. И не забывайте о бюсте. Сохранить при данных подвижных видах спорта форму груди поможет специальное спортивное белье.

**И, конечно же, не стоит забывать и о некоторых элементарных правилах ухода за своей кожей хотя бы для того, чтобы уже в ближайшие лет пять не выглядеть на все 45.** Это не так уж и сложно, и совсем не трудоемко. Ведь молодые не любят бесконечно долгие процедуры. Что именно для этого нужно? Утром и вечером (даже при отсутствии макияжа) непременно следует хорошо очищать кожу лица. В обязательном порядке пользоваться средствами увлажнения, без которых кожа быстро теряет свою эластичность, а также солнцезащитными фильтрами.

**Это уже после 25-ти девушки начинают вдруг более придирчиво всматриваться в зеркало,**

выискивая на своем лице следы времени. И у некоторых они действительно появляются в виде мелкой сеточки морщин. Однако при правильном подходе их можно различить разве что с помощью увеличительного стекла.

**А вот тем, кому недавно исполнилось тридцать или тридцать с небольшим, нужно быть уже во всеоружии.** Потому как именно в этом возрасте в организме начинают происходить малоприятные изменения, которые желательно вовремя заметить. Взять, к примеру, тот факт, что ближе к 30-ти женская фигура начинает немного "расползаться". Это сразу же становится заметно по купальнику, в котором вы выглядите просто безобразно; по джинсам, в которые не помещаетесь; по вечернему платью, которое неприлично начинает обтягивать все выступающие формы.

Что делать? Сидеть на диете - большая глупость. Разумнее регулярно заниматься какими-нибудь видами спорта. Главное, чтобы занятия при этом были регулярными и частыми. Идеально заниматься 2-3 раза в неделю с интервалом в 48 часов. При этом физические нагрузки должны доставлять удовольствие, а не страдание. Только в этом случае можно добиться весомых результатов. Если же вы отдаете предпочтение бегу, то лучше бегать дважды в день по 20 минут, чем через силу один раз, но 40.

Следует также пересмотреть свое меню. В дополнение к правильному питанию и спортивным занятиям не забывайте и об уходе за своей кожей. Интенсивно увлажняйте ее во избежание появления морщин. Стимулируйте кожу всевозможными кремами от морщин, которые разглаживают ее и улучшают состояние.

**И вот еще что. Хорошо высыпайтесь, больше смейтесь, не сердитесь по пустякам. В общем, дарите себе максимум положительных эмоций, и вы в любом возрасте будете выглядеть только на 18!**

Анна ХОРОШИЛОВА



Пчелам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, мед необходим, так как глюкоза, содержащаяся в нем в большом количестве, обеспечивает энергией слабую сердечную мышцу и улучшает кровообращение. Полезно употреблять мед как в чистом виде, так и в составе различных растительных смесей.

лекарство по 2 ч. ложки 3 раза в день за час до еды. При атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии очень эффективен сердечно-сосудистый эликсир. Для его приготовления надо смешать 0,5 кг меда (лучше майского) с 0,5 литра 70%-ного медицинского спирта и нагреть на очень слабом огне, постоянно

высыпать растительную смесь в термос и залить 1 литром крутого кипятка. Настаивать 2 часа. Затем процедить и смешать с медово-спиртовым раствором.

Принимать сердечно-сосудистый эликсир так.



# НА ПРИЕМЕ

## У ПЧЕЛ

При ишемической болезни сердца, миокардите, аритмии, сердечной астме врачи рекомендуют в течение 1-2 месяцев принимать в сутки по 100-140 г меда, распределив его в равных дозах.

Для снижения артериального давления при гипертонической болезни готовят лекарство из равных объемов (по 1 стакану) меда, морковного сока, сока хрена и сока одного лимона. Принимают это

помешивая, до образования пенки, после чего снять с огня и дать отстояться. Затем отдельно измельчить в порошок предварительно высушенную траву пустырника, траву сушеницы, траву спорыша, цветки ромашки, корневище валерианы вместе с корнями и плоды боярышника. Взять по 1 ст. ложке порошка каждого растения, тщательно перемешать,

В течение 1-й недели - по 1 ч. ложке утром и вечером. Начиная со 2-й недели перейти на 1 ст. ложку. После того как лекарство кончится, сделать перерыв 10 дней и курс медолечения повторить.

После перенесенного инфаркта миокарда в период реабилитации пригодятся следующие медовые рецепты.

Перемешать в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чес-

нока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

Смешать свежесжатый сок лука с медом в равных пропорциях. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Смешать 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда. Принимать смесь по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

## МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

\* Чтобы вас не мучала бессонница, необходимо за полчаса до сна выпивать стакан воды комнатной температуры с 1 ст. ложкой меда. Примерно через 1-2 недели сон нормализуется.

При слабости мочевого пузыря в энурезе надо перед сном съесть по 1 ч. ложке меда, а при спазмах мышц трижды в день есть по 2 ч. ложки меда.

\* Чтобы вылечить ревматизма, следует принимать по

четверти стакана смеси сока черной редьки, меда и водки в соотношении 3:2:1 с добавлением 1 ст. ложки меда на пол-литра смеси.

\* Средством от импотенции служит смесь измельченных грецких орехов с медом в пропорции 1:1, употребляемая по 2 ч. ложки через полчаса после еды.

\* Для промываний ран и язв можно готовить отвары трав с медом. Например, на 0,5 л кипятка взять 50 г листьев эвкалипта, выдержать на водяной бане 10-15 минут, после остывания процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Использовать в виде ванночек и примочек.

\* А вот несколько рецептов от старческой немощи. Смешать 1 ст. ложку пшеничных или ржаных отру-

бей с 2 стаканами воды и кипятить 30-40 минут, затем добавить 1 ст. ложку меда и кипятить еще некоторое время. Смесь употреблять 3-4 раза в сутки по 50 г. Также полезно принимать перед едой 1 ст. ложку чеснока, сваренного с медом. Или же можно взять 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда, 350 мл кагора и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

\* Чтобы избавиться от кашля, надо выжать в стакан сок 1 лимона, предварительно проваренного 10 минут на медленном огне, добавить 2 ст. ложки глицерина и тщательно перемешать. Долить стакан доверху медом. Вместо лимона можно использовать яблочный уксус. При слабом кашле принимать 1 ч. ложку, при сильном - до 6 ч. ложек этого средства в день.



Важно знать!



О том, что серебро - металл ценный, знают, пожалуй, все. Но не всем известно, что этот металл может и исцелять. Если хранить воду в серебряных сосудах или просто в контакте с серебряными изделиями, то мельчайшие частички серебра-ионы  $Ag^+$  - переходят в раствор и убивают микроорганизмы и бактерии. Такая вода долго не портится и не "зацветает". Об этом свойстве серебра знали очень давно.

Существуют и "серебряные" лекарства (колларгол, протаргол, ляпис и др.).

Колларгол (коллоидное серебро) - зеленовато- или синевато-черные чешуйки с металлическим блеском; в воде они образуют коллоидный раствор. Это лекарство появилось в 1902 г., когда немецкий химик Карл Паль придумал способ, как защитить мельчайшие частички серебра: надо, чтобы вокруг каждой из них образовалась тончайшая оболочка из белка альбумина, который содержится в курином яйце, тогда эти частички не будут слипаться. Колларгол содержит до 70% серебра. Применяют его в виде 0,2-1,0%-го водного (коллоидного) раствора для промывания гнойных ран и глаз при конъюнктивите, 1-2%-м раствором лечат воспаление мочевого пузыря, а 2-5%-м - гнойный насморк.

**Протаргол - это серебросодержащее белковое соединение, коричнево-желтый или коричневый порошок без запаха, хорошо растворяется в воде.**

## СЕРЕБРЯНЫЕ



"Не хвались серебром, а хвались добром"  
(В. Даль, "Пословицы русского народа")

Гельмонт (1579-1644)

и немец Франциск де ла

Бое Сильвий (1614-1672), которые научились получать нитрат серебра взаимодействием металла с азотной кислотой.

Тогда-то и было обнаружено, что прикосновение к кристаллам полученной серебряной соли не проходит бесследно: на коже остаются черные пятна, а при длительном контакте - глубокие ожоги. Нитрат серебра - бесцветный (белый) порошок, хорошо растворимый в воде, на свету он чернеет с выделением металлического серебра. Медицинский ляпис, строго говоря, не чистый нитрат серебра, а его сплав с нитратом калия, иногда отлитый в виде палочек - ляписного карандаша. Ляпис оказывает прижигающее действие и применяется с давних пор. Однако пользоваться им надо очень аккуратно: нитрат серебра может вызвать отравления и сильные ожоги. Хранить ляпис следует в местах, недоступных детям! Лечебное действие нитрата серебра заключается в подавлении жизнедеятельности микроорганизмов; в небольших концентрациях он действует как противовоспалительное и вяжущее средство, а концентрированные растворы, как и кристаллы  $AgNO_3$ , прижигают живые ткани. Раньше ляпис применяли для удаления мозолей и бородавок, прижигания угрей.

## ЛЕКАРСТВА

**Протаргол** - растворимый в воде. Содержание серебра в нем - 7,8-8,3%. Протаргол применяют для тех же целей, что и колларгол. Жидкую смесь, состоящую из 0,2 г протаргола, 5 мл глицерина и 15 мл воды, используют для

орошения голосовых связок, а 1-3%-й раствор протаргола успешно лечит насморк и конъюнктивит.

**Ляпис - нитрат серебра впервые применили врачи-алхимики: голландец Ян-Бап-**

Частное охранное предприятие

### “ЭЛИТ-РЕЗЕРВ”

принимает на работу

нелицензированных и

лицензированных сотрудников охраны

Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.

ул. Б. Хмельницкого, 38

магазин “Привал” т. 17-90-86

Реклама



## ЕСЛИ ГУБЫ ТРЕСКАЮТСЯ

Здравствуй, лечебная газета. Мой вклад в копилку рецептов, возможно, будет не слишком существенным, тем не менее пригодится многим. От ветра и солнца часто трескаются губы. Для лечения этих трещин на губах, впрочем, как на кистях и стопах, я делаю специальную смесь. 100 г подсолнечного масла и 1 флакон масляного раствора витамина А смешать. Этой смесью смазывают проблемные места 2-3 раза в день. Смазывания эти эффективны и при сухой, раздраженной, шелушащейся коже.

С уважением и пожеланиями здоровья  
и долголетия, Елена Мухина

## "АППЕТИТНОЕ" СРЕДСТВО

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Был у меня в жизни такой период, когда личная жизнь не клеилась. На нервной почве я совершенно перестала есть, любую еду мой организм не воспринимал, да и не требовал как-то. За это время я очень сильно похудела. Врачи сказали, что если так пойдет дальше, то я просто могу умереть от истощения. И я начал лечиться, то есть пить так называемые "аппетитные" травы, которые помогли мне вновь прийти в себя и стать здоровым человеком.

Чай из цветков василька употребляют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. С той же целью готовят настой: заливают 1 чайную ложку цветков василька 200 г кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Настой принимают по 50 г 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Шинкарева Е.

## ОТЕКИ ОТ СЕРДЦА

Здравствуй, любимая газета! При отеках на почве сердечной недостаточности в качестве мочегонного средства народные целители используют настой смеси трав: василек (цветки) - 10 г; фасоль (створки) - 15 г; береза (почки) - 15 г; кукуруза (рыльца) - 15 г; толокнянка, обыкновенная (листья) - 15 г; грыжник (трава) - 10 г; хвощ (трава) - 10 г. Заливают 4 столовые ложки этой смеси 1 л теплой воды, настаивают 12 часов, кипятят 10 минут и процеживают. Пьют в теплом виде по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

При водянке рекомендуется настой цветков васильков, который готовят следующим образом: заливают 1-2 чайные ложки цветков 200 г кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 50 г 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей как мочегонное средство употребляют настой трав: василек (цветки) - 15 г; толокнянка обыкновенная (листья) - 45 г; можжевельник (ягоды) - 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Здоровья всем вам!

Элина Киржаева

## ЛЕЧЕБНЫЕ СМЕСИ ПРИ ИШИАСЕ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Я хочу своим рецептом помочь людям, страдающим ишиасом. При этой болезни народные целители советуют пить по 3 стакана в день отвара из следующей смеси: листьев буквицы - 50 г, веток полыни божье дерево - 35 г, бобовника - 20 г, цветов бузины черной - 40 г. Этой смеси берут три столовых ложки на 1 л кипятка, парят в течение ночи в духовке, утром кипятят минут 5. При этом натирают больное место следующим составом: муравьиного спирта - 4 столовых ложки, спиртовой настойки плодов каштана - 3 ложки, спиртовой настойки семян белены (яд) - 2 ложки и 1 ложку камфорного масла.

С уважением,  
Соколова Наталья

## ЧАЙНЫЙ КУСТ

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Ни одна женщина, наверное, не мечтает о морщинах на своем лице (хотя говорят, что кого-то это украшает). Я тоже не исключение из большинства. Потому за своим лицом стараюсь ухаживать. Но на дорогую косметику средств не хватает, потому приходится пользоваться сподручными. И вот что я делаю.

При морщинистой коже лица делают компрессы из настоя чайного листа. Салфетки смачивают в горячем настое чайного листа (1 чайная ложка на 1 стакан воды) и накладывают на лицо и шею, а сверху делают компресс. Веки перед этой процедурой смазывают питательным кремом. Маски делают ежедневно или через день. Курс лечения 15-20 масок.

Настоем чайного листа протирают лицо для защиты кожи от действия ультрафиолетовых лучей, для лечения витилиго. Если волосы после мытья ополаскивать настоем чая, они приобретают красивый золотистый оттенок.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ САЛАТЫ ИЗ МЕДУНИЦЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В народной медицине медуница широко используется как средство, регулирующее деятельность желез внутренней секреции, улучшающее кроветворение, обезболивающее и мягчительное средство. Вот какие лекарственные блюда я готовлю из медуницы.

### Салат из медуницы с редькой

150 г медуницы, 150 г тертой редьки, 30 г сметаны или 50 г простокваши.

Медуницу измельчить ножом, соединить с тертой редькой, посолить, перемешать и заправить сметаной.

### Суп из крапивы, щавеля и медуницы

В мясном бульоне сварить до готовности 1-2 клубня картофеля, нарезанного кубиками, положить измельченную ножом крапиву, медуницу, щавель и зеленый лук, соль. Довести до кипения, снять с огня и дать постоять 5-10 минут. Перед подачей на стол заправить сметаной и вареным яйцом.

Кушайте и выздоравливайте.

Кристина Г.



## АИР УСПОКОИТ ЗУБНУЮ БОЛЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Аир присутствует во многих народных рецептах. Но плюс ко всему почему аир применяется также при зубной боли. Для этого готовят лекарство так. На пол-литра водки в 60 градусов берут 10,0 г мелкого порошка корневища аира, взбалтывают, бутылку закупоривают пробкой, пробку обвязывают шпагатом. Бутылку в стоячем положении обкладывают тестом и пекут, как хлеб. Получается как бы водочный отвар аира, рюмку которого забирают в рот и держат на больном зубе. В ровенском районе ровенской области принято в народе принимать эту же водку внутрь при подозрении на туберкулез. В таких случаях выпивают по рюмке этой водки перед обедом. Если водка крепкая, ее разводят немного кипяченой водой. Люди утверждают, что после двухнедельного приема такой аирной водки кашель становится мягким, появляется аппетит и значительно улучшается общее состояние больного. Водку пьют только один раз в день.

Светлана Беспоконная

## СПИРТ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

Здравствуй, уважаемая газета. У многих моих знакомых друзей я часто в аптечке встречаю спирт. Скажите, пожалуйста, так ли необходим он в домашней аптечке? Лично я побаиваюсь держать его, потому что у меня маленький ребенок, и мало ли что может произойти. Но они говорят, что это необходимый компонент аптечки. Так ли это?

Заранее благодарю,  
Ирина Ултуфьева

Спирт бывает разным. В медицине применяют очищенный 96% или 70%-ный этиловый спирт (этанол). Он так и называется - "медицинский". Спирт можно заменить водкой. А вот технический спирт категорически нельзя использовать для лечения. Даже при наружном применении могут быть ожоги, а если спирт всосется, то и отравления. Полезнейшее свойство спирта - уничтожение инфекции. Другое, не менее важное, - дубление кожи. И если вы случайно порезались, а под рукой ничего нет, то совсем необязательно бежать в аптеку - место повреждения можно обработать спиртом или водкой. Часто при бритье или выщипывании бровей на коже появляются микротравмы, то есть повреждения, невидимые глазом. Советуем до и после бритья обрабатывать кожу 70%-ным спиртом. И на следующее утро вам уже не придется лицезреть прыщи на месте удаленных волос. Не обойтись без спирта при лечении фурункула и панариция (гнойное воспаление пальца). Если в первые-вторые сутки сделать компресс с водкой или наполовину разведенным 96%-ным спиртом, то гнойник не образуется. К сожалению, мало кто знает, что спирт - это отличное жаропонижающее средство. В домашних условиях он может снизить температуру детям и больным со рвотой. Разотрите разведенным спиртом

спину и грудь пациенту, но не накрывайте его одеялом. Этанол быстро испарится и снизит температуру кожи и организма в целом. При ожогах сразу же обработайте кожу спиртом. Быстро испаряясь, он охладит поверхность, уменьшит боль, а главное - предотвратит образование пузырей.

## ЛАМИНАРИЯ - ИСТОЧНИК ЙОДА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Растений, богатых йодом, очень мало. Человеку для обеспечения суточной дозы йода достаточно съедать ежедневно немного более 20 г свежей или свежемороженой ламинарии. Ламинария (она же морская капуста) используется для профилактики эндемического зоба, очень хорошо помогает при склерозе, отложениях солей в суставах, радиационных поражениях, но противопоказана при пиелонефритах, других заболеваниях почек и туберкулезе.

Использовать ламинарию нужно либо свежей, либо в виде готовых пищевых добавок - ламинария теряет большую часть своих ценных свойств при консервации с добавлением уксуса, как обычно консервируют ламинарию в пищевой промышленности.

Поэтому в магазинах я покупаю только свежемороженую капусту и лечусь ею.

Алла Грустина

## ЧЕРНОБЫЛЬНИК- ЛЕКАРЬ

Здравствуй, уважаемая газета. Есть такое растение - черныбыльник. Листья и корни черныбыльника употребляют только в народной медицине. По личным наблюдениям считаю, что действующих веществ больше в листьях и верхушках веток, чем в корнях. И листья, и корни употребляют при болезненных менструациях. Корень употребляют при падучей болезни, судорогах и конвульсиях: 30 г корня заливают 0,5 л пива, кипятят (5 минут) и такой отвар пьют, лежа в постели, пока не прекратится пот. Таким же отваром изгоняют круглых глистов и лечат длительный понос. При туберкулезе легких в народе варят корни черныбыльника в белом вине (10 минут), в кипящий отвар добавляют мед и после того, как отвар остынет, пьют по одному стакану натощак или по три столовых ложки в день. Для усиления послеродовых выделений у рожениц пьют напар из черныбыльника. Этот напар готовят так: столовую ложку порошка из верхушек веток черныбыльника запаривают в 1/2 л. воды и такой напар пьют по полстакана три раза на день. При камнях почек и мочевого пузыря считается очень хорошей следующая смесь: потертых листьев черныбыльника - 2 г, листьев толокнянки - 3 г, семян моркови - 3 г, травы хвоща - 2 г и семян огородного укропа - 2 г. Эту смесь заливают двумя стаканами воды, настаивают целую ночь в духовке или печке, а утром кипятят 5-7 минут. Такой напар пьют четыре раза в день по полстакана.

Желаю здоровья,  
Петрова Галина



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

### БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Здравствуй, любимая газета. Мой рецепт для тех, кто страдает болями в желудке и в кишечнике. Сама я нередко прибегаю к этому народному способу лечения. При хронических расстройствах кишечника принимают напар из травы зверобоя, смешанного в равных частях с centaurea (примерно 2-3 столовых ложки смеси на пол-литра кипятка). Выпивают за день все. Этот самый напар считается хорошим натуральным нейтрализатором повышенной кислотности желудка.

При сильных болях в желудке выпивают в 4-5 приемов за день настоявшийся запар (но не отвар) из следующей смеси: цветы таволги, листья какой угодно крапивы, трава зверобоя, каждого компонента по две столовых ложки и все на 3-4 стакана кипятка.

Данилова Елена

### ЛЕКАРСТВО С ПИВОМ

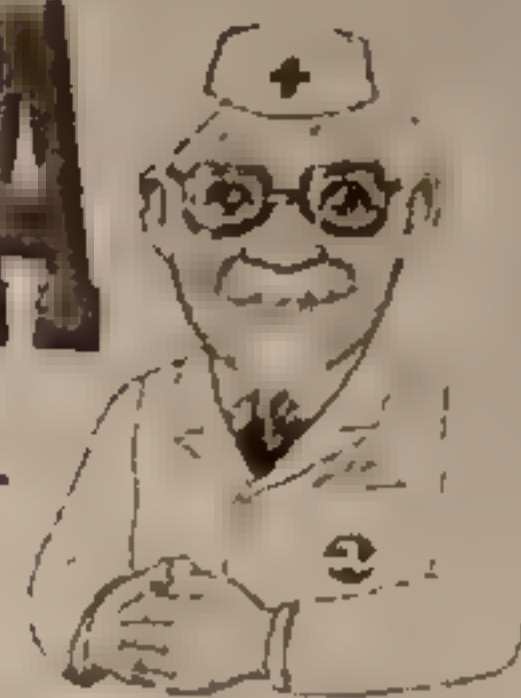
Здравствуй, "Семейный лекарь"! Иногда в народной медицине встречаются самые невероятные сочетания растений и продуктов для лечения тех или иных заболеваний.

В народной медицине дымянка употребляется в виде свежесжатого сока вместе с пивом или сывороткой: 20-25 г сока на стакан; принимают 2-3 рюмки в день.

Пользуются этим средством после длительной лихорадки, при геморроидальных кровотечениях, при туберкулезе легких, после тяжелых болезней и вообще тогда, когда стараются поддержать силы выздоравливающего после длительной, изнуряющей болезни. При появлении на теле прыщей, лишая, разных сыпей мажут пораженные места свежесжатым соком из дымянки. Замечено мною, что свежий сок из дымянки губительно действует на чесоточного клеща. В начале чесотки, когда клещи обильно не размножились, помощь наступала безусловно. В зимний период сушеную дымянку употребляют при катарах желудка с пониженной кислотностью: с пивом или сывороткой - 10,0 г на пол-литра пива, кипятят 7-10 минут. За день выпивают всю порцию. Желаю всем здоровья!

Илья Курин

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

### ХРОНИЧЕСКИЙ КАТАР ЛЕГКИХ

Здравствуй, уважаемая газета. Свою историю рассказывать не буду, потому что она довольно длинная, да и не очень-то приятно, наверное, будет читателям. Потому расскажу сразу о рецепте. При хроническом катаре легких хорошим средством считается напар из следующей смеси: 2 столовых ложки почек тополя, столько же листьев будры и 1 столовая ложка цветов бузины черной; запаривают на ночь тремя стаканами кипятка, а днем выпивают в 5 приемов.

Окунева Елена

### ОТ ЧЕСОТКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Есть одно народное средство, которое помогло мне вылечить чесотку. Горсть порезанных корневищ с корнями девясила варят 15 минут в 4-5 ложках свиного несоленого топленого сала. Процеживают в банку и этой мазью на ночь смазывают места, зараженные чесоткой. Конечно, вернее будет, если эту же мазь смешивать с 2 столовыми ложками чистого березового дегтя, с такой же дозой порошка серы. Этой мазью натираются в продолжение нескольких дней, вымываясь после нее крепким отваром девясила: 50 г на 1 л воды. Чесотка излечивалась даже самая запущенная.

Луховская Екатерина

### МАТОВАЯ КОЖА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Наверное, каждая женщина мечтает о том, чтобы кожа ее лица выглядела идеально, особенно когда она собирается на какую-нибудь вечеринку или праздник. У меня есть один секрет, которым я всегда пользуюсь в таких ситуациях. За несколько часов до вечеринки, перед выходом из дому, на лицо накладываю марлю, смоченную в смеси сырого желтка, меда, миндального масла и крепкого напара ромашки. Такая маска придает коже лица красивый матовый вид и делает ее гладкой.

С уважением Золина Марина



## ПРИ ПОДАГРИЧЕСКИХ ОПУХОЛЯХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Из напара цветов ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды), делают ванны при подагрических опухлях рук и ног.

Основываясь на народном опыте и личных наблюдениях, могу описать следующий способ применения ромашки при подагре и ревматических воспалениях. К больным местам прикладывают подушечки, наполненные цветами черной бузины и ромашки. Делается это так: смесь цветов слегка намачивают кипятком, затем сильно нагревают на огне в кастрюле и, наполнив ими (цветами) мешочек, прикладывают его к больному месту и старательно обвязывают. Таким же способом (и той же смесью) согревают флюсы, применяют при зубной боли с опухолью щеки, а также при боли в щеках после простуды на сквозняках, когда болят не только щеки, но и вся голова. Такие же подушечки применяют и во время "прострела" (боль в пояснице).

После таких тяжелых болезней, как скарлатина, оспа, корь и другие, у детей, перенесших эти болезни, наблюдается иногда истечение из уха. В таких случаях обычно покупают в аптеке крепкую перекись водорода, разбавляют ее напаром ромашки и этой жидкостью промывают ухо. После промывки ухо закрывают ваткой.

Пышкова Ольга

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛИТ ПУПОК

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Случается, что от недоброкачественной пищи наступает вздутие кишечника, боль в области пупка, а иногда и опухоль живота (как при водянке). Тогда применяют слабительное (обычно в быту касторку) и, когда прослабит, начинают пить чай из смеси ромашки, ягод можжевельника, травы перечной мяты, зверобоя, centaурии - каждого в равных частях. 4 столовых ложки смеси на 1 л воды, кипятят не более 10 минут, а когда остынет, пьют по 3 стакана в день. При болях в животе пьют крепкий напар из ромашки и Melissa, смешанных поровну. Пьют горячим по 3 стакана в день.

Л.Ю.

## ПОМОГИТЕ КИШЕЧНИКУ И ПОЧКАМ РАБОТАТЬ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Для того, чтобы кишечник работал без сбоев, существует много факторов. А когда нарушается работа одного из внутренних органов, происходит и сбой всей внутренней системы. Чтобы этого не произошло с вами, вот что я бы порекомендовала. Применяют в народе цветы - как послабляющее средство, ягоды - как вяжущее, корни и древесину - как потогонное, кору - как жаропонижающее средство. Цветы терновника применяются также как средство, возбуждающее деятельность почек и мочевого пузыря, а вообще при всех почти болезнях нарушения обмена веществ.

Доза - 50 г на 1 л воды как чай при запорах, почечных недомоганиях, болезнях мочевого пузыря и различных недугах печени.

Очень деликатно действуя на перистальтику кишок и на почки, цвет терновника очищает организм, прежде всего через мочу, затем через дефекацию и, в конце всего, путем выделения пота.

Молодые листья терновника, заготовленные сейчас же после его цветения, запаривают, как чай, и пьют вместо настоящего чая, чтобы вызвать обильное выделение мочи и легкое послабление кишечника. Такой чай очень полезен для людей, которые ведут кабинетный образ жизни.

Аникина Валентина

## ПРИ БОЛЯХ В УХЕ

Здравствуй, любимая газета! Когда у меня случаются боли в ухе (а это бывает нередко), я делаю горячие обklady из маленьких мешочков, наполненных поровну смесью цветов бузины черной и ромашки, политых кипятком. Этот же способ помогает избавиться от ревматических и подагрических опухлей.

Не болейте.

Арапова Елена

## ОТ РОЖИСТЫХ ВОСПАЛЕНИЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для того, чтобы избавиться от рожистых воспалений, есть хороший народный метод. Берут чистые двухлетние побеги бузины черной, удаляют с них (соскабливают) ножом верхний серый слой коры, выбрасывают его, потом соскабливают всю остальную часть коры до самой древесины (с корой соскабливают и камбий). Собранный зеленый слой ветвей бузины обливают горячим "конопляным молоком", и все это осторожно на тряпочке прикладывают к рожистовоспаленным местам. Если засохнет, то кусочком ваты, намоченным в том же "молоке", легонько удаляют подсохшее и снова прикладывают указанную пасту, пока не потухнет рожистое воспаление. Вы спросите, что такое "конопляное молоко"? Хорошо растертое конопляное семя заливают кипящей водой (на 2 части семени 1 часть кипятка). Все это выжимают под прессом. Полученная жидкость и есть "конопляное молоко".

Шатрова Катя

## ЕСЛИ НАДВИГАЕТСЯ БЕЛЬМО

Здравствуй, "Семейный лекарь"! У меня на глазу появляется бельмо. Скажите, пожалуйста, можно ли вовремя предотвратить эту болячку народными методами?

Р.Э.

Из смеси цветов бузины, лепестков васильков, портерной травы очанки, взятых по 1 чайной ложечке каждого, делают запарку на стакане кипятка. Несколько раз процеживают через чистое полотно. В процеженное вливают 15-20 капель спиртовой настойки из семян дурмана (сильно ядовитое). Этой жидкостью промывают глаза, запускают ее по несколько капель в глаза при их воспалении, нагноениях и при надвигающемся бельме, особенно у золотушных больных. Средство испытанное.



# ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ: РАЗВИВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

...И возникает закономерный вопрос: как психологически подготовить ребенка к школе? Во многих семьях, где малыш не ходил в детский сад, этот вопрос стоит, что называется, ребром. Ведь хотя "домашние" дети часто бывают лучше подготовлены по разным предметам, в психологической подготовке они явно

проигрывают "садовским". Скажем, для ребенка, посещавшего детский сад, переодевание перед уроком физкультуры обычно не составляет особого труда, потому что он давно делает это автоматически. А "домашний" ребенок может тут столкнуться с непредвиденными трудностями.

Школа в принципе не должна прививать детям бытовые навыки. Это задача семьи и дошкольных заведений. Учителя не хотят (да и не могут) возиться с маленькими растерянными и неумейками. А вот лишний раз объяснить отстающему ученику какое-нибудь грамматическое правило - это, как говорится, святое дело. Так что дети, избалованные родительской опекой, чувствуют себя в школе неуютно: учителей они раздражают, одноклассники над ними потешаются.

Родительская гиперо-

У многих детей к четырем годам резко повышается "градус упрямства", и родители приходят от этого в ужас.

- Раньше был такой покладистый мальчик, а теперь... Все, буквально все хочет делать по-своему! Только и слышим: "Не надо! Я сам!" - сетуют мамы и бабушки.

А еще через два года (особенно в тех семьях, где все усилия были брошены на сбивание этого "градуса") приходится слышать прямо противоположное:

- Нам скоро в школу, а как он там будет - ума не приложу! Он ничего, буквально ничего сам сделать не в состоянии!

пека подчас лишает ребенка инициативы, подавляет его волю. Спросишь у такого мальчика или девочки: "Во что ты любишь играть?" или "Как зовут твоего друга?", а они оглядываются на маму в ожидании подсказки. Но на уроке-то мамы не будет, и ребенок попадет в стрессовую ситуацию.

Конечно, это не означает, что дети должны расти без присмотра, но к школьному возрасту рамки их самостоятельности стоит существенно расширить, и лучше позаботиться об этом заранее. Если вы по каким-либо соображениям не хотите отдавать ребенка в садик, определите его в группу эстетического воспитания или подготовки к школе; сейчас они есть в каждом районе.

Вы скажете:

- Да мы сами научим его читать и рисовать! Зачем нам тратить время и деньги?

А затем, что атмосфера занятий в этих группах максимально приближена к школьной, но нагрузка гораздо меньше, поэтому привыкать к учебе ребенок будет постепенно.

Шестилеток стоит приучать и к выполнению домашних поручений, таких, которые не требуют больших усилий, но должны

выполняться ежедневно. Пусть девочка, к примеру, поливает цветы или подметает пол. А мальчик может выносить мусор и, идя вместе с мамой в магазин, нести не очень тяжелую сумку. Причем важно, чтобы дети не считали свою помощь одолжением.

Вообще расширение самостоятельности ребенка включает в себя как бы два аспекта. С одной стороны, это расширение обязанностей (что так по душе родителям), а с другой - расширение прав (столь любезное сердцу ребенка). И любой перекося здесь чреват неприятными последствиями. Перегнете палку с обязанностями - лишите сына или дочь детства. А увлечетесь расширением прав - дети вырастут капризными и своевольными.

Очень часто родители не понимают, каким образом можно расширить детские права.

- Ну, стали мы выпускать его одного во двор. А что еще? - говорят они.

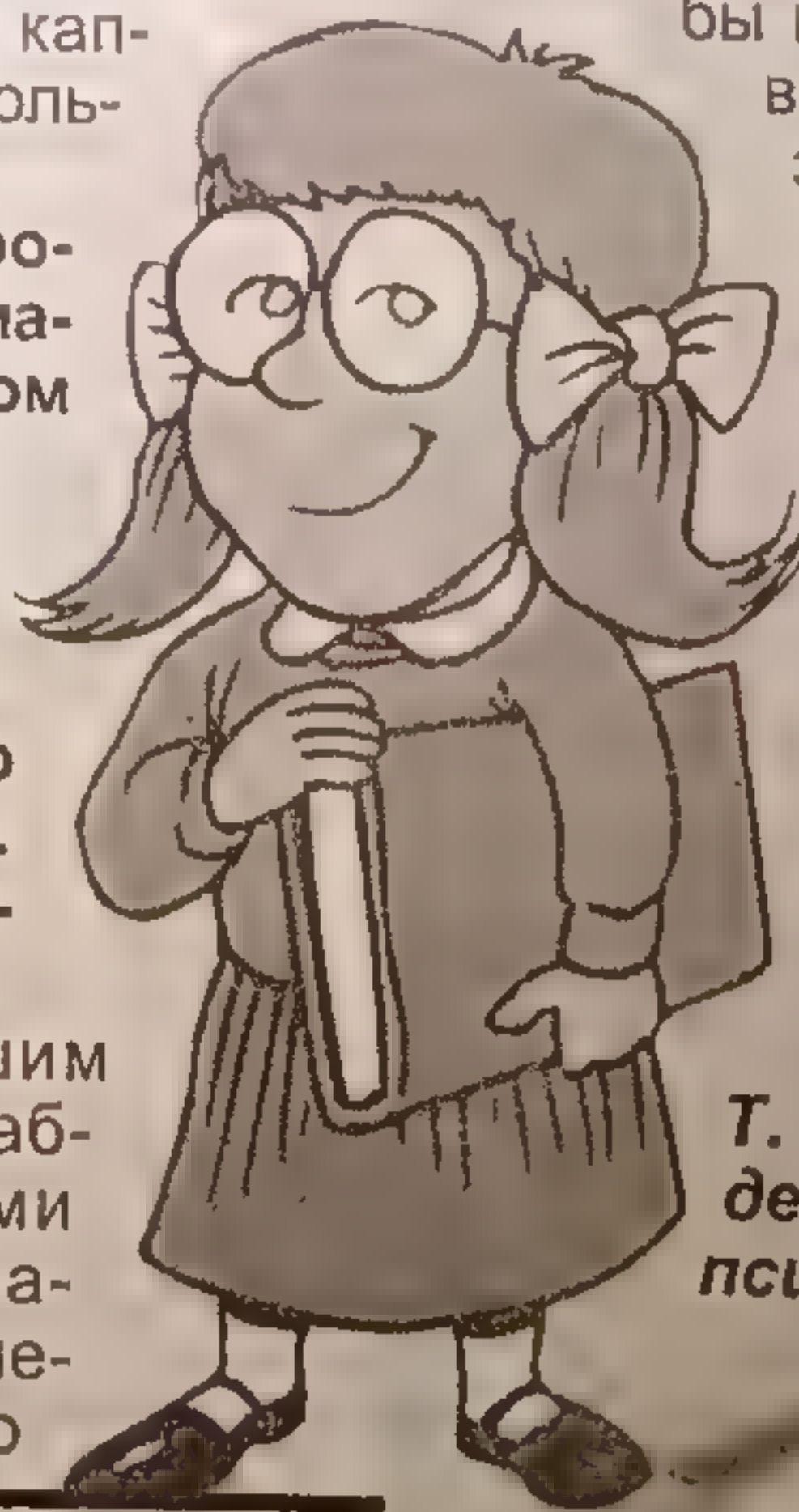
Им, привыкшим мыслить масштабными взрослыми категориями, кажется, что это непременно должно

быть нечто значительное, принципиально новое. Но дети-то мыслят совершенно иначе! Вся их жизнь складывается из мелочей. Чуть побольше посмотреть телевизор, попозже лечь спать, подольше повеселиться с друзьями, не есть ненавистную овсянку, самому выбрать маршрут воскресной прогулки - это уже существенное расширение детских прав. Но... лишь тогда, когда ребенок воспитывается достаточно строго. С жертвами "свободного воспитания" дела обстоят гораздо сложнее, поскольку, если дети с пеленок делают только то, что им нравится, их права и так уже расширены донельзя, и непонятно, чем их еще можно прельстить.

Но даже вполне самостоятельного ребенка следует психологически подготовить к школе, проигрывая вместе с ним различные ситуации, с которыми он может столкнуться на уроках и на переменках. Сделать это нетрудно, потому что дошкольники такие игры обычно любят. Только следите за тем, что-

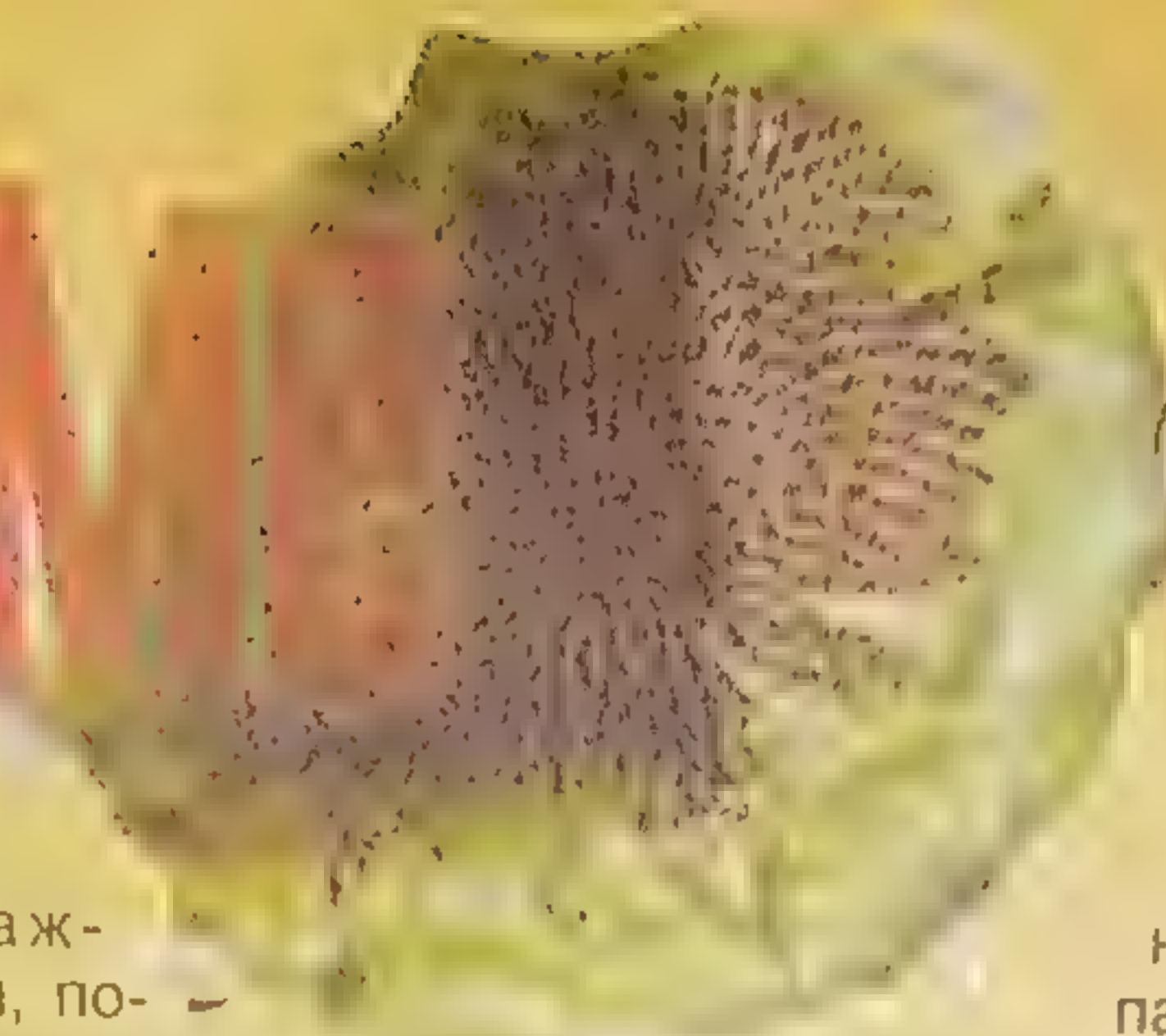
бы игра не превращалась в запугивание. Иначе ребенок подумает, что в школе его ждут сплошные неприятности, и решит вопрос радикально: просто откажется туда идти.

Т. Шишова,  
детский психолог





# БОЛЕЗНИ УХОДИТ В СЕМЕНА



Своеобразным зеркалом, отражающим внутреннее строение человеческого тела, являются и пальцы рук. При этом верхняя, ногтевая фаланга соответствует голове, средняя - грудной клетке, а нижняя, ближняя к ладони - брюшной полости. Исходя из этого, при рассмотрении любого пальца с тыльной, внутренней стороны ладони на верхней фаланге "отражается" лицо, на средней - сердце, правое и левое легкое, на нижней - желудок и мочевой пузырь.

При рассмотрении любого пальца с наружной стороны ладони мы как бы смотрим на свое отражение в зеркале со спины. При таком ракурсе область ногтевой пластины соответствует затылочной части головы, область под ногтевой пластиной - шейному отделу позвоночника, средняя фаланга пальца - грудному отделу, а нижняя - поясничному отделу позвоночника и почкам. Точки соответствия височным областям и ушным раковинам расположены на боковых поверхностях верхней фаланги пальцев.

## Как пользоваться этой системой на практике?

Обычно семена используются не для кратковременного, а для длительного воздействия в виде аппликаций.

При этом очень

важно, по-  
этому

следующую

проекцию больного органа, исследуют с помощью специальной диагностической палочки, а если ее нет, то с помощью какого-либо острого предмета - тупого конца иглы, вязальной спицы, зубочистки. При надавливании на правильно найденную точку человек невольно вскрикивает, а иногда даже подпрыгивает от боли. Именно в этих точках и необходимо фиксировать семена.

Семена сначала накладываются на примерно равный им по размеру кусочек лейкопластыря, а затем приклеиваются к найденной на руке (ладони или пальце) точке. Для надежности сверху их можно зафиксировать еще несколькими полосками лейкопластыря. Кроме прикрепления единичных семян к болезненным точкам, их можно располагать на зоне проекции больного органа в нескольких местах, тогда болезненные точки искать не надо.

При наложении семян на достаточно обширные зоны (например, на зоны проекции сердца, печени, кишечника, расположенные на ладони) семена следует располагать на кусочке лейкопластыря произвольно. Важно только следить за тем, чтобы размер лейкопластыря полностью покрывал всю зону.

При наложении семян на зону проекции позвоночника лучше поступить следующим образом. Отрезать от лейкопластыря узкую полоску длиной, соответствующей зоне наложения, расположить вдоль этой полоски семена (лучше всего гречишные зерна), выстроив их в цепочку, и приклеить полоску к соответствующей зоне. Семена вбирают в себя болезнь. Чтобы она к вам больше не возвратилась, рекомендуется бывшие в употреблении семена не выбрасывать, а закапывать в землю.

Кроме правильного нахождения точек, к которым прикрепляются семена, надо знать, какие именно семена использовать для лечения. Здесь основную роль играет цвет семян.

При симптомах, соответствующих энергии ветра, на проекции больных органов накладываются семена белого и коричневого цвета: рисовые, гречишные зерна, семена яблок и груш, укропа.

При симптомах, соответствующих энергии тепла и жара, - семена черного цвета: горошины черного перца или семена мака.

При симптомах, соответствующих энергии влажности, используются семена зеленого цвета: виноградные косточки, семена петрушки, моркови.

При симптомах, соответствующих энергии холода, помогают семена желтого и оранжевого цвета: тыквенные семечки, зерна проса, пшена.

но, что называется  
всю зону, соответ-

проекция больного органа, ис-

В Древнем Китае были открыты законы пяти первоэлементов, определяющих основные энергетические составляющие: дерево, огонь, земля, металл, вода.

Энергии ветра соответствовали печень и желчный пузырь, а к симптомам заболеваний ветра относились кашель, насморк, зуд, заикание. Энергии тепла соответствовали сердце и тонкая кишка (симптомы - легочные заболевания, любые воспаления неострой формы). Энергии жара соответствовали нервная система, головной и спинной мозг (симптомы - острые воспалительные процессы, высокая температура).

Энергии влажности соответствовали желудок и селезенка (симптомы - отеки, доброкачественные опухоли, кисты, миомы, воспаление предстательной железы).

Энергии сухости соответствовали легкие и толстая кишка (симптомы - уплотнения, узлообразование, сухость, судороги).

Энергии холода соответствовали почки и мочевой пузырь (симптомы - анемия, атония, камни, разрушение зубов).

Людмила БОБРОВА,  
врач-рефлексотерапевт





# ЛЕЧИТ

По сравнению с энергией космоса ядерное оружие с заключенной в нем атомной энергией - просто карнавальные штучки.

## Нойль, астрофизик

Египетские пирамиды, тысячелетия простоявшие на страже своих не раскрытых до сих пор тайн, всегда привлекали к себе внимание людей. И хотя они за этот срок основательно "очищены" грабителями, авантюристами и учеными и подверглись значительным разрушениям, интерес к ним не идет на убыль. А к так называемой энергии пирамид, о которой заговорили лишь в середине XX века, - тем более.

А начиналось так. Лозоходец француз Антуан Бови, человек любознательный и неравнодушный к пирамидам, обратил внимание на трупы мелких животных - мышей, крыс, кошек, - на которые время от времени наткнулся в погребальных камерах "фараоновых гробниц". Они были совершенно не тронуты тлением, хотя и влажность, и температура в этих помещениях к тому предрасполагали. Причину этого А.Бови объяснил для себя формой пирамиды и, как оказалось, не ошибся. По возвращении домой он проверил свою догадку: соорудив в миниатюре копию пирамиды Хеопса, положил внутрь на уровне трети ее высоты...дохлую кошку и при последующей проверке не обнаружил в ней признаков разложения - трупик как бы мултифицировался. По утверждению ряда испытателей, обыкновенная вода

прекрасно улавливает энергию пирамид и проявляет новые свойства: приобретает вкус чистой ключевой, оказывает оздоравливающее действие на желудок, стимулирует рост растений. Например, о фермере из Калифорнии, получившем великолепный урожай вследствие поливки части посевов заряженной водой, сообщалось в "Справочнике по энергии пирамид". Из других источников известно об эффективности применения такой воды для укрепления волос, удаления перхоти, смягчения кожи и разглаживания морщин, избавления от потливости ног и т.д.

Любительница экспериментов Эд Петитт, задев по неосторожности рукой электропилу, получила глубокие рваные раны, подушечка одного пальца почернела, и ее надо было ампутировать. В ожидании операции, чтобы успокоить боль, она засунула руку в пирамиду из твердого картона. Когда спустя время повязку сняли, оказалось, что большая часть пораженных мест обрела прежний цвет. Операция была отменена.

Итак, пирамида - лечит. А как соорудить? Для домашнего использования достаточно построить пирамиду из картона. Необходимо прежде всего знать про-

порции и определить для себя цели применения пирамиды, от чего зависят ее размеры. Общество "Омни-Сциент" (Голландия) снабжает своих членов пирамидами 20-сантиметровой высоты. Но если вы, например, надумали ставить пирамиду у себя под кроватью, высота которой от нижней ее плоскости до пола равна 18 см, то высота пирамиды должна быть не более 17 см, чтобы ее легко можно было поместить под вашим ложем. А если захотите соорудить ее в саду, чтобы лечиться и отдыхать в ней, как в беседке, рассчитайте ее габариты по собственному росту или росту самого высокого члена вашей семьи.

Для определения стороны квадрата, лежащего в основании пирамиды (она четырехгранная), высоту надо умножить на число 1,57075, в нашем случае (то есть при заданной высоте макета в 17 см) это будет 26,7 см (округленно). Длина сторон образующего грань равнобедренного треугольника (длина ребра) определяется умножением той же высоты на число 1,4945, что дает 25,4 см (округленно).

Для получения необходимых нам треугольников существует несколько методов. Один из них такой. Возьмите жесткий картон и проведите на нем линию дли-

ной 26,7 см. Из центра этого отрезка восстановите с помощью угольника перпендикуляр, отметьте на нем точку на расстоянии 25,4 см от двух концов отрезка и соедините ее с ними прямыми линиями. Вырежьте полученный треугольник и повторите всю операцию еще три раза. Итак, грани пирамиды готовы. Соедините эти четыре треугольника вершинами так, чтобы они соприкоснулись равными сторонами, и склейте их скотчем. (Если материалом для изготовления макета вы выбрали фанеру, то будете, разумеется, пользоваться ножовкой, скотч замените клеем, а чтобы стороны точнее прилегали друг к другу, сделаете на их краях фаски.)

Вы можете соорудить и конус - как утверждают экспериментаторы, он дает такой же эффект, как и пирамида. Для этого надо начертить на картоне круг, разрезать его по диаметру, обе половины с перехлестом согнуть (чтобы они составили конус) и склеить скотчем. Единственное отличие четырехгранной пирамиды от конуса в том, что если первую необходимо располагать гранями точно по оси север-юг (магнитные поля имеют именно такую ориентацию), то второй никакой ориентации не требует, что можно считать некоторым его преимуществом.

Итак, перед вами - готовая пирамида. Что касается ее использования, то здесь все зависит от ваших целей. Если вы хотите использовать ее для лечения, то необходимо знать про-





# ПОБЕДИМ ЛИ ГЕРПЕС?

**"Семейный доктор"** Меня совсем замучил герпес. Почти круглый год я хожу с коростой на губах. Особенно часто такая "красота" появляется зимой. Я уже перепробовал все мази, которые, если верить рекламе, только нанесешь на больное место - так болячки как не бывало. Но все это вранье. Может, есть какие-то народные средства? Напишите. Думаю, что вы уж своих читателей не станете обманывать.

Семен Б е р е з н я к, Северодвинск

## 1000 НЕМЕЛОЧЕЙ. ДИАГНОСТИКА ПО КОЖЕ

По состоянию кожи можно довольно точно судить о нарушениях функций внутренних органов и желез. Так, бледность лица обычно свидетельствует о пониженном давлении, анемии, нефроцидных нарушениях кровообращения, почечной недостаточности. Чрезвычайная бледность лица указывает на не вполне здоровые легкие и тяжелые нарушения пищеварения.

Желтоватый оттенок кожи лица говорит о нарушениях функций печени или желчного пузыря, а красный цвет - о повышенном давлении, предрасположенности к сильному сердцебиению, аритмии. Периодическое покраснение лица может быть вызвано приливом крови, обусловленным климаксом, а также злокачественным образованием в тонкой кишке или опухолью мозгового вещества надпочечника.

Чересчур шелковистая кожа - признак предрасположенности к ревматизму, подагре, заболеваниям почек и мочевого пузыря. Сухая, шероховатая кожа указывает на предрасположенность к горячке и кожным болезням. Холодная и влажная кожа - сигнал о предрасположенности к заболеваниям печени. Сморщенная кожа лица в молодом и среднем возрасте говорит о заболевании поджелудочной железы.

Если кожа лица имеет бронзовую окраску, то это признак поражения надпочечников. Внезапное пожелтение кожи лица - сигнал о нарушении функций селезенки.

Безусловно, обманывать мы никого не собираемся и стараемся публиковать только те рецепты, которые либо подтверждены многовековым народным опытом, либо неоднократно испытаны нашими читателями. Правда, не исключено, что один и тот же рецепт одному может пойти на пользу, а другому от его применения не будет никакого проку. Все зависит от индивидуальных особенностей организма. Единственное, в чем вы можете быть уверены, - это абсолютная безопасность предлагаемых нами народных средств.

Всыпьте в 0,5 чашки несладкого йогурта, 1 ч. ложку растворимого кофе, добавьте 2 зубчика измельченного чеснока, 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку кукурузной муки. Все перемешайте. Смазывайте этой смесью пораженные места. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторите процедуру.

Промывайте пораженный участок несколько раз в день спиртом, а затем припудривайте его тальком.

Смазывайте герпес 2-3 раза в день соком каланхоэ или соком осиновых листьев.

Смазывайте места высыпания соком алоэ, а также принимайте его внутрь по 1 ч. ложке 2-3 раза в день перед едой.

Пейте витаминные чаи.

Залейте 10-15 г березовых почек 1 стаканом молока и варите их 5 минут, завернув в марлю. Приме-

няйте как наружное противовоспалительное средство.

Смешайте 1 ст. ложку сливочного масла с 2 ст. ложками кашицы корня лопуха. Выдержите смесь на слабом огне 10 минут, охладите, добавьте в нее желток куриного яйца и периодически смазывайте больное место.

Возьмите 100 г вазелина или животного жира, доведите до кипения, затем охладите до 50-60 градусов, снова подогрейте до 70-80 градусов, взболтайте в течение 8-10 минут, профильтруйте, поместите в чистый сосуд и используйте по мере необходимости.

Смешайте по 1 весовой части еловой смолы, воска, меда и подсолнечного масла. Подогрейте смесь на сковороде или в маленькой кастрюльке. Смазывайте этой мазью в теплом виде герпес 2-3 раза в день.

Когда лихорадка высыпает внутри рта, то самое лучшее средство - полоскать рот несколько раз в день горячей водой.

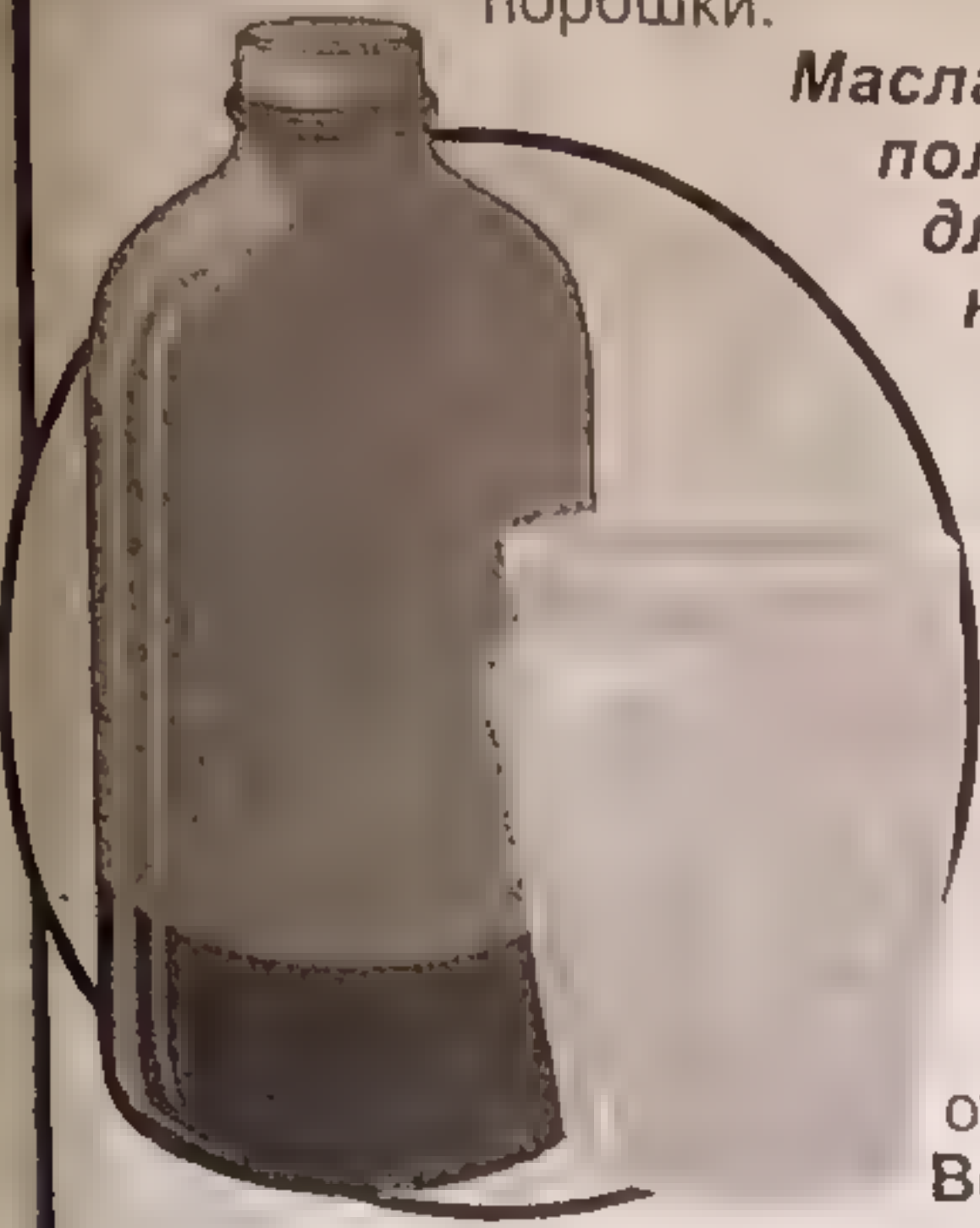
Любое из этих средств можно применять как для лечения, так и для профилактики. Поэтому, если у вас есть предрасположенность к герпесу, не дожидайтесь, когда появятся болячки. Опередите их. Поменяйте тактику борьбы с герпесом: не обороняйтесь, а атакуйте - и победа будет за вами.

Наталья РОСТОВА



## МАСЛА, МАЗИ, ПОРОШКИ

Кроме настоев, отваров и напаров из растительного сырья готовят и другие лекарственные формы. Для наружного применения широко используются масла, мази, порошки.



**Масла (масляные вытяжки)** получают в результате длительного настаивания растительного сырья в оливковом или другом растительном масле. На 1 часть измельченного лекарственного растения берут 2-5 частей масла. Срок настаивания колеблется от 1 до 6 и более месяцев. Масляная вытяжка может храниться от 2 до 5 лет.

Вот, например, как готовится масло душицы: 3-4 ст. ложки сухой измельченной травы душицы заливают 0,5 л оливкового масла и настаивают 2 недели в теплом месте. Готовую масляную вытяжку используют для втирания в больное место при ревматических болях, миозитах и

миалгии, для растирания груди при кашле и высокой температуре. Масло душицы закапывают слегка подогретым при болях в ухе.

**Порошки используют** как для приема внутрь, так и для присыпки ран или приготовления мазей. Для этого хорошо высушенное сырье измельчают в ступке или кофемолке. Так, при ссадинах и порезах в качестве кровоостанавливающего средства можно применять порошок из смеси измельченных листьев тысячелистника и листьев крапивы, взятых поровну. При различных анемиях полезно пить смесь порошка листьев крапивы (200 г) с медом (1 кг). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Мази чаще всего готовят на основе различных жиров: несоленого сливочного масла, растительного масла, вазелина, свиного жира.** В разогретую основу вводят, тщательно размешивая, лекарственное сырье в виде порошка из высушенного растения, настойку или свежий сок растения. Можно приготовить мази различной концентрации. Например, для 10-20%-ных мазей берут 10-20 г порошка на 100 или 200 г жира или 5-10 мл настойки на 95 г жира.

## НАСТОЙКИ И НАПАРЫ

Некоторые специалисты народной медицины рекомендуют готовить из наименее грубых частей растения (цветков, трав, листьев, плодов) не настои, а напары. При приготовлении напаров растительное сырье заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в постепенно остывающей духовке. Утром напар процеживают, подогревают и пьют в теплом виде.

Поскольку напары быстро портятся, их надо готовить ежедневно или не более чем на 2-3 дня. В последнем случае напары следует хранить в холодильнике и перед употреблением слегка подогревать.

Настойки - это жидкие лекарственные формы, для приготовления которых применяется 40-70-градусный спирт или водка. Измельченное сырье высыпает в стеклянную бутылку или банку, заливают спиртом, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре 7-8 суток, периодически помешивая. Через неделю настойку сливают, отжимают и процеживают. Готовая настойка независимо от цвета долж-

на быть прозрачной.

Настойки пригодны для длительного хранения в течение нескольких лет. Хранят настойки в темной стеклянной посуде в холодильнике. Употребляют строго дозированно в небольшом количестве - по 10-30 капель за один прием.

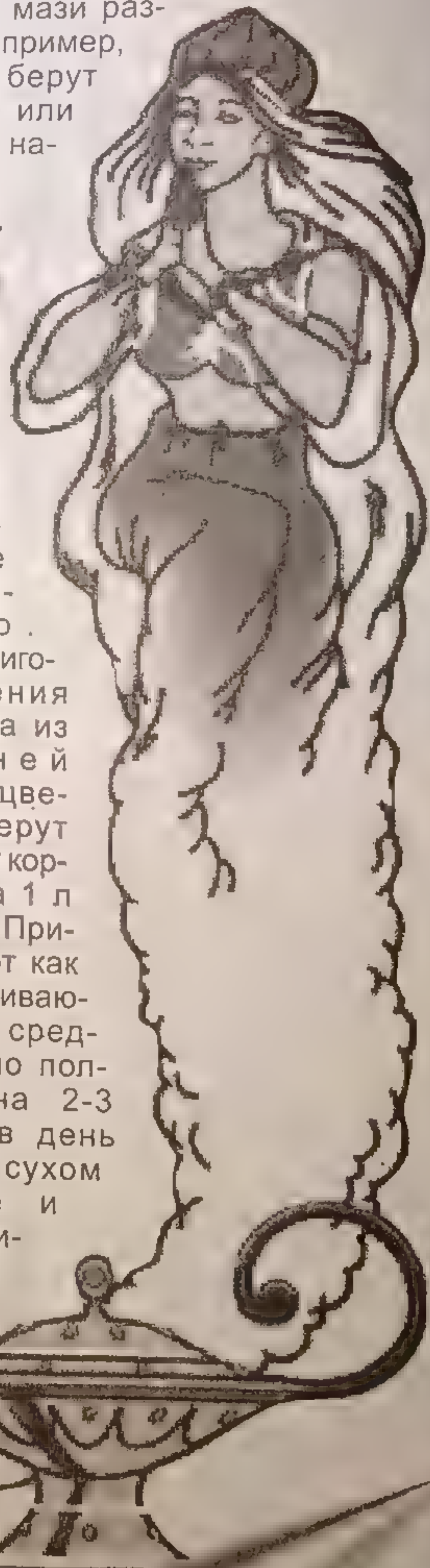
Как правило, при приготовлении настойки на 1 часть измельченного растения берут такое количество спирта, чтобы получилось 5 частей готовой настойки. Например, если вы хотите получить 100 г настойки, то надо взять 20 г растительного сырья.

При сильных потрясениях и депрессии вам поможет настойка из Melissa. Для этого взять 50 г сухих листьев Melissa, залить 200 мл спирта и настаивать 14 дней в темном месте. Процедить, принимать по 30-40 капель 3 раза в день после еды, разбавляя капли водой.

Напар из цветов первоцвета готовят из расчета 20 г цветов на 1 л воды. Принимают при кашле, бронхите, хронических запорах,

рах, мигрени и как мочегонное средство.

Для приготовления напара из корней первоцвета берут 30-40 г корней на 1 л воды. Принимают как отхаркивающее средство по полстакана 2-3 раза в день при сухом кашле и бронхите.



Важно знать



...моя Татьяна. Начав читать по-добные письма. Лишний раз убеждаешься, что среди людей в белых халатах по-прежнему продолжают встречаться грубые и невнимательные специалисты, которым в принципе в медицине не место.

Татьяна! Мы, журналисты, конечно, не обладаем теми медицинскими знаниями, которые дали бы вам 100-процентную гарантию избавления от вашего недуга. Но надеемся, что найденные нами в медицинских справочниках рекомендации вам пригодятся.

**Прежде всего несколько слов о том, что же это такое - витилиго.** Витилиго, или песь, - это кожное заболевание, характеризующееся появлением на коже обесцвеченных, утративших пигмент пятен различной формы и величины. Обычно пятна располагаются симметрично - на обеих щеках, на обеих руках или на обеих ногах. Заболевание начинается с появления на коже резко очерченных белых пятен, которые, сливаясь между собой, постепенно увеличиваются в размерах.

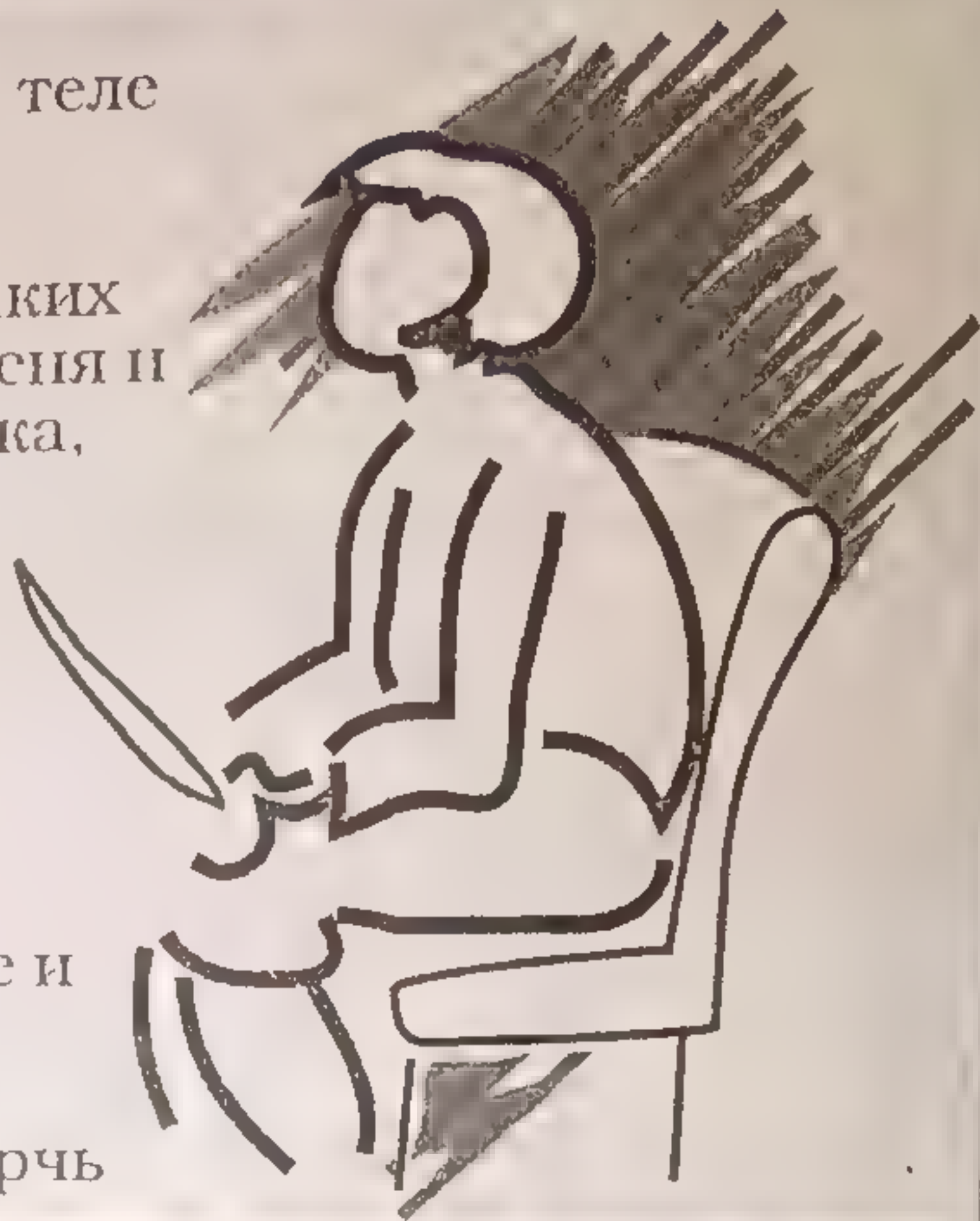
**Развитию этого процесса способствуют психические травмы, нарушение функций надпочечников, щитовидной и половых желез.** Чаще всего этому заболеванию подвержены молодые женщины. Витилиго протекает без боли, абсолютно не влияет на общее состояние и, кроме косметических неудобств, каких-либо неприятных ощущений не вызывает.

Пятна при витилиго чрезвычайно чувствительны к ультрафиолетовому облучению, поэтому людям, страдающим этим забо-

# ЧТО ТАКОЕ

Дорогая редакция! Я очень обеспокоена тем, что у меня на теле стали появляться белые пятна разного размера. Мой визит к врачу-дерматологу не дал никаких результатов. Врач осмотрела меня и сказала: "Придется вам, милочка, всю жизнь ходить с этими рисунками. Заболевание ваше не лечится, но жить будете. Это витилиго". Я попыталась узнать, что это такое. Но она даже не захотела разговаривать со мной на эту тему. Говорит: "Не морочьте мне и себе голову". Может быть, вы разъясните, что к чему?

Татьяна С., Керчь



# ВИТИЛИГО?

леванием, нельзя долго находиться на солнце, иначе на пятнах может появиться сильный ожог.

**При витилиго показан прием витаминов, особенно В1 и В6.** Народная медицина предлагает следующие средства борьбы с этим заболеванием.

**Пилули из порошка ряски малой, смешанного с медом.** Принимать по 1-2 г 3 раза в день.

**Ванна из корней герани кроваво-красной.** Взять 50 г свежих или высушенных измельченных корней, залить их 1 литром кипятка, настаивать в течение 4 часов, после чего процедить. Принимать ванну температурой 35-36 градусов каждый день перед сном. Курс лечения - 12-14 ванн.

**Спиртовая настойка (1:10) из взятых поровну листьев и околоплодников грецкого ореха.** Этой настойкой надо смазывать пятна 1-2

раза в день в течение нескольких месяцев.

**Отвар китайского чая.** Залить 1 ч. ложку чая четвертью стакана воды, кипятить 2-3 минуты и в теплом виде процедить через ткань. Хранить при комнатной температуре не более суток, в холодильнике - 2 суток. Этим отваром протирать пятна утром и вечером, перед применением взбалтывать. Отвар придает белым пятнам смуглый оттенок.

**Настой зверобоя продырявленного.** 1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Через 3 недели лечения сделать недельный перерыв, затем прием настойки возобновить. Проводить лечение по такой схеме 4-6 месяцев.

**Зверобойное масло**

(его применяют наружно одновременно с приемом настойки из зверобоя внутрь). Для приготовления масла траву зверобоя залить растительным маслом в пропорции 1:10 и 3 часа нагревать на водяной бане, затем профильтровать и отжать. Ежедневно на 30 минут накладывать на пятна салфетки, смоченные зверобойным маслом. Курс лечения 20-30 дней.

**Летом рекомендуется съедать в день по 0,5 кг лесной земляники, а также смазывать пятна земляничным соком.**

К сожалению, полностью избавиться от пятен действительно невозможно. Но сделать их менее заметными - вполне реально. Так что, Татьяна, запаситесь терпением и дерзайте!

Наталья РОСТОВА



## МОЧЕГОННАЯ ТРАВА

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! В народной медицине широко используются корневища копытня как хорошее мочегонное средство. Его варят на козьем молоке или пользуются водным отваром. Чай из копытня послабляет кишечник, способствует пищеварению, применяется при гастритах, болезнях печени, желтухе. Доза: 3-5 г сухого растения на стакан жидкости. Лучшим способом применения считают приемы его на молоке. Нередко в медицине употребляли порошок из корневищ или листьев. Он употребляется в народной медицине главным образом для того, чтобы вызвать рвоту, а когда нужно и чихание. Дам несколько народных рецептов для случаев, когда копытень считается особенно полезным.

1. Водный напар из травы копытня, смешанной в равных частях с цветами бессмертника песчаного, считается полезным при желтухе. Доза: одна столовая ложка смеси на стакан кипятка.

2. Месячные усиливают употреблением порошка из зелья копытня, взятого на кончике ножа и внесенного в рюмку молока. Пьют натошак одну рюмку в день.

3. В народе существует способ заставить пьяницу прекратить пьянство. На некоторых пьяниц этот способ действует. Состоит он в том, что в стакан водки вливают столовую ложку отвара из корневища копытня. Пьяница об этом не должен знать. Такая смесь вызывает рвоту и сильное отвращение к алкоголю.

## МАРГАРИТКА МНОГОЛЕТНЯЯ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Народная медицина уже давно применяет маргаритку многолетнюю в ряде случаев. Так, при туберкулезе легких порошок из маргариток смешивают в равных дозах с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой из двух яиц и выпивают утром и вечером на молоке по одной винной рюмке смеси.

Маргаритки имеют свойство слегка слабить; поэтому при появлении у туберкулезных больных жидкого стула лечение маргаритками прекращают.

В детской практике в народе при туберкулезе позвоночника или костей на больное место накладывают тряпки с мазью из окопника с маргаритками и листьями Melissa. Изготавливают мазь так: к 200 г растопленного очень горячего свиного несоленого сала всыпают 20 г порошка из маргариток, 30 г сильно измельченного корня окопника и 20 г порошка из листьев и соцветий Melissa. Смесь парят в духовке сутки, наблюдая, чтобы не вскипело, процеживают в банку и обвязывают бумагой.

С уважением Ирина Козлова

## ПРИ СЛЕЗОТОЧИВОСТИ ГЛАЗ

Добрый день, любимая газета. У меня к вам просьба. Не могли бы вы посоветовать что-нибудь от слезоточивости глаз. Дело в том, что у меня, как только выхожу на улицу, и малейший ветерок выдувает у меня слезы. А иной раз просто при дневном свете смотреть невозможно, невозможно глаза открыть от слез.

Заранее благодарю Т.Ж.

При постоянном слезотечении (усиливающимся на

ветру) впускают в глаза тминные капли. Приготавливаются они так: в стакане воды кипятят столовую ложку семян тмина. В горячий, не процеженный, отвар всыпают одну чайную ложку лепестков васильков, столько же измельченной травы очанки и столько же порезанных листьев подорожника большого. В этом отваре указанные растения моют сутки. На вторые сутки отвар с растениями процеживают через тряпочку и еще раз фильтруют через ватку. Полученными таким образом каплями закапывают глаза несколько раз в день.

## ЖЕЛУДКУ ПОМОЖЕТ ЦИКОРИЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В народных рецептах часто встречала как составляющее звено цикорий. Когда же настала необходимость и мне обратиться к народным методам, я на себе испытала целительную силу цикория. Народная медицина пользуется целым растением цикория, употребляя его при болезнях желудочно-кишечного тракта, при циррозах печени, опухах селезенки, но самое главное применение оно находит при болезнях печени и особенно желтухе. Для приготовления напара или отвара берут около 40 г высушенного растения на литр воды.

Наружно отвар травы цикория употребляется при лечении экземы с целью удаления струпа и очищения пораженного экземой тела. Для этого намачивают в отваре цикория льняные тряпочки, обкладывают ими экземные места и делают это до тех пор, пока на поверхности не остается от струпа чистое красное место (без эпидермиса) и без явлений воспаления. В отвар цикория, пока он горяч, кладут лепестки розы и траву хвоща; когда он остынет, процеживают и сливают в бутылку.

Анна Селиванова

## ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Здравствуй, лечебная газета. Я все пользовалась вашими рецептами, а теперь решила поделиться и своими секретами лечения. Когда у меня было воспаление желчного пузыря и его области, я лечилась чаем из смеси трав. Пьют "чай" по 2 стакана в день. В состав его входят вот такие травы: центаврия - 2 г, корень аира - 2 г и цветы бессмертника песчаного - 2 г. Заливают с вечера 2 стаканами сырой воды, а утром кипятят 5-7 минут. Натощак выпивается 1 стакан, а остальное - в течение дня за 4 приема, каждый прием через час после еды.

## ВЗДУТИЕ КИШЕЧНИКА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! При болях в желудке со вздутием кишечника у нас в семье обычно употребляют следующий состав лекарственных растений: 5 г корня аира кипятят в 1 л воды 10 минут. По снятии с огня в этот сильно горячий отвар кладут 2 столовых ложки измельченной травы центаврии, 1 столовую ложку полыни, 1 столовую ложку зверобоя и по одной чайной ложечке перечной мяты и корня валерианы. Все это парится полчаса в духовке, процеживается и принимается натощак целый стакан, а остальное за 4 приема в день.

Белоголова Римма



*Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мне кажется, самое болезненное место, которое только можно представить у человека, - это пятки. Когда на них появляются трещины, боль не сравнима, наверное, даже с зубной. Тем не менее есть замечательное народное средство от этого недуга.

Яблоко нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве молока до образования кашицы. Полученную массу наложить толстым слоем на область трещин, накрыть салфеткой или марлевой повязкой, держать 30 минут.

*Алина Пикшаева*

## ЯБЛОНЕВЫЙ ЦВЕТ ОТ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Приветствую вас, уважаемая редакция. Мой рецепт очень прост, но при этом именно он помог мне вылечить катар желудка. Для этого вам потребуется обыкновенный яблоневый цвет. 1 чайную ложку (с горкой) сухих цветов яблони залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Выпить маленькими глотками в течение дня.

*С уважением, Петр Городецкий*

## АЛОЭ ОМОЛАЖИВАЕТ И ЛЕЧИТ

Добрый день, любимая газета! В лечебных целях алоэ применяют очень часто. Но я вывела для себя рецепт против морщин с использованием этого ценного цветка.

При увядающей коже и для профилактики морщин - маски из сока алоэ. Маску накладывают на 15-20 минут 2-3 раза в неделю, курс лечения 15 масок. Эти маски тонизируют и отбеливают кожу.

Для предупреждения появления морщин и лечения морщинистой кожи применяется лосьон, который готовится следующим образом: берется 100 г алоэ (2-3 крупных листа), измельчается, заливается 1 л холодной кипяченой воды. Настой кипятится на слабом огне 5 минут, охлаждается, процеживается и хранится до употребления в холодильнике (в стеклянной посуде).

При угревой сыпи используется другой способ лечения. Марлевую салфетку, смоченную соком алоэ, накладывают на 30-40 минут на места, пораженные угрями, сначала ежедневно, затем 2 раза в неделю в течение 30 дней.

*Валентина Юдина*

## ОРЕХ ГРЕЦКИЙ ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Грецкий орех ценен для меня не только как вкусный и полезный продукт, но и как незаменимое косметическое средство. Для косметических целей используют листья грецкого ореха и масло из его сердцевин.

При угревой сыпи применяется настойка из листьев ореха на воде, приготовленная в соотношении 1:10. 1 столовую ложку настойки смешивают с 0,5 стакана кипяченой воды; смесью смачивают салфетки и накладывают на кожу, пораженную

угревой сыпью, на 20 минут (при высыхании салфетки вновь смачивают). Маски делаются ежедневно в течение 10 дней, затем 10-15 масок через день.

*Жукова Ю.*

## ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ГЛАЗ

Здравствуй, уважаемая газета! При воспалении глаз очень эффективен следующий сбор трав, взятых в равных частях: василек (цветки), львиный зев (цветки), очанка лекарственная (травы), бузина травянистая (цветки). Из этой смеси готовят напар: заливают 2 столовые ложки сбора на 200 г кипятка и настаивают в термосе 6-8 часов. Напар используют для закапывания в глаза и примочек. Курс лечения - несколько месяцев.

*Даша Минаева*

## ВЕРБЕНА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕЛЕЗЕНКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Вербена лекарственная распространена повсеместно, но не в массовом количестве. По литературным данным, все растение считается ядовитым. В народе это не подчеркивается. Собирают листья вербены во время ее цветения. Вербену прежде всего употребляют в народе при болезнях печени, селезенки, а также при "болезнях крови", выражающихся в появлениях чирьев, прыщей, сыпи, и, кроме того, при золотухе и венерических язвах. В этих случаях за день выпивают напар из 60 г на 1 л кипятка. Чай из вербены 12 - 15 г на 180 - 200 г кипятка принимают каждый час по 1 столовой ложке при артериосклерозе, тромбозах, набухании жил. Наружно вербену применяют в виде примочек при болезнях кожи. Пользуются напаром из следующей смеси: вербены - 10 г, ромашки - 5 г, лепестков розы - 10 г, дубовой коры - 10 г, листьев шалфея - 5 г и травы хвоща - 10 г - как средством, уменьшающим воспалительную реакцию и содействующим заживлению ран.

*Пыжикова Наталья*

## БУЗИНА ОТ НЕФРИТОВ

Здравствуй, уважаемая редакция. Мой рассказ посвящен бузине травянистой.

В народном врачевании имеют применение корни, листья и цветы. Корни, преимущественно из более молодых растений, собирают осенью, а цветы и листья - во время цветения этих растений. Корни сушат на печи, а листья и цветы - в тени на чердаках. Напар или отвар мелко порезанных корней (реже листьев и цветов) 30 г на 1 л кипятка принимают по 1 стакану 3 раза в день как сильное мочегонное средство при водянке, особенно почечного происхождения (часто рекомендуют принимать в дозе: 2-3 чайных ложечки порошка из корня, заваренного в 1 стакане воды. Этот отвар выпивать за день, в любое время в 3 приема. При нефритах, болезнях мочевого пузыря, и иных заболеваниях мочевых органов, а также при диабете корень низкорослой бузины или ее цветы, а иногда и листья и ягоды (последнее очень редко) добавляют в соответствующие смеси трав как очень важный их компонент.

*Поликарпова Надежда*



давно собирався поведать о чудесной помощи мне Николая Чудотворца, но решился только сейчас, спустя четыре года. Совесть укоряет меня, каюсь перед Святителем Николаем.

Раньше я относился к Святителю Николаю так же, как и к другим святым, имеющим благодать помогать в разных нуждах, и всегда думал: почему же его называют скорым помощником - разве другие святые не "скорые помощники"? Почему его так особенно выделяют?

При жизни ныне покойного старца Архимандрита Ипполита, недавно умершего, настоятеля Свято-Никольского монастыря г. Рыльска, я часто к нему ездил, и он дарил мне в благословение разные иконки. А однажды подарил иконку Святителя Николая со словами: "Вот ему молись".

Через некоторое время мы с женой летом поехали в отпуск к моим родителям в Забайкалье. На обратном пути заехали в гости к знакомому священнику Анатолию и остановились у него на три дня. Красивейшая природа - священное озеро Байкал, высокие горы, тайга - очаровала нас. Тут же в месте, которое называется Крестовая Падь, стоит храм в честь Святителя Николая. История этого храма такова: когда-то по озеру плыл на малом судне купец, и начался шторм - а ветра на Байкале очень грозные, потопившие немало кораблей и лодок. Суденышко стало заливать, вот-вот перевернет. Купец взмолился Святителю Николаю о спасении - и увидел, что к нему на помощь



## ТАЙНЫЙ ДАР СВЯТИТЕЛЯ

идет сам Николай Чудотворец! В благодарность за спасение купец воздвиг во славу Святителя этот чудный храм. Вот и славное море Байкал, как его часто называют, хранит память о чудесах Святителя Николая.

Мы с женой посетили множество местных достопримечательностей, побывали в музее, покупали сувениры на память. Денег осталось только на обратную дорогу, добираться до дому надо было еще четверо суток, а жену заморозили эти байкальские сувениры! Она попросила у меня еще двести рублей для их покупки, я вначале отказал ей, ссылаясь на дальнюю дорогу и нехватку денег, потом все же уступил, но из-за этого у нас произошла размолвка. Я поднялся на высокую сопку прямо против храма. Поднимался очень долго на самую вершину горы, облака проплывали здесь совсем рядом, и было такое ощущение, что здесь - граница неба и земли. Печалась о размолвке с женой, я начал призывать на помощь Святителя Николая. Довольно долго помолвившись, я набрал для жены растущих здесь цветов и спустился с мыслью о примирении. Придя к жене, я подарил ей цветы, и мы пошли к берегу озера, которое так успокаивает своим прибоем. Уже ве-

черело, и жена пошла к дому, а я остался еще немного посидеть у воды. И вдруг я увидел, что рядом с водой лежит сторублевая купюра, как будто ее выбросила волна, она была слегка мокрая. Взяв ее, я показал жене: она в то время в храм не ходила и была маловерная, - сказала, что ничего в этом нет удивительного, кто-то обронил деньги... Пожалуй, логично для неверующего человека.

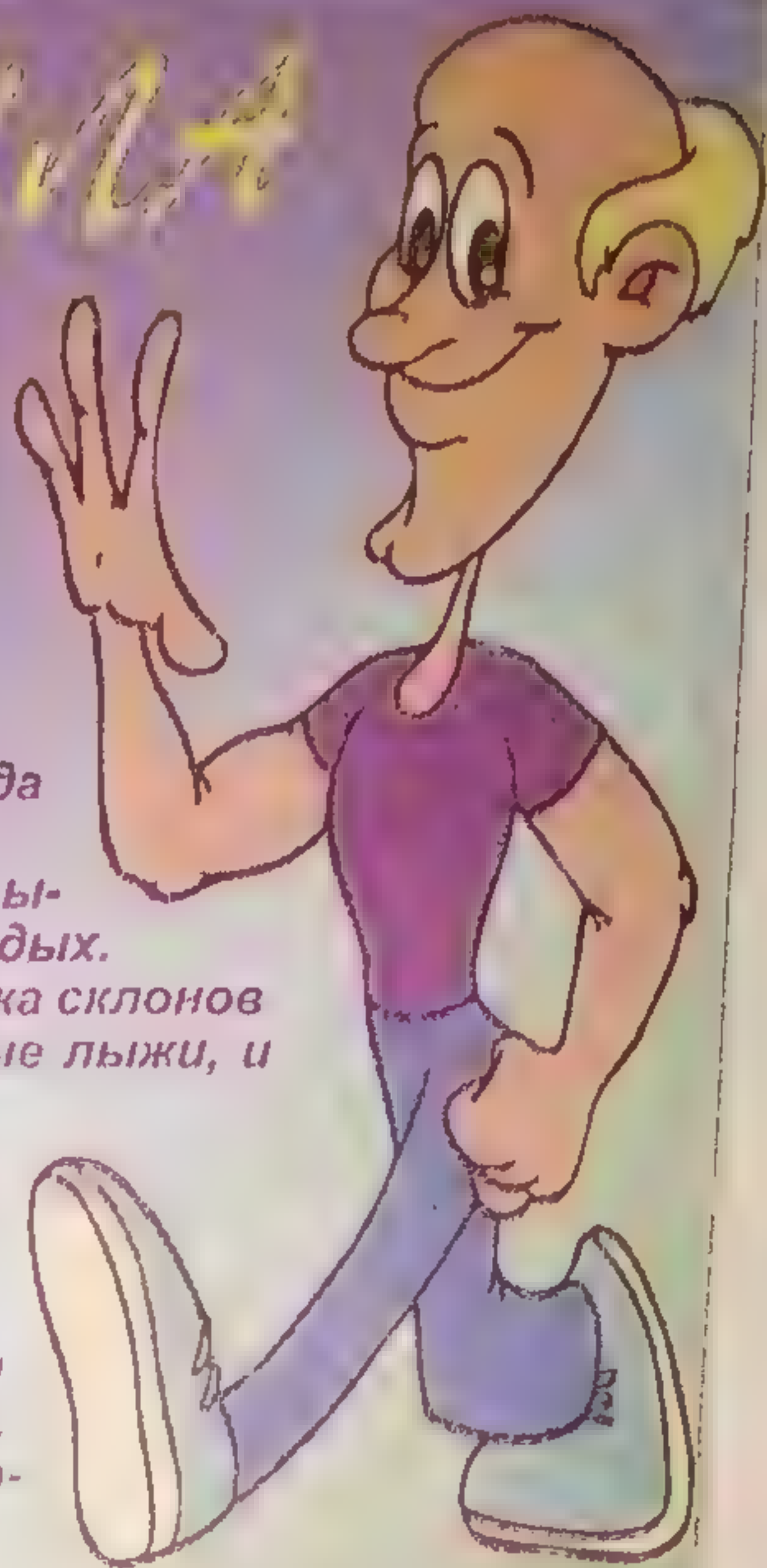
На следующее утро я пошел к озеру очень рано, умылся и как обычно пошел собирать интересные камни по берегу. Наклонясь за одним очень интересным камнем (с тех пор он у меня так и хранится в память об этом чуде), я увидел, что из-под него видна кромка какой-то бумаги. Я вытянул ее - это оказалась еще одна сторублевая купюра! Удивлению моему не было предела, я понял, что Святитель Николай, как и в дни своей земной жизни, тайно подбросил нам как раз ту сумму, из-за которой мы поссорились. А смысл чуда открылся мне такой: имейте мир и любовь между собою, а Отец Небесный силен подать все потребное даже с Небес Своей щедрой рукой. "Ищите прежде всего Царствия Небесного, а все остальное приложится вам".

Когда я принес жене эти сто рублей и необычный камень, она поверила в чудо. Дивен Бог во святых Своих! Я убедился, что Святитель Николай действительно скорый помощник. С тех пор я всегда прибегаю к его помощи, и он всегда помогает мне.

**Вячеслав Колусовский, чтец Введенского храма, г. Курск**



# ДВИЖЕНИЯ



Сегодня расскажем о нехитрой и всем доступной системе, которая никогда не подводила и не подводит до сих пор.

В будни - ежедневно гимнастика на все суставы и мышечные группы; в выходные дни - разнообразные ударные физические нагрузки и активный отдых. Это могут быть и прогулки с рюкзаком, и копка грядок, и косьба, и расчистка склонов для зимнего катания, и езда на велосипеде, и бег, и сбор грибов, и беговые лыжи, и катание на лыжах с гор.

Само собой разумеется, что и спуски проводятся активно, а не лежа на песчаном пляже. На пляже от безделья на второй день (ну, пятый) тоска одолевает. Такой образ жизни и недельный цикл физических нагрузок, который повторяется неделя за неделей целый год.

Недельный цикл и есть основная общефизическая база, платформа для того, чтобы быть работоспособным и всегда готовым к неожиданностям.

Из каких же упражнений состоит привычная зарядка, которая при жесточайшем остеохондрозе позволяет быть практически здоровым?

## Упражнение 1

Наклоны туловища назад и вперед с одновременным поднятием и опусканием рук, 50 раз. Из исходного положения (и. п.) стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки и прогнуться, сгибаясь, дотянуться руками до земли.

## Упражнение 2

"Насос". Наклоны туловища вправо-влево, 50 раз. И. п. - то же. При наклоне вправо правая рука скользит вниз по правой ноге, а левая, сгибаясь в локте, - вверх по боку. При наклоне влево - наоборот.



## Упражнение 3

Вращение таза по часовой стрелке, 50 раз, а затем 50 раз - против часовой стрелки. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

## Упражнение 4

Поочередные повороты туловища вправо и влево, с одновременным разведением рук в стороны, 50 раз. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и до максимума сведены перед грудью. На мысленный счет "Раз!" - пружинисто отвести локти назад, на счет "Два!" - повернуться вправо и пружинисто развести в стороны выпрямленные руки. То же самое проделать с поворотом в другую сторону.

## Упражнение 5

"Журавль". Отведение назад и поднятие вперед правой ноги, обе руки движутся навстречу ноге. И. п. - стоя на левой ноге, раскачивать правой 25 раз, ни за что, не держась руками; стоя на правой - раскачивать левой тоже 25 раз. Упражнение кроме тренировки поясницы очень хорошо развивает равновесие. Устоять, не пошатнувшись и не оступившись,

не держась за что-либо руками, трудно.

## Упражнение 6

Вращение головой по часовой и против часовой стрелки, по 50 раз в каждую сторону. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

## Упражнение 7

Повороты головы до отказа вправо-влево. И. п. - то же, количество повторений 50.

## Упражнение 8

Наклоны головы вперед-назад (и. п. и количество повторений те же).

Дополнительные упражнения к 8 основным, которые косвенно способствуют оздоровлению поясницы и снимают остаточные боли в пояснице.

## Упражнение 9

Приседания с подскоками, 100 раз. Во время приседания - руки поднимаются перед грудью, во время выпрямления ног и подскока - руки опускаются. Это очень мощное и трудное упражнение. Оно развивает бедренные мышцы в "сплодном режиме", а заодно - сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кому трудно, тот может делать обыкновенные приседания, без подскоков.

## Упражнение 10

Вращения руками в плечевых суставах в максимальном темпе в одну сторону - дважды по 50 раз, в другую - тоже дважды по 50.

## Упражнение 11

Встречные поднимания и опускания рук - тоже дважды по 50 раз и тоже в максимальном темпе.

## Упражнение 12

Отжимание от пола - 20 раз. Подтягивание на перекладине - сколько сможете. Вдох и выдох во время выполнения всех этих упражнений делайте через нос. Зачем? Чтобы очистить нос от слизи, накопившейся за ночь. Чтобы натренировать слизистую оболочку и сосуды носа. Чтобы добиться рефлекторного прилива крови к мозгу. Во время прохождения кислорода через пазухи носа, как утверждают ученые, он ионизируется - приобретает отрицательный заряд, такой кислород усваивается кровью.

Таким образом, тренируя больную поясницу при повторении каждого упражнения по 10 раз на утренней зарядке - реже и короче обострения. При норме повторений 20, самочувствие станет лучше!



# Яблоком по астме



Потребление яблок, минерала селена и красного вина снижает опасность возникновения и тяжесть протекания астмы. Дело в том, что и яблоки, и селен, и красное вино содержат антиоксиданты, благотворно влияющие на легкие. Витамины С и Е, разные флавоноиды и минералы селен, цинк и медь — все они являются антиоксидантами. Ученые обнаружили, что люди, съедающие по меньшей мере 2 яблока в неделю, снижают риск заболеть астмой на 32% по сравнению с теми, кто не ест фруктов. Красное вино снижает тяжесть течения астмы.

Что вы должны есть, чтобы улучшить здоровье легких? Ключевой

элемент — антиоксиданты! Что такое антиоксиданты и откуда их взять? При сжигании кислорода клетками нашего организма в целях получения жизненной энергии образуется побочный продукт — свободные радикалы — молекулы, потерявшие электрон и атакующие соседние молекулы, чтобы восполнить потерю. Если они отбирают электрон у таких важных компонентов вашего организма, как ДНК, протеин или жир, они вредят здоровью, запуская цепную реакцию формирования новых свободных радикалов, еще более усугубляющих проблемы со здоровьем. Суммарное влияние свободных радикалов приводит к преждевре-

менному старению организма и таким болезням, как артрит, катаракта, рак.

Антиоксиданты — группа компонентов, работающих своего рода мусорщиками свободных радикалов, они превращают свободные радикалы в безобидные отходы, удаляемые из организма до того, как нанесли ему вред. Три витамина играют важную роль в нейтрализации свободных радикалов: витамин С, витамин Е и бета-каротин. Принимать эти витамины в пищевых продуктах — более надежный способ, так как еще неизвестны долгосрочные последствия приема добавок антиоксидантов в чистом виде, да и нет клиничес-

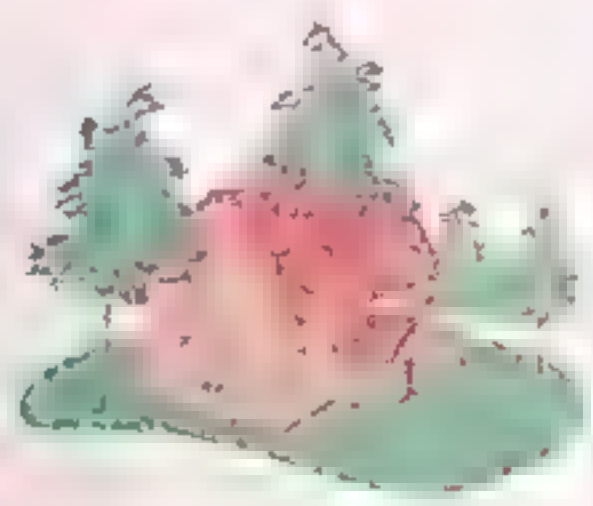
ких подтверждений их эффективности. Для борьбы с вездесущими свободными радикалами ешьте побольше следующих продуктов:

Витамин С — гуава, папайя, красный и зеленый перец, киви, апельсиновый и грейпфрутовый сок, брокколи, дыня, томаты, клубника, горчица, капуста.

Витамин Е — кукурузное масло, оливковое масло, арахисовое масло, кунжутное масло, соевое масло, подсолнечное масло, миндаль, пророщенное пшеничное зерно, орехи, оливки и маргарин, произведенный из вышеперечисленного.

Елена РУДЕРМАН

## Родная УСАДЬБА



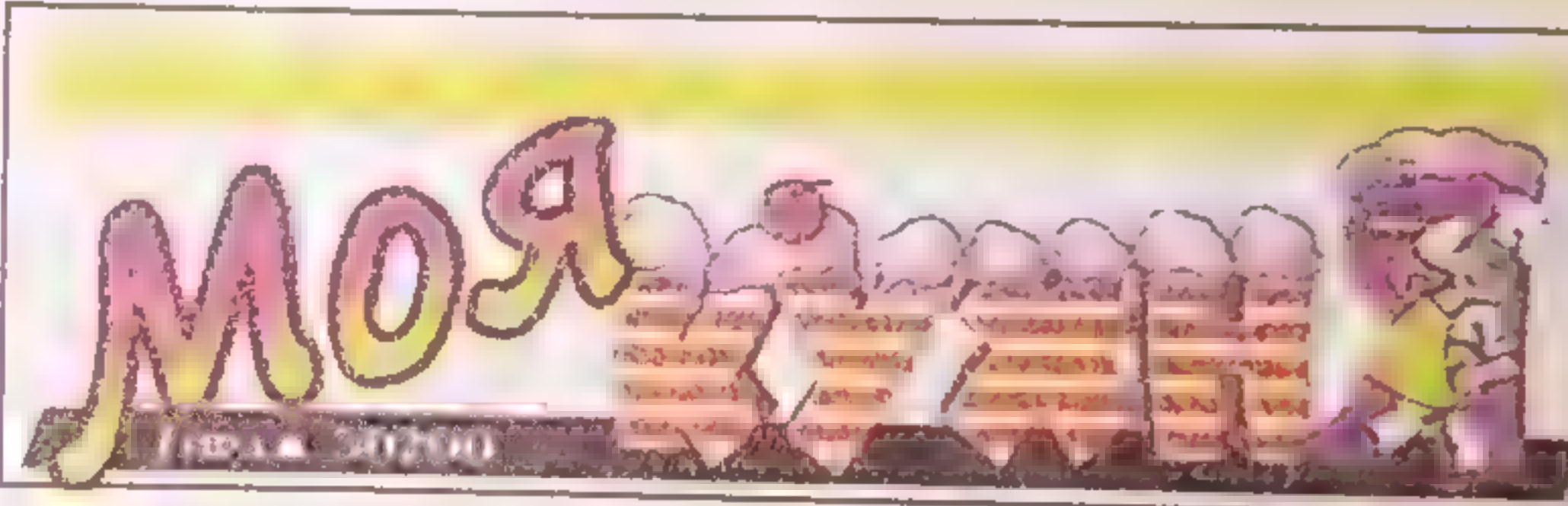
В свежем номере "Родной усадьбы" дачники поделятся с вами опытом выращивания вкусных, спелых, наливных томатов. Этот нежный овощ достаточно прихотлив, поэтому требует к себе повышенного внимания.

А еще читайте о различных сортах слив и черешни — "завсегдатаев" осенних заготовок: компотов, варений и желе. Не можете справиться с яблочной плодожоркой? Читайте нашу газету, и вредное насекомое перестанет быть для вас проблемой.

Много интересного мы «заготовили» для вас и о пикантной цветной капусте, по вкусу ничем не уступающей нашей родной белокочанной.

Есть ли на вашем огороде роскошная клумба с огурцами? Да-да, именно с огурцами. Никогда об этом не слышали? Почитайте тогда советы изобретательных "бывалых" дачников.

Вы когда-нибудь задумывались о вреде, который нам доставляет посуда, из которой мы едим? Об опасности и безопасности столовой посуды читайте в нашей газете.



Вышел в свет свежий номер газеты "Моя Кухня". Что же на этот раз ждет нас, любителей вкусенького? А вот что.

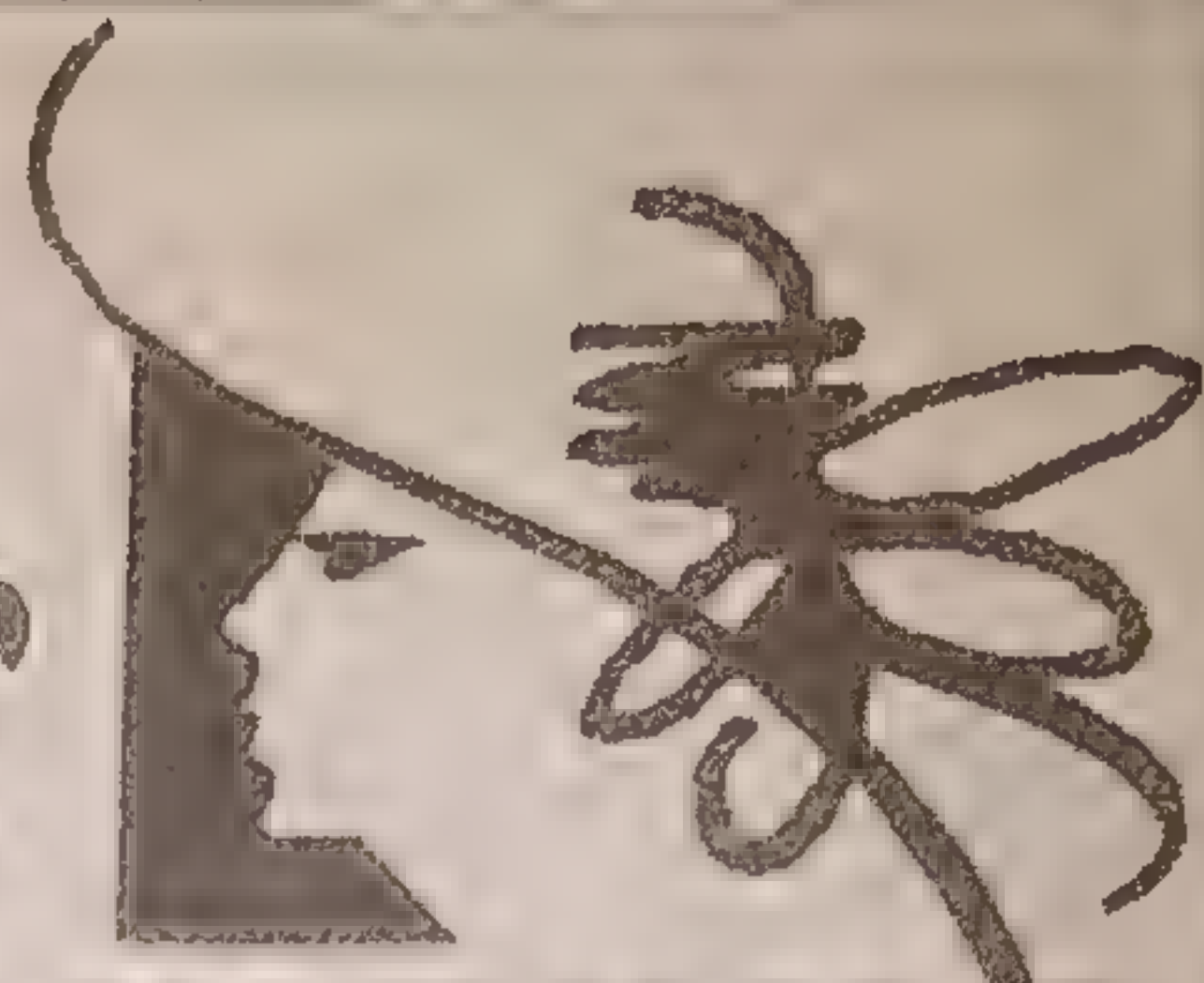
Шашлыки, вы умеете их готовить? Уверены? А быть может, новые рецепты приготовления мяса на огне вам придется по вкусу. Попробуйте! Овощи, пожалуй, на сегодняшний день рекорсмены в списке наиболее частых гостей на нашем столе. Будем их жарить, и, конечно же, не забудем о соусах к овощным блюдам. Если вы любители пищи жирной и аппетитной, то вам необходимо заглянуть на 8 полосу, здесь представлены перед вами рецепты пловов, самых разнообразных и, главное, вкуснейших. Немного необычным вам покажется в этом номере приготовление голубцов. А почему, узнаете из рецептов, что на 23 полосе. А еще компоты, винегреты, ватрушки, кулебяки, капуста быстрого приготовления на десерт и многое другое, от чего вы просто пальчики оближите.

На здоровье!



Косметические процедуры - хорошее подспорье в борьбе за вечную молодость, но основа - ее основа. Состояние кожи напрямую зависит от состояния организма в целом - и первую очередь начинает страдать и увядать, если в нем происходят какие-то сбои. Самым современным и эффективным методом сохранения красоты считается биомоложение. Под этим термином подразумевается целый комплекс мер по налаживанию работы всех органов и систем организма, что в итоге должно благотворно отразиться на состоянии кожи. Косметология расширяет свои возможности за счет участия врачей-терапевтов, альтернативной медицины, восточных практик и т. п.

# БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОМОЛОЖЕНИЯ



## И СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Когда к опытному врачу-косметологу приходит женщина с жалобами на первые признаки старения или проблемы с кожей, то лечение начинается с обследования: необходимо выявить глубинные причины ухудшения состояния. Все основные системы внутренних органов имеют свою "проекцию" на коже лица. Если в каком-либо органе возникли нарушения, то они часто отражаются на коже в виде характерных признаков - причем еще до того, как проблема даст о себе знать обычным образом. Квалифицированный косметолог, анализируя сочетание этих кожных симптомов и мест их проявления, может предположить характер нарушений внутреннего состояния и направить к нужным специалистам для его подтверждения.

### КОЖА-КАРТА ОРГАНИЗМА

**О чем может говорить состояние кожи?**

Синеватая тень во внутреннем углу глаз: слабое место организма - почки.

Одутловатость над скулами: возможны неполадки в лимфатической системе желудочно-кишечного тракта.

Второй подбородок, дряблая кожа: вероятны проблемы с эндокринной системой.

Высыпания и раздражения на кончике подбородка: напряжение в щитовидной железе.

"Мешки" под глазами: может быть не в порядке мочевыделительная система.

Морщинки между бровями, темные круги под глазами: вполне возможно, что перегружена печень.

Резко выраженные носогубные морщины: скорее всего страдает толстый кишечник.

Раздраженная кожа и высыпания на висках: есть вероятность проблем с желчным пузырем.

Угревая сыпь в верхней части спины: неполадки в носоглотке.

Высыпания в области крестца и талии: что-то не так с органами малого таза.

Облысение на границе волос на шее и за ушами: помощи просит эндокринная система.

Конечно, более точную картину можно получить, анализируя сочетание различных кожных проблем и мест их локализации.

### Ключик к молодости? Нет, связка ключей!

Когда реклама обещает исчезновение морщин в результате использования крема, то надо хорошо понимать одну истину. Эффективных кремов немало, а безошибочное умение индивидуально подбирать нужный крем - целое искусство. Однако и правильно подобранный отличный крем "не дойдет" до кожи, если на ней "стоит блок", вызванный заболеванием, или из организма не выведены токсины. Поэтому под биомоложением понимают целую систему, комплекс мер, а также постоянный труд на благо здоровья и красоты.

### Нас старят:

**Вредные привычки:** прежде всего - курение. Оно меняет цвет лица, приводит к появлению на поверхности кожи сеточки сосудов.

**Неправильный режим:** организм подчинен суточным ритмам, различные органы и системы работают определенным образом в определенное время суток. Продолжительность сна индивидуальна, но по-

житься спать нужно не позже 23.00. Обменные процессы в коже более активно проходят с 23 часов до часа ночи. Именно в это время оказывают свое действие и ночные кремы.

**Неграмотный уход за лицом:** кожу нужно очень тщательно очищать и наносить крем не позже, чем за час до сна. Крем "на подушке" приносит больше вреда, чем пользы. Кроме того, все кремы должны подбираться очень индивидуально, а не по совету подружки или по рекомендациям телерекламы.

**Беспорядочное питание:** еда перед сном или тяжелая, насыщенная консервантами пища не приносит коже ничего, кроме проблем.

**Отсутствие физической активности:** отдых на диване коже пользы не приносит.

**Пассивная жизненная позиция:** это только со стороны кажется, что праздная женщина выглядит лучше. На самом деле скука прокладывает прямую дорогу к застою эмоций и даже депрессии.

Ольга Черномыс



Итак, поговорим об этих детях, которые, кстати, как правило, не вызывают беспокойства родителей: есть ли основания нервничать, если малыш не тянет руки в рот и не пытается попробовать на вкус окружающие предметы? Многие родители вздыхают с облегчением, считая, что это хорошо и очень гигиенично. Но правы ли они?

Как уже отмечалось, обычно дети начинают тянуть ручки в ротик приблизительно в 5-7 месяцев. Если малыш этого не делает, значит, он развивается слишком быстро, рано начинает вставать и ходить. И вследствие такого ускоренного развития 2-3-месячную стадию неторопливых поворотов головы, разглядывания рук и пробы их на вкус он обычно проскакивает.

словами, описывающими ваше ощущение. В качестве "изучаемых" предметов можно давать деревянную ложечку, глиняную чашку, кусочки кожи, сушку, яблоко и так далее (если у ребенка нет диатеза - кусочек лимона, другие съедобные вещи, достаточно большого размера и не рыхлые, чтобы не подавился). Для развития рук младенца хорошо делать ему легкий массажик, проглаживая пальчики вдоль и ладонку по кругу.

**ВТОРОЙ ЭТАП** - в возрасте около года. Здесь важно давать игрушки, различные по фактуре (из разного материала). Можно делать их и самим из подвяленной

Первое - проверить слух и зрение у специалиста, посоветоваться с невропатологом. Второе (делается одновременно с первым) - проконсультироваться с психологом.

Уровень психологического развития малыша можно прове-



## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ТЯНЕТ РУКИ В РОТ?

Негативных последствий в этом случае два: хуже развивается саморегуляция приема пищи и медленнее происходит процесс "овладения" собственными руками. То есть ребенок вырастает неусидчивым, неразборчивым в еде, имеет неправильное чувство насыщения, и у него хуже развиваются мелкие движения руки.

Если вы заметили у своего малыша такую особенность, хорошо бы провести с ним ряд занятий, снимающих эти негативные последствия практически полностью. Условно мы разделили корректирующее обучение на три этапа.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** начинается с 6 месяцев. Он строится на механизмах подражания и стимуляции вкусовых ощущений. Иными словами, вы можете предлагать малышу попробовать на язык разные предметы. При этом вы ловите его взгляд и показываете, как пробуете сами. Ребенка привлечет не только ваше действие - лизнуть, прикусить, - но и выражение вашего лица, на котором надо максимально ярко изобразить удовольствие, неудовольствие, заинтересованность, удивление и другие эмоции. Параллельно нужно сопровождать это

морковки или высушенных яблок. Хорошо также подсушивать хлеб, оставляя его мягким внутри и достаточно сухим и жестким снаружи. Подсушенный хлеб можно слегка подсластить, подсолить или смазать маслом.

Надо также более развернуто начинать игры с ручками - это и обычные "сорока-воровка", "кулачки" (сжать-разжать свои и мамы), игра "поймать ручку и хлопнуть по ручке", "ладушки" и так далее.

**НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ**, в старшем дошкольном возрасте, занятия можно сделать более продолжительными и более серьезными. Детям очень помогает лепка (лучше из воска, в летнее время из глины), им полезно перебирать и сортировать мелкие предметы, приклеивать наклейки и т. п. Теперь рассмотрим другую крайность: вашему ребенку уже год, а он продолжает тянуть все в рот, стремится облизать и попробовать на вкус все окружающие предметы. Причины этого могут быть самыми разными, но суть одна - осязание и вкус для ребенка продолжают оставаться наиболее существенным и достоверным источником информации об окружающем мире. Что делать?

и самостоятельно. Ниже приводится перечень навыков и умений, которые ребенок должен приобрести к годовалому возрасту.

**Первое.** Смотреть, и достаточно долго - от 5 секунд до полминуты, на один и тот же предмет. Малыш должен уметь долго разглядывать игрушку. Научно это называется - фокусировать взгляд, эта способность влияет на развитие таких качеств, как внимание, образная память и развитие речи.

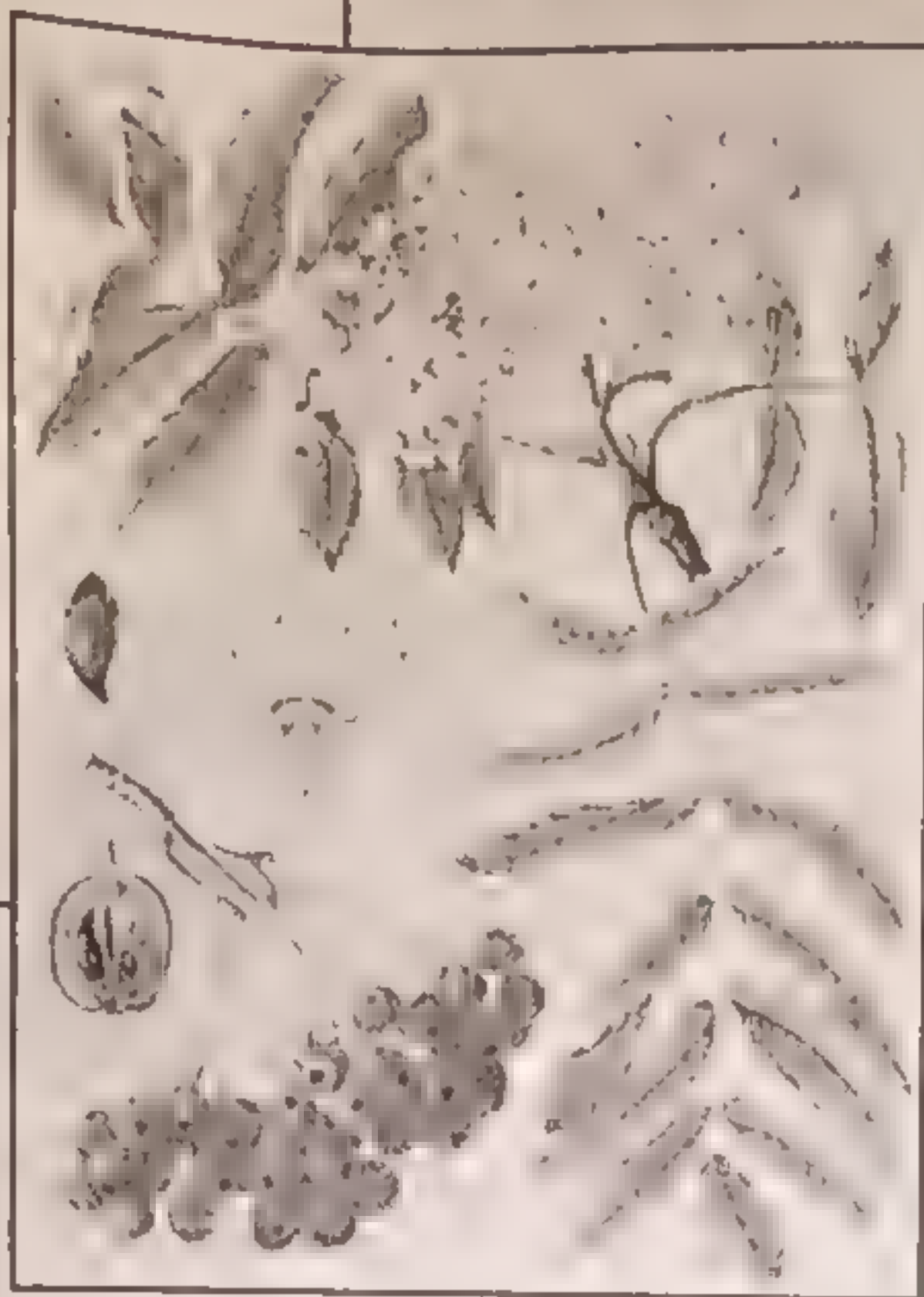
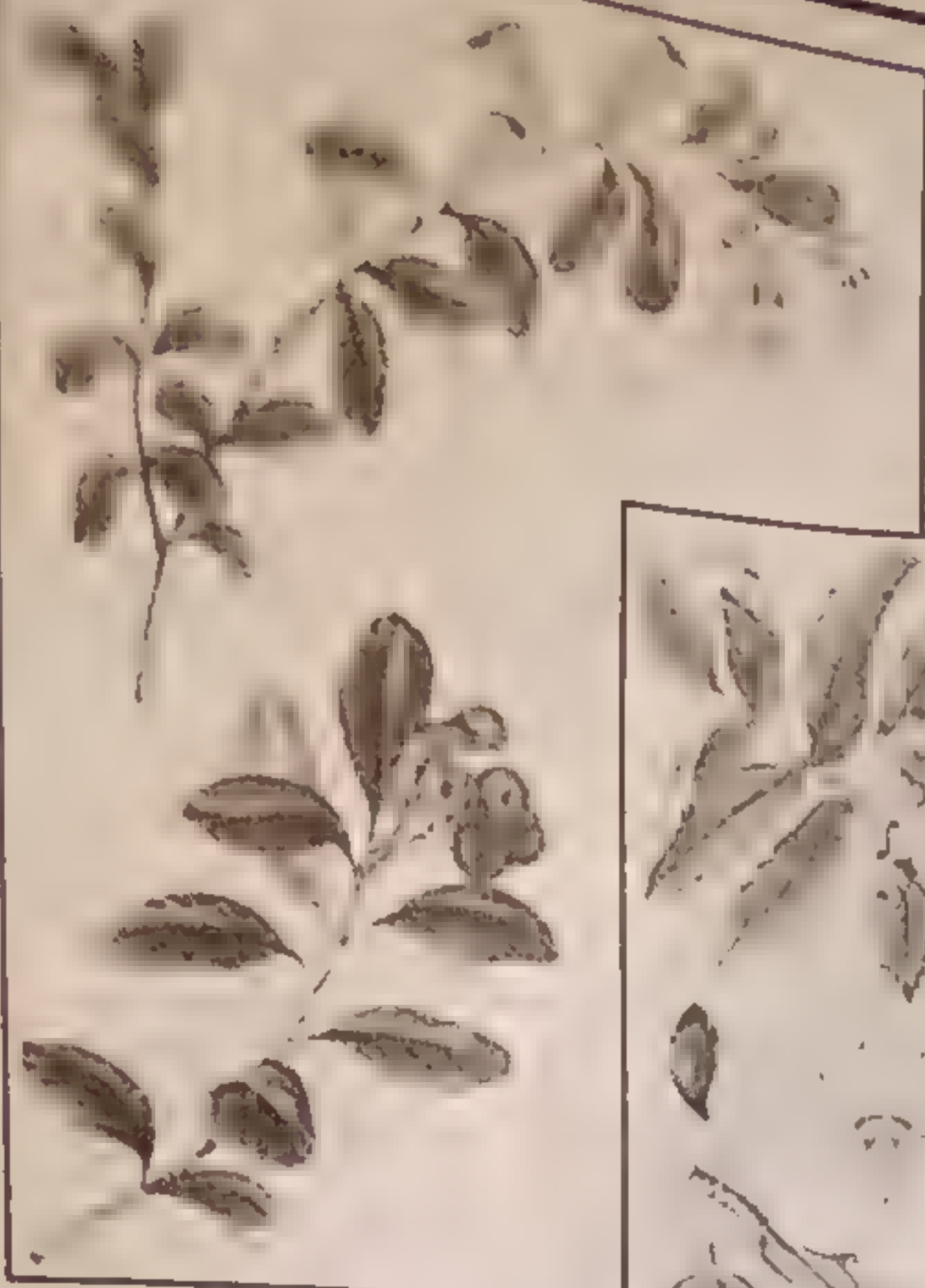
**Второе.** Занимаясь с игрушками, не менее половины времени ребенок должен следить за своими руками. Это основное условие овладения произвольностью собственных действий.

**Третье.** Малыш должен пытаться повторять действия взрослого. Важна не столько точность воспроизведения, сколько стремление сделать нечто похожее. Основной механизм развития детей в этом возрасте - это подражание.

**Если все эти характеристики у вашего ребенка имеются - значит, он развивается хорошо. Если же нет, ему необходимы дополнительные занятия.**

Юлия Кривелева





Уважаемая Людмила Борисовна! Безусловно, мы не можем дать никакой гарантии в том, что предложенные нами

рецепты позволят вам избежать операции, потому что размер камней в вашем желчном пузыре действительно очень внушителен. И тем не менее попробуйте воспользоваться средствами, рекомендуемыми народной медициной. Но предварительно обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Он должен посоветовать, какое из предложенных средств будет для вас наиболее эффективным и безопасным.

При желчнокаменной болезни полезно почаще париться в русской бане.

Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 минут. Это сильно размягчает камни, а также дробит их на более мелкие, облегчая их выход.

Натереть черную редьку, отжать сок и добавить такое же количество меда. Принимать эту смесь ежедневно, начиная с трети стакана и постепенно увеличив эту норму до 1 стакана в день.

Пить сок редьки по 1 стакану в день в течение 2-3 месяцев.

Взять несколько корнеплодов красной свеклы, очистить их, порезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать полученный отвар по четверти стакана 3 раза в день до еды. Такой отвар, принимаемый в течение длительного времени, хорошо растворяет камни в желчном пузыре.

Взять 4 ст. ложки натертого на мелкой терке хрена, залить стаканом молока, нагреть почти до кипения (но не кипятить) и оста-

# ЧЕМ ДРОБИТЬ КАМНИ?

Дорогая редакция! Совсем недавно у меня обнаружили камни в желчном пузыре. Видимо, они начали образовываться уже давно, но я не придавала значения тем симптомам, которые сигналили о развитии желчнокаменной болезни. Врачи говорят, что необходима операция, так как камни достигли очень больших размеров - около 3 см в диаметре. Но я решила ухватиться, как утопающий за соломинку, за вашу газету. Может быть, все-таки существуют какие-нибудь народные средства, с помощью которых можно эти камни раздробить?

Людмила Борисовна Кузнецова

вить на плите на 5 минут. Затем процедить, отжать гущу и выпить мелкими глотками.

Ежедневно принимать рассол квашеной капусты по 0,5-1 стакану 3 раза в день до еды в течение 1,5-2 месяцев. Можно разводить рассол томатным соком в пропорции 1:1.

Съедать ежедневно по 2 стакана плодов свежей лесной (не садовой) рябины с хлебом, чаем и сахаром в течение 1,5 месяцев.

1 ст. ложку листьев брусники заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, после чего процедить и принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день. Листья брусники обладают способностью растворять камни в желчном пузыре.

Принимать в течение 2-3 недель оливковое масло за 30 минут до еды, начиная с 0,5 ч. ложки и постепенно доведя эту дозу до 0,5 стакана.

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки семян укропа, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день в теплом виде в течение 2-3 недель.

Пить по 1 стакану свежевыжатого тыквенного сока 3 раза в день, а также есть утром и вечером кашу из тыквы.

Поскольку причинами желчнокаменной болезни нередко являются неправильное питание и малоподвижный образ жизни, советуем вам обратить на это внимание. Постарайтесь увеличить физическую активность, больше двигайтесь.

При желчнокаменной болезни пищу рекомендуется принимать часто, но маленькими порциями, исключая богатые холестерином про-

дукты: яйца, печень, жирную рыбу, баранину. Строго запрещены алкогольные напитки. Их следует заменить обыкновенной или минеральной водой ("Ессентуки", "Боржоми").

Напомним вам, что самолечение при больших камнях в желчном пузыре достаточно опасно, поэтому, выбрав и начав применять то или иное народное средство, необходимо периодически проводить ультразвуковое обследование желчного пузыря для контроля величины имеющихся в нем камней. При появлении каких-либо тревожных симптомов обязательно срочно обращайтесь к врачу.

Наталья РОСТОВА





Если весной мы должны были старательно заботиться о своей уставшей за зиму коже посредством всевозможных питательных масок, то с наступлением лета пора подумать об увлажнении и защите от солнца. Давайте поможем нашим любимым испытанным кремам натуральными средствами, которые не менее эффективны и, к тому же, столь же просты в использовании.

Молодая крапива - просто кладовая витаминов, которые освежат и подпитают вашу кожу в начале иссушающего лета. Не ждите, пока колючие стебли станут жесткими и менее полезными - надевайте резиновые или хлопковые перчатки и вперед, в парк или близлежащий лесок за зеленой косметикой! Если насобираете много - советуем принять и "вовнутрь" - в виде салатиков и супов. Только не забудьте опшарить кипятком прежде, чем положите в рот жгучие листики. Для использования в косметических целях опшаривать крапиву не обязательно, только берегите руки в процессе приготовления крапивного сока. А приготовить его можно с помощью соковыжималки, мясорубки или миксера. Впрочем, для некоторых рецептов достаточно будет и просто измельченных листьев. Ну а те, кто не имеет возможности разжиться молодой крапивой - могут посетить ближайшую аптеку и купить упаковочку высушенной.



# КРАПИВОЙ -

## по щекам

### КРАПИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ополоснуть теплой водой. Такие питательные маски делают 2-3 раза в неделю. Они подходят для любой кожи, но особенно для сухой и вялой. Перед нанесением маски кожу следует очистить лосьоном, а сухую кожу еще и смазать жирным кремом.

Чайную ложку сухих измельченных листьев крапивы залить столовой ложкой теплого молока и настоять 10 минут, после чего добавить чайную ложку куриного желтка. Смесь нанести на лицо на 20 минут. Маска рекомендуется для нормальной и сухой кожи. При жирной коже используйте белок.

Волшебное действие крапивы на волосы оценили даже француженки. Если ваша шевелюра на глазах редеет или перестала блестеть, заварите столовую ложку сухой крапивы (или 2 - свежей) 1 стаканом кипятка и этим настоем смачивайте голову после мытья, слегка массируя. Делайте такую несложную процедуру регулярно и вскоре станете обладательницей роскошной гривы блестящих волос.

Осталось добавить, что лишнюю крапиву можно заморозить, предварительно измельчив листочки (удобнее это сделать в формочках для льда) или смешать отжатый сок с чистой водой и приготовить ледовые кубики для протирания кожи.

#### Возьмите на заметку!

Летом, спасаясь от жары, мы, по возможности, оголяемся. Поэтому не лишним будет позаботиться об области декольте - она, как

известно, неизменно привлекает мужское внимание.

Ложку сливок смешайте с измельченной морской солью и нанесите смесь на декольте. Через 20 минут кожа приобретет гладкость и бархатистость.

Можно сделать и творожную маску - 2 ст.л. творога смешать с 1 ст.л. растительного масла и 1 ч.л. фруктового сока. Полученную смесь нанести на шею и грудь, а через 20 минут смыть теплым отваром ромашки.

Совсем скоро наступит клубничный сезон. Поглощая это божественное лакомство, не упустите случая побаловать свою кожу эффективными клубничными масками и лосьонами.

Для протирания любой кожи пригодна клубничная вода: 250 г свежих ягод размять ложкой, отжать через тонкую ткань, в сок добавить щепотку соды, несколько капель спирта, хорошо размешать и влить четверть стакана молока. По утрам смазывать этой смесью лицо и через 10 минут смывать водой комнатной температуры. Смесь можно хранить в холодильнике несколько дней.

**Сок клубники** - испытанное косметическое средство для удаления пигментных пятен и веснушек. Из ягод выжать сок, смочить в нем кусочек ваты или марли и протереть лицо. Протирание чистым соком клубники хорошо действует также на жирную, пористую, усеянную угрями кожу лица. При угревой сыпи полезно протирать кожу соком, смешанным с глицерином.



# ЗЕРКАЛО В ИНТЕРЬЕРЕ: ЧУДЕСНЫЙ ВЕЧЕР ИЛИ "ЧЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК"

«Зеркало. Простая, можно сказать пустяковая и даже вроде легкомысленная вещица. А ведь какую власть взяла над людьми!»

**В. Правдивцев "Эти загадочные зеркала".**

По мнению В. Правдивцева, разбитые зеркала могут реально стать "энергетическими лезвиями и информационными скальпелями", быть предвестниками дурных событий и, наоборот, правильно выбранное зеркало оказывает людям добрую услугу не только в быту, но и в биологии, медицине, генетике, космонавтике и многих других отраслях.

Конечно же я не ставлю перед собой задачи повысить степень доверительности к порой кажущимся мне самому фантастическим рассуждениям автора книги, а потому хочу в этой статье сформулировать рекомендации и ограничения, связанные лишь с использованием зеркал в быту.

Зеркало, размещенное на кухне. Во время еды человек не должен видеть своего отражения, о чем сообщается в "Толковом словаре" В.И. Даля.

Психологи утверждают, что человек, находящийся в спальне, испытывает смутное беспокойство, когда не может видеть ее вход. Поэтому опытные дизайнеры рекомендуют ставить кровать в спальне таким образом, чтобы можно было видеть входную дверь хотя бы боковым зрением. По свидетельству В. Правдивцева, медицина использует "солнечные зайчики" в лечебных целях. "Зеркальный массаж", замечает он, помогает людям избавляться от хронической пневмонии,

радикулита, астмы. И хотя механизм воздействия отраженного зеркалом солнечного света до конца наукой не изучен, говорит автор монографии, общепризнанным стал сам факт: "Отраженные от зеркала солнечные лучи целебны".

Словом, любая игра с зеркалом хороша, "лишь бы она не вредила здоровью".

**Кстати, о здоровье.** Зеркала, в которых мы не можем видеть своей головы целиком, замечает вслед за восточными мудрецами В. Правдивцев, весьма неблагоприятно воздействуют на наше самочувствие. Психологи объясняют это тем, сообщает он, что человек в таком доме чувствует себя обделенным. На Востоке, замечает ученый, не рекомендуют вешать зеркало так, чтобы оно "срезало" макушку самого высокого члена семьи, поскольку считают, что это приводит к ослаблению его энергетики и может стать причиной головных болей.

Существует и еще одно "золотое правило", согласно которому "зеркало не должно "смотреть" на спящих". Психологи связывают это с тем, что не всем по душе присутствие "соглядатая". Мистики полагают, что в данном случае "опасные энергии нижнего астрала" могут активно облучать спящих. Третьи же утверждают, что "ночью в зеркало может утекать энергия и сила спящего". Таким образом, зеркало, непосредственно обращенное к постели, по их мнению, выступает в роли своеобразного энергетического вампира.

Известно, что в нашем доме могут присутствовать некие геопатогенные зоны, опасные для здоровья. Специалисты по биолокации, на которых также ссылается В.

Правдивцев, утверждают, что, положив зеркало на пол в нужное место (например, под кровать) отражающей поверхностью

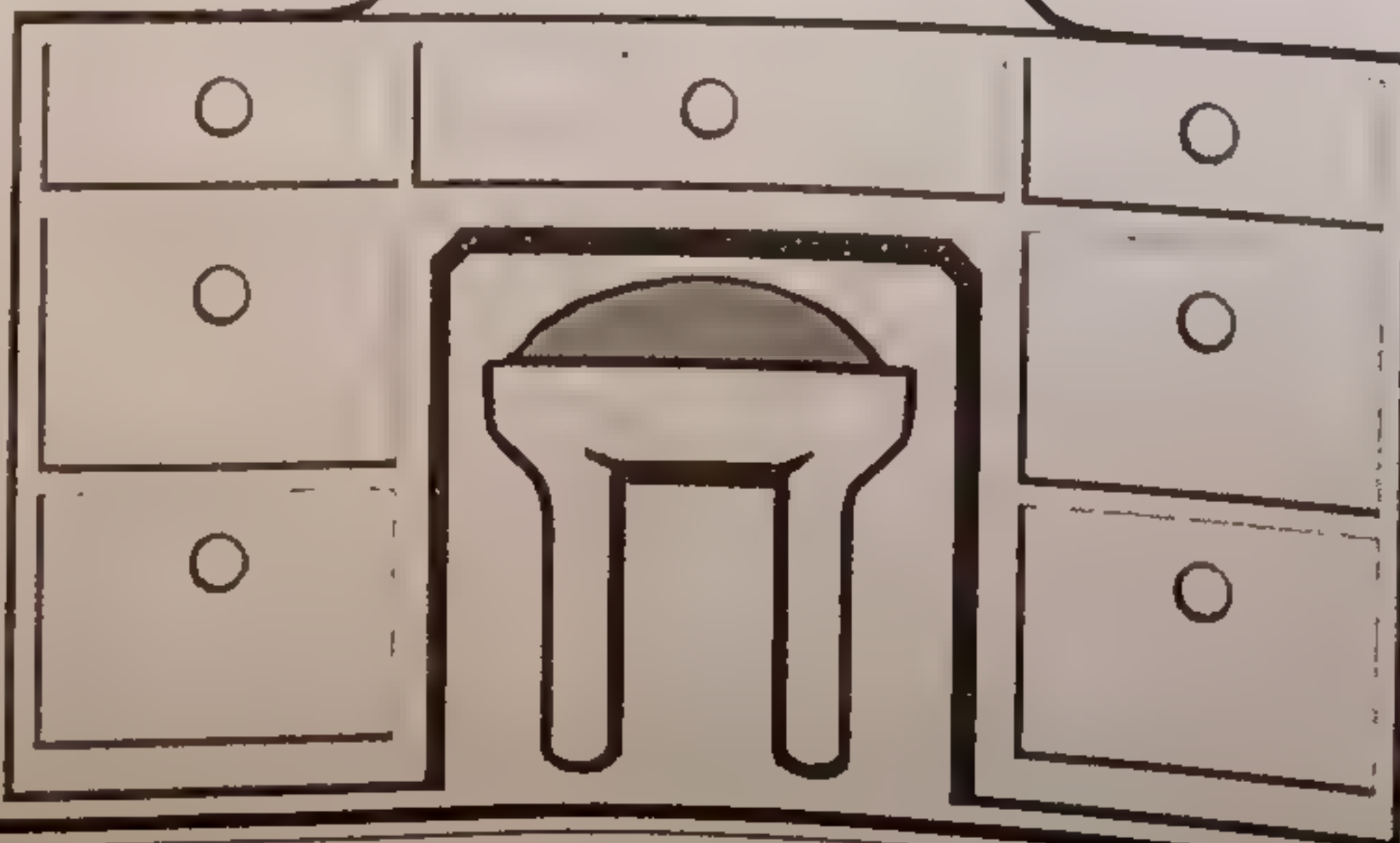
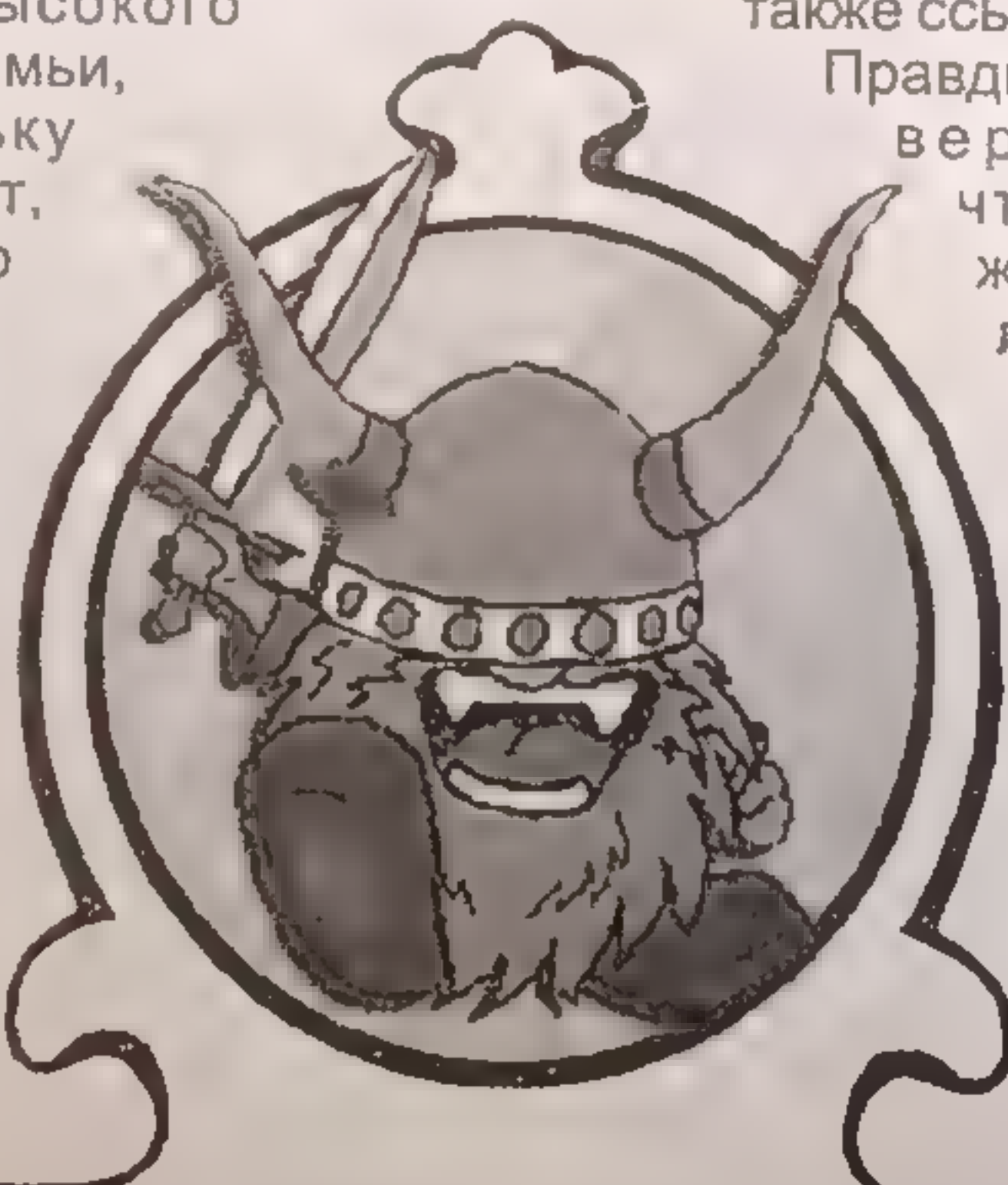
вниз, можно избавиться от болезнетворного излучения. Рекомендуются также наклеить снизу на кровать, стул или кресло, кресты из зеркальной фольги. "Такой блестящий крест не только отражает энергию, но и благодаря своей форме закручивает и рассеивает ее". Итог - улучшение сна и уменьшение раздражительности.

В старые времена после визита не очень приятных людей, отмечает автор, советовали протирать все зеркала в доме влажной тряпкой. Лучше - вымыть их святой или родниковой водой. Вода, обладая уникальными энергоинформационными свойствами, способна "впитывать" в себя чужую информацию, ослабляя или даже "сливая" ее с предметов. Эффект чистки усилится, если перед зеркалом поводить зажженной свечой. При этом горячие зеркала освобождаются от информации быстрее, чем холодные.

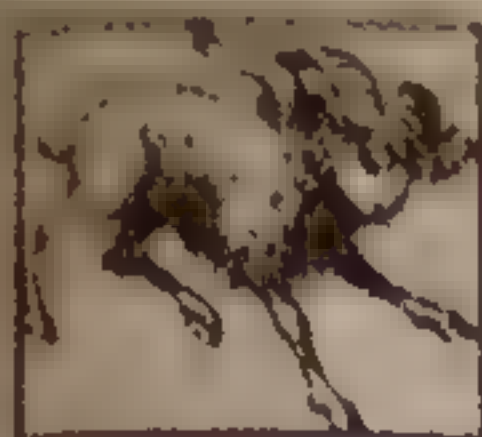
Но есть зеркала "безнадежные", перед которыми "гаснут даже церковные свечи". Их надо немедленно унести подальше от дома и уничтожить, рекомендует В. Правдивцев.

Зеркало сопровождает человека в его жизни уже более восьми тысяч лет, являясь одним из феноменов общечеловеческой культуры. Уже с самого начала оно стало одновременно и проявлением неких "высоких технологий", и производением искусства. С ним связана самоидентификация древнего человека, постижение им себя и мира, выход за пределы известного.

**Материал  
подготовил  
Николай МИНИН**







## ОВЕН

Взаимоотношения и совместная работа с близкими родственниками активизируются. К Вашему мнению и идеям будут прислушиваться. Люди Вашего круга общения высоко оценят Ваши лучшие качества. Благоприятный период для политической и общественной деятельности, публичных выступлений. Любые работы, связанные с физической нагрузкой, постарайтесь закончить к выходным дням. Будьте осторожны с режущими и колющими предметами.



## ТЕЛЕЦ

У молодых Тельцов будет шанс заработать деньги, благодаря покровительству, содействию более старших членов семьи, родственников. Обязательства перед партнерами по браку могут создать некоторые препятствия в осуществлении Ваших планов. В воспитании детей особое внимание уделите строгому соблюдению распорядка дня и уважению других. Удачное время для купли-продажи медицинской техники, банковских операций, парфюмерных изделий.



## БЛИЗНЕЦЫ

Для близнецов актуальны темы, связанные со вступлением в брак, бракоразводными процессами, возможностью завязать любовные отношения на стороне. Необходимость приобрести что-то значимое заставит подумать о том, чтобы копить деньги или искать возможности дополнительного заработка. Не бросайте старые предприятия или старых партнеров, увлекшись новыми. В этот период полезно сочетать старые связи, опыт, наработки с новыми веяниями.



## РАК

Благоприятный период для развития Ваших способностей, талантов. Поставьте перед собой конкретную цель и добивайтесь ее выполнения. Звезды предполагают успех там, где выбрана правильная дорога, согласно Вашим возможностям и активности. Руководителям организаций легко понять настроение подчиненных, найти общий интерес, вовлечь их в нужное Вам дело. Не перегружайте почки большим количеством жидкости.



## ЛЕВ

Не раздражайтесь из-за излишней эмоциональности своих любимых. Используйте их чувствительность для налаживания лучших отношений. Незавершенные дела будут требовать постоянного внимания и нестандартного подхода. Многих будет волновать тема поисков единомышленников, деловых партнеров. В выходные дни возможна частая смена настроения, что повлечет изменение намеченных планов. Будьте крайне осторожны за рулем.

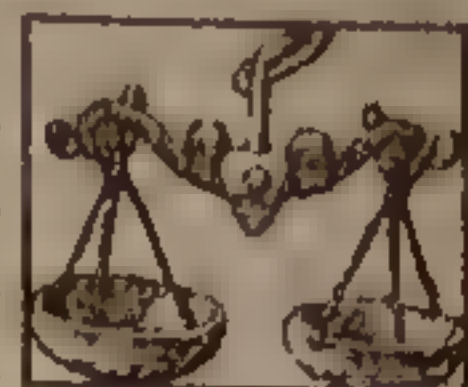


## ДЕВА

Дев сильнее, чем обычно, будут волновать вопросы личной жизни, что помешает творческому самовыражению. Не обольщайтесь своими удачами на любовном фронте, не теряйте чувства реальности. Избегайте азартных игр, неразумного вложения или трат денег. Возможны трудности с детьми, связанные с их образованием, получением профессии. Вечернее время уделите отдыху, иначе перенапряжение скажется уже в середине недели.

## ВЕСЫ

Весы успешно смогут продемонстрировать свои творческие способности. От социальных сложностей и непростых взаимоотношений с окружающими Вас может отвлечь неожиданный случай. Какие-то недоразумения могут изменить Ваши романтические увлечения, отношения с деловыми партнерами. Не доверяйте другим ведению своих дел и не передавайте никому своих полномочий и своих материальных ценностей. Выходные дни благоприятны для комплексного восстановления организма.



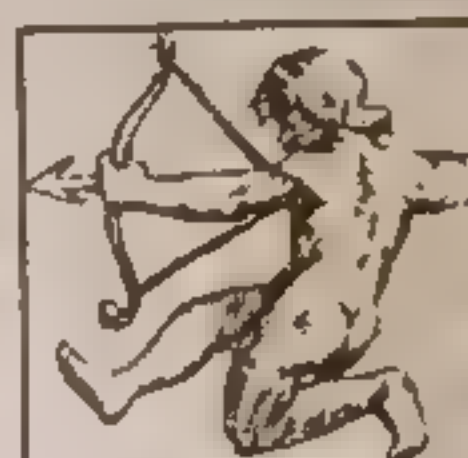
## СКОРПИОН

Здоровый нравственный образ жизни и умеренность во всем избавят Вас от необходимости посещения врача. У многих появится интерес к знаниям психологии, эзотерическим наукам. В деловой сфере возможны недоразумения, которые придется решать через судебные инстанции. Ваше окружение может поставить Вас в неудобное положение и спровоцировать неуверенность в профессиональной деятельности. Не исключены изменения и на работе.



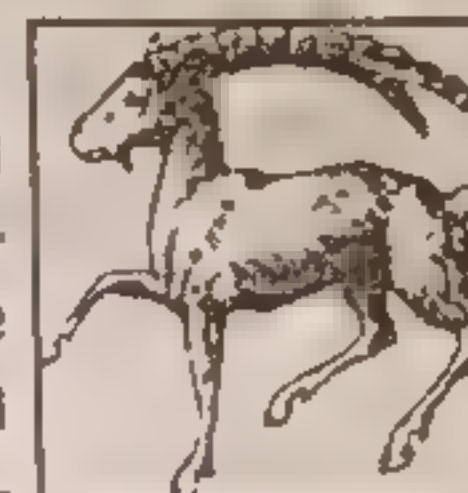
## СТРЕЛЕЦ

Интересы семьи заставят Вас уделить ей больше внимания. Дома появится много мелких дел, которые кроме Вас исполнить не сможет никто. Большой поток информации потребует тщательного анализа и систематизации. Полезно заняться сбором данных об оздоровительных методиках, очистительных процедурах, новых разработках в области диетологии. Это вскоре пригодится если не Вам, то Вашим близким. Активизируется сфера дружеских отношений.



## КОЗЕРОГ

Проявите осторожность при общении с невыдержанными, эмоциональными людьми. Не впадайте в крайности, управляйте собой. Не рекомендуется лечение гипнозом, аутотренинг. Для укрепления своего имиджа в обществе Вам понадобится чья-то помощь. Деловые отношения, завязанные в поездках, могут самым неожиданным образом изменить направление Вашей деятельности. Не пытайтесь решить чужие проблемы.



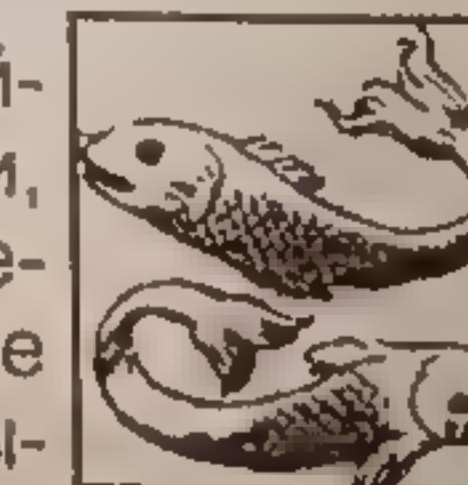
## ВОДОЛЕЙ

На протяжении всей недели Водолеи сопровождает вдохновение и оригинальные идеи. Эти дни удачны для многих дел и личной жизни. Появление в Вашем окружении новых людей обусловит установление связей, которые станут фундаментом будущих дел. Да тех, кто работает в сфере финансов, предстоят неожиданные трудности. Затруднено деловое участие в новых предприятиях. Своего решения потребуют давно забытые проблемы и до конца не решенные вопросы.



## РЫБЫ

В воспитании детей Рыб не забывайте об их повышенной чувствительности. Исключите физические наказания и оберегайте от общения с дурными людьми. Не пытайтесь стать участником многих событий или многих дел. Выберите для себя то, что наиболее понятно, доступно и реально. 14, 15 июня не рекомендуется пользоваться воздушным транспортом или средствами, представляющими особую опасность: мотоциклы, маломерные морские и речные суда.





# САМА ТЕРАПИЯ



В семье Беленовых большая радость -  
рождение двух очаровательных малышек!

**Дорогие Геннадий и Наталья!**

От всей души поздравляем с таким удач-  
ным пополнением!

Малыши - самые богатые существа: у них  
все впереди - все счастье, все испытания  
все удачи, которые выпадают на долю чело-  
века. Желаем им это богатство, поздравля-  
ем счастливых родителей.

Выражаем надежду, что они вырастут до-  
стойными людьми, пожелаем им счастливой  
и долгой жизни!

*Маленькие сыночки -*

*мамина улада,*

*За ее терпенье и любовь -*

*награда!*

*Папина надежда, радость*

*и отрада,*

*Ведь в семье наследники!*

*Они дороже клада!*

*Пусть растут здоровыми, милыми*

*спокойными,*

*Добрými, отважными, щедрыми*

*достойными!*

*С наилучшими пожеланиями,  
готовые всегда помочь, ваши друзья!*

**Чертовски  
безупречный  
ВКУС**

...не пей,  
козленочком станешь...



**Coca-Cola  
light**  
Бескалорийный

**DARTEL**

**ИНТЕРНЕТ  
ОТ 2 РУБ ЗА ЧАС**

**8 ТАРИФНЫХ  
ПЛАНОВ**

**БЕСПЛАТНЫЙ  
ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК**

**ПОСЕКУНДНАЯ  
ТАРИФИКАЦИЯ**

Лицензия Минсвязи РФ №14378

**32-81-66**

Реклама

"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА. КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ. -  
издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904  
Почтовый адрес: 430609, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
Т. ф. (834-2) 24 45 16, 24 81-90  
Подписной индекс 78574

E-mail: media.press@saransk.com.ru, media.press@mons.ru

Учредитель: ООО ИД «Медиа-Пресс».  
Главный редактор Бадасев Валерий Алексеевич.  
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.  
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.  
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»:  
г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.  
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

Заказ 883  
Тираж 15000, дата выпуска номера 16.06.2003 г.  
Подписано и печать по графику - 10.00, фактически - 10.00  
Источники информации: новостные сайты Интернет и  
в том числе фактический материал авторских текстов  
Распространение - коммерчески от изд. ИД «Медиа-  
пресс».  
Цена свободная



награда!  
 Пусть в семье радость  
 и отрада,  
 Пусть растут наследники!  
 Они дорожат  
 добрыми, отзывчивыми, милыми  
 спокойными, щедрыми,  
 достойными!

**С наилучшими пожеланиями,  
 готовые всегда помочь, ваши друзья!**

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА. КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ.  
 издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
 Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Бельцевская, 60, к 901.  
 Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Бельцевская, 60, к 901.  
 Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
 Подписной индекс 78574  
 E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»  
 Главный редактор Евгений Васильевич Давыдов  
 Выпускающий редактор Кусков Сергей Александрович  
 Газета зарегистрирована Мин. ЮР РФ ИД N 77-1/941  
 г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51-53  
 Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59

БЕСПЛАТНО  
 ПОЧТОВЫЙ  
 ПОСЕК УНДНА  
 ТАРИФИКАЦИЯ

Издательство «Медиа-Пресс» № 14378  
 32-81-66

Заказ 883  
 Тираж 15000, дата выпуска номера 16.06.2003 г.  
 Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
 Источники информации: новостные сайты Интернета,  
 в том числе фактический материал авторских текстов.  
 Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-Пресс»  
 Цена свободная



# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№24 (76)

## ЛЕСНАЯ АПТЕКА

Многие считают целебными из-за витаминов. Но удивляйтесь! Есть еще много вариантов поддержания здоровья с помощью народной медицины.

## ЯЗЫКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Правда, по мнению китайских медиков, язык очень многое рассказывает о человеке. Он отражает состояние всего организма, потому что напрямую связан со многими внутренними органами.

## ЗАРЯДИ МОЗГИ, СТУДЕНТ!

Чем лучше питаться во время экзаменов? Диета для тех, кому нужен хорошо работающий мозг.

## МОРЩИН НЕ БУДЕТ

Задерживать увядание кожи призван так называемый самомассаж - общедоступное средство сохранить лицо приятным, свежим, моложавым.

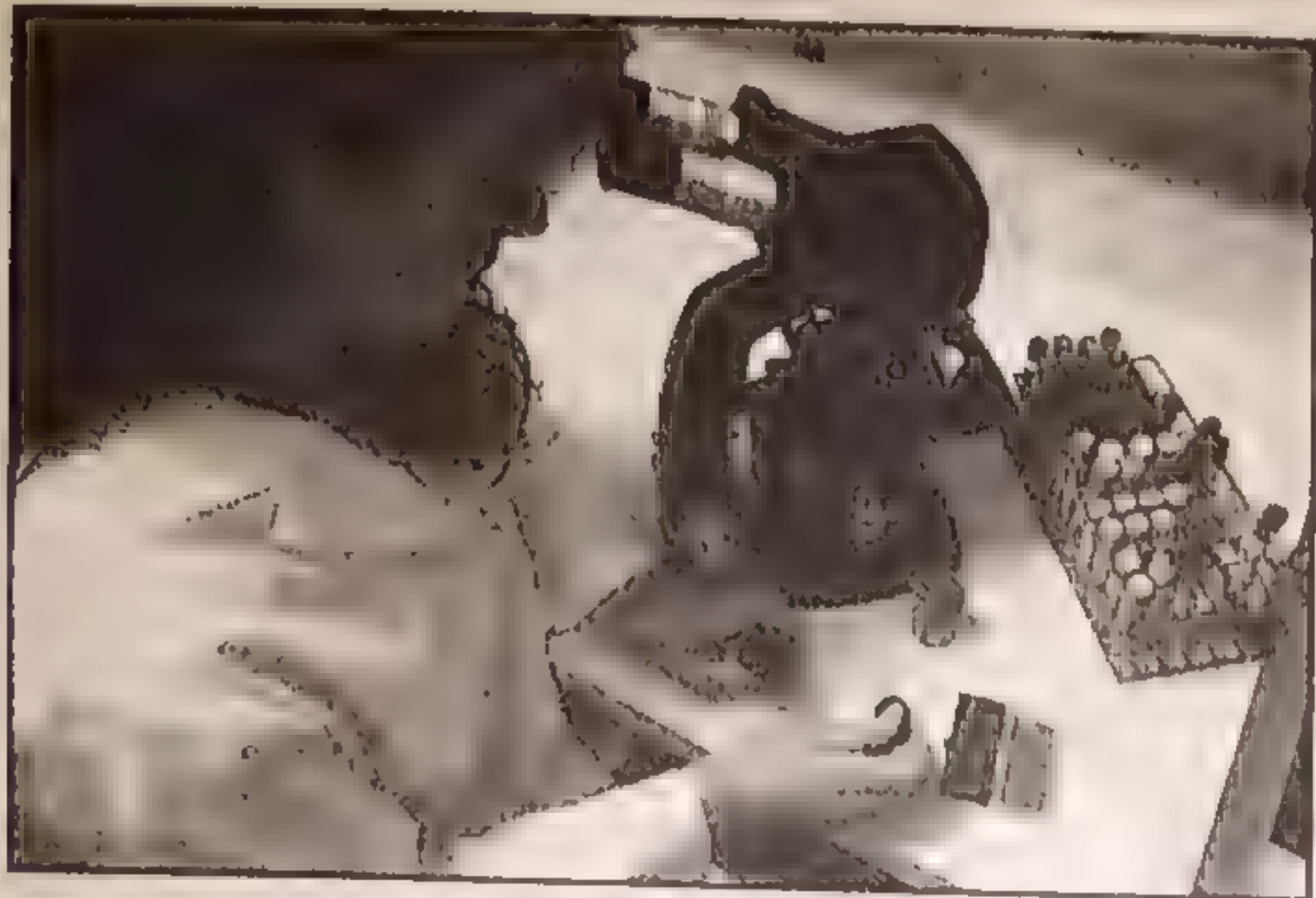




### При приеме на работу заставят обследоваться на ВИЧ?

Столичные власти намерены выступить с законодательной инициативой об обязательном обследовании на ВИЧ-инфекцию при приеме на работу. Об этом заявил сегодня на встрече с журналистами руководитель столичного Департамента здравоохранения Андрей Сельцовский.

Хотя подобная практика распространена за рубе-



жом, в России она считается посягательством на права человека. «Подобное отношение к проблеме распространения СПИДа недопустимо», - считает Сельцовский. По его данным, в Москве зарегистрировано 22,3 тыс. ВИЧ-инфицированных, из них 19 тыс. - москвичи.

С начала года выявлено 1,8 тыс. новых случаев инфицирования. В 2002 году от болезни скончались 25 человек. Основное число заболевших по-прежнему составляют наркоманы, хотя, отметил Сельцовский, по сравнению с 1999 годом в 4 раза увеличилась доля инфицированных половым путем. Это, считает медик, является показателем выхода эпидемии за пределы традиционных групп риска. Об этом сообщает РИА «Новости».

### Суп «мисо» против рака груди

«Женщины, съедающие в день три или более чашки супа «мисо», снижают риск заболевания раком груди на 40%», - заявили в среду японские исследователи. Национальное японское блюдо «мисо» включает соевую пасту, разведенную бульоном, а также морские водоросли, овощи и бобы.

Как сообщает агентство Reuters, решающее значение, по мнению представителей национального ракового центра, имеет соя. Именно благодаря входящему в ее состав фитокомпоненту под названием «исофлавоноид» японки имеют более низкие показатели по раку груди, чем, скажем, европейские женщины.

По своей структуре изофлавоноид напоминает гормон эстроген, но ослабленной формы.

### За последнее десятилетие заболеваемость сифилисом выросла в 20 раз

По данным Центрального исследовательского кожно-венерологического института Минздрава РФ (ЦНИКВИ), нынешний уровень заболеваемости сифилисом превышает показатели Запада в 20 раз, сообщает «Интерфакс».

Как заявила во вторник заве-

дующая отделом сифилидологии ЦНИКВИ Ольга Лосева, в 2002 году показатель заболеваемости сифилисом в России сохранялся на уровне 119 случаев на 100 тысяч человек, что соответствует показателям в период после второй мировой войны. «В странах с нормальным уровнем заболевания сохраняется тестовый показатель в 4,9 случая на 100 тысяч населения», - пояснила она.

Пик заболеваемости сифилисом в РФ был отмечен в середине девяностых годов в 1997 году регистрировалось 277,3 случая на 100 тысяч человек. Такие показатели были связаны в основном с бытовым сифилисом и заболеваемостью в селах.

«Сейчас мы имеем дело с заболеваемостью в городах, и болезнь распространяется преимущественно половым путем», - отметила Лосева. Заболеваемость снизилась и продолжает медленно падать. Однако падает регистрируемая заболеваемость, а у нас столько же, а может быть и вдвое больше случаев просто не регистрируются», - уточнила она.

### Больным детям подарили оборудование и положительные эмоции

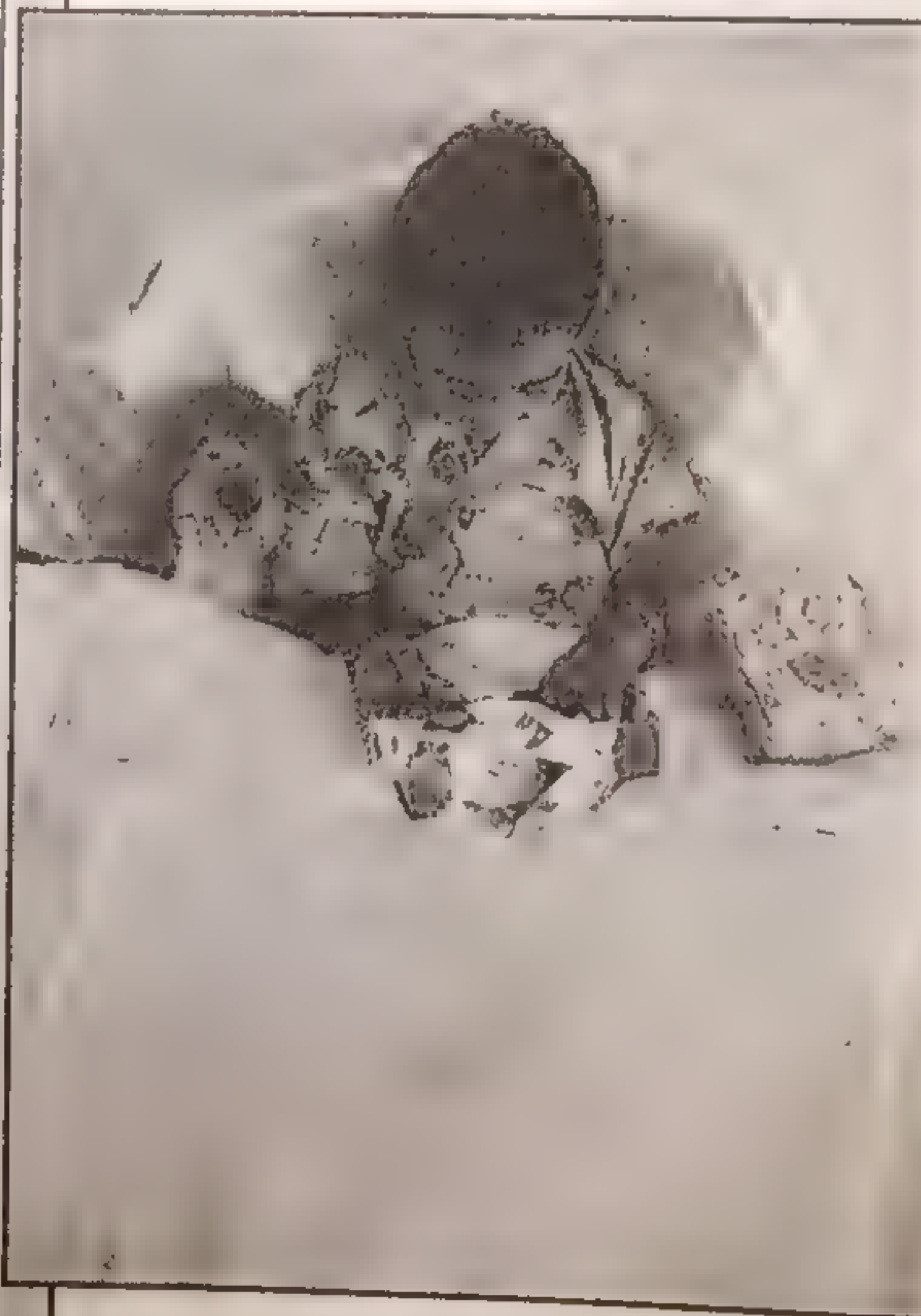
В Московской областной детской психоневрологической больнице прошла благотворительная акция «Мир без слез». Ежегодно здесь проходят лечение от полиомиелита и церебрального паралича около шести тысяч детей из всех российских регионов.

При спонсорской поддержке «Внешторгбанка» медики получили специальную мебель и оборудование. Впервые в стране в больнице отработаны методики проведения операций у детей в раннем возрасте и так называемая клеточная терапия. В гости к ребятам сегодня пришли популярная теле-

ведущая Оксана Федорова и любимые герои программы «Спокойной ночи, малыши!»

«Многие врачи мира пытаются найти совершенные методы лечения болезней. Но самым универсальным способом были и будут положительные эмоции. Материальная помощь важна, но детям необходимо почувствовать,

что они не изолированы от мира, что они могут общаться со своими сверстниками, что о них заботятся, что их любят, доставлять им хоть малую радость, в которой они нуждаются», - сказала Оксана Федорова.





# НАСТРОЙТЕ ВАШ КИШЕЧНИК

Как проявляется диарея, или понос, - знают, наверное, все. Разница, по большей части, только в интенсивности этих проявлений. А вот причин у этого состояния может быть множество: и кишечная инфекция, и пищевое отравление, и переедание фруктов или овощей (богатая клетчаткой пища стимулирует двигательную активность кишечника), и непереносимость некоторых продуктов или их сочетаний, и смена воды, и даже волнение (известная "медвежья болезнь"). Причем пищевое отравление - это не обязательно некачественные продукты. Если приготовленная пища постояла в теплом месте, в ней во множестве могли расплодиться микробы, а выделяемые ими токсины и вызывают отравление. В жаркую погоду при несоблюдении правил личной гигиены и неправильном хранении продуктов болезнь, можно сказать, гарантирована.

Самостоятельно определить, что это за напасть, практически невозможно. До некоторой степени можно положиться на свои воспоминания - конечно, если накануне вы съели много слив или абрикосов (заметьте, чисто вымытых!) - волноваться особенно не о чем. Но если вас угораздило попробовать фрукт на рынке или съесть ягоды, срывая их с кустов, никто не сможет сказать, каких микробов вы при этом проглотили, пока не будет произведен бактериологический анализ. Ничем не

лучше, если подозрение пало на продукты, которые могли испортиться по жаре.

Кишечник - система сложная и тонкая, и, если пищеварение расстроено, потребуются приложить некоторые усилия, чтобы "настроить" его обратно. Чем лечить будем?

Первым делом в такой ситуации принимают адсорбенты. Старый добрый активированный уголь обзавелся целой командой соратников. Среди них и полифепан, энтеродез, неоинтестопан. Они хорошо помогают при пищевом отравлении и аллергии. При кишечном гриппе лучше всего помогает препарат "Смекта", поскольку он способен адсорбировать вирусы.

Обязательно нужно пить, хотя бы воду или крепкий чай, а лучше всего минералку. Конечно, обычное расстройство желудка - не холера, но по летней жаре вполне может возникнуть дефицит жидкости. Особенно бдительно за этим нужно следить у детей.

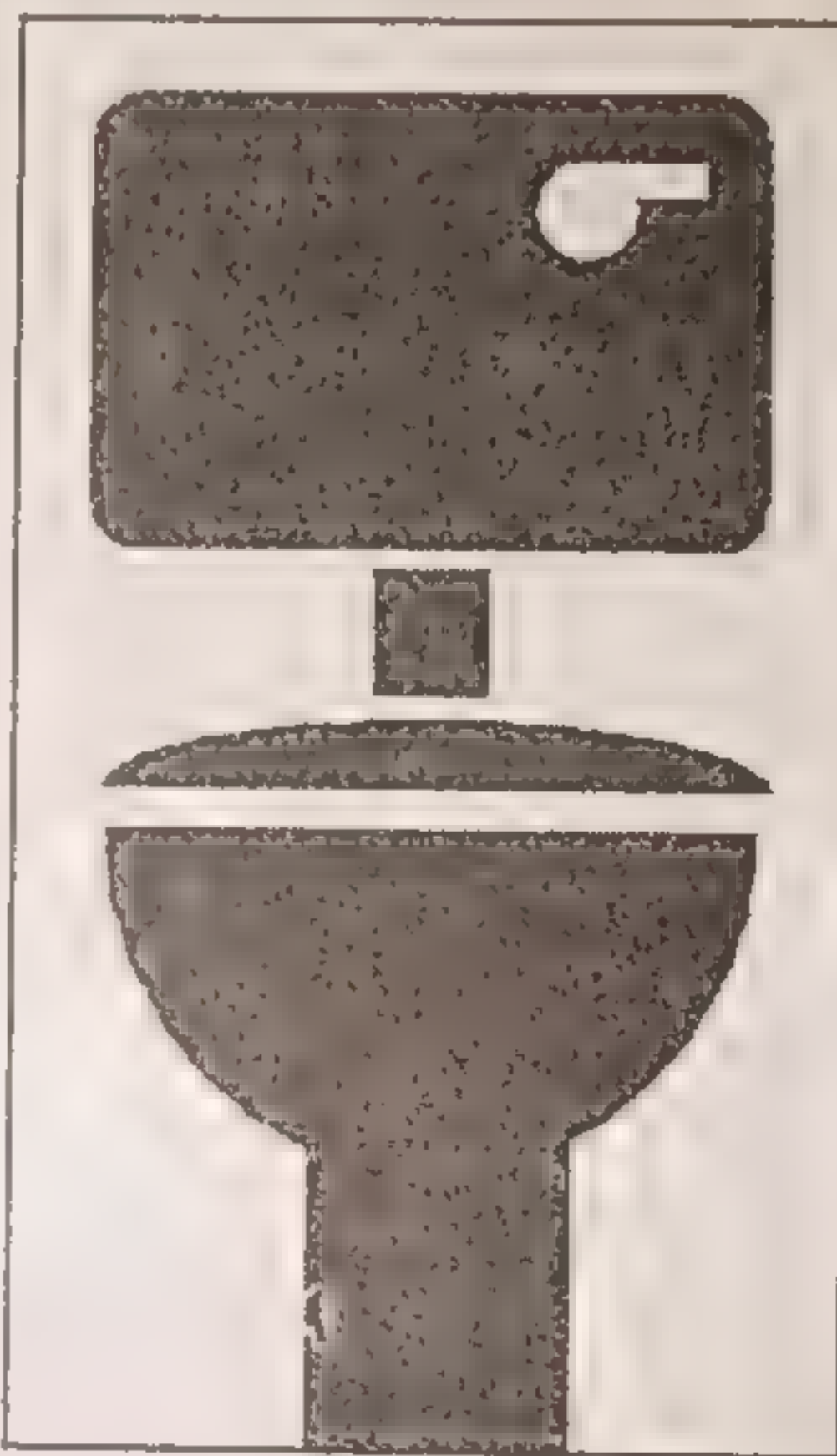
Препараты, влияющие на моторную функцию кишечника, замедляют секрецию жидкости в просвет кишки и усиливают ее всасывание - а это уменьшает

двигательную активность кишечника. Таким действием обладают имодиум, лопедиум и лоперамид.

Если с диареей не удалось справиться за 2-3 дня - несомненно, нужен врач. Применять противомикробные препараты по собственной инициативе не стоит - кто знает, к чему чувствителен ваш личный "обидчик"? Если к врачу по каким-то уважительным причинам обратиться невозможно, можно использовать давно знакомые фуразолидон, фталазол или сульгин.

Лечение диареи - это, главным образом, диета. Даже самые эффек-

тивные препараты вряд ли помогут, если их заедать жирной и пряной пищей и запивать газировками. Стандартная диета при поносах длится обычно три дня. В это время можно пить бульон и крепкий чай и есть сухари из белого хлеба и вареные яйца. Затем диету можно постепенно расширять, но не слишком увлекаясь ни качеством, ни количеством пищи.



## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕТОМ

Если зима - время простуд, то лето опасно кишечными инфекциями. Причиной болезни могут быть, как ни печально, не только недоброкачественные продукты, но и банальное несоблюдение правил гигиены.

Если вы окончательно проголодались и собираетесь перекусить в уличном кафе, обратите внимание: есть ли умывальник для рук (и используется ли он), правильно ли хранятся многочисленные бутерброды. Обработка продуктов в микроволновой печи не гарантирует отсутствия возбудителей опасных заболеваний. Уберечься

можно, только выполняя правила личной гигиены. Обязательно нужно каждый раз мыть руки перед едой и после посещения туалета.

Лето радует нас появлением большого коли-

чества овощей и фруктов. Чем это может быть опасно? Мы горим желанием порадовать близких и себя первыми в этом сезоне лакомыми дарами природы, но ведь часто недобросовестные фермеры, чтобы ускорить созревание того или иного фрукта или овоща, буквально напичкивают их удобрениями. Еще одна опасность, связанная с покупкой плодов и овощей: выбирая самые вкусные, мы пробуем их прямо на рынке. Но даже на чистых с виду плодах и ягодах может быть множество микробов.

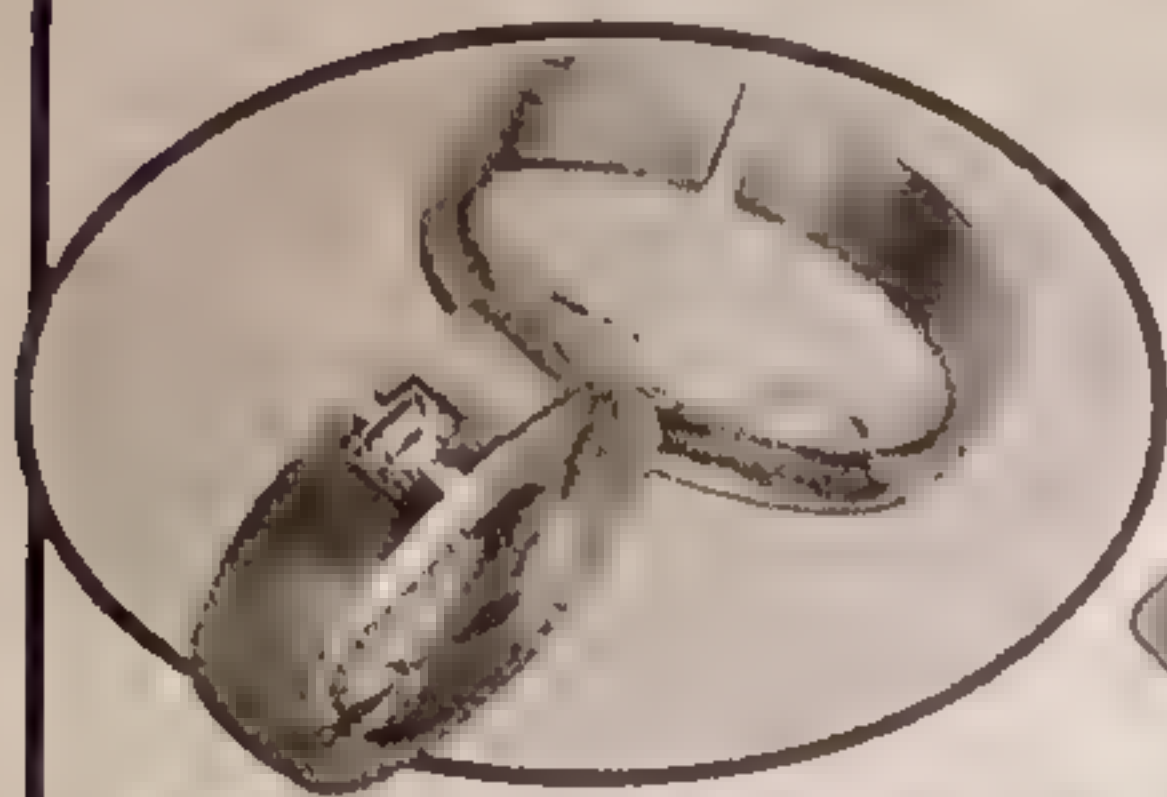
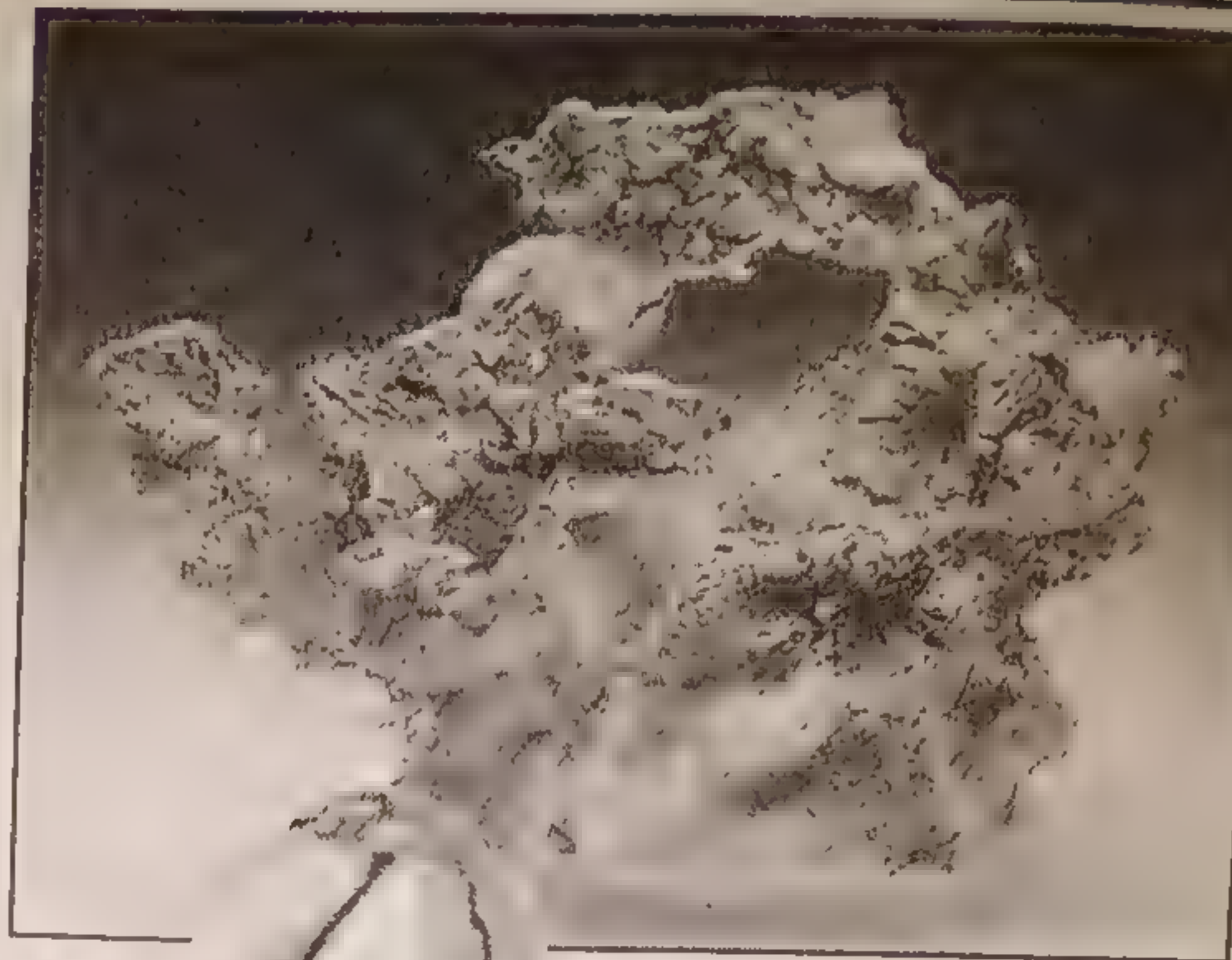
Общественный транспорт - тоже источник опасности: поручни, сиденья, запыленные окна сомнительной чистоты. А многочисленные бродяги, для которых общественный транспорт - это и работа, и место отдыха? Постарайтесь не есть в пути, а придя домой, тщательно мойте руки, лучше до локтей, с мылом.

Если Вы почувствовали признаки заболевания, не стесняйтесь обратиться к врачу. Этим Вы уберете себя от развития грозных осложнений, а свою семью от заражения.

Актуальная информация



С 1950 года советский рубль начинает исчисляться по курсу золота, а не доллара, как это было с 1937 года. Для советского человека долларовый эквивалент чужд и непонятен, как и все то, что творилось на другой стороне полушария. Золото же испокон веков было в большом почете и, кроме того, являлось признаком успешности и влиятельности его обладателя.



# ЗОЛОТО:

## ЧТО НОСИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАГНУТЬСЯ?

### НЕ ВСЕ ХОРОШО, ЧТО ЗОЛОТО

Этот солнечный металл - очень сильный и мощный, и "любит" он, соответственно, людей с уже оформившимся сознанием. Возможно, по этой простой причине многие считают, что носить украшения из золота маленьким детям не рекомендуется.

Также не рекомендуется регулярно носить золото людям не солнечных знаков, гипертоникам и людям с неустойчивой психикой, склонным к внешним проявлениям агрессии.

По мнению ученых, постоянно носить золотые кольца небезопасно для здоровья. Если, например, не снимать обручальное золотое кольцо с безымянного пальца, последствия могут быть весьма неприятными.

Давно известно, что на руках находится множество чувствительных точек, стимуляция которых отвечает за работу определенных органов человеческого организма - "железные объятия" обручального коль-

ца могут привести к мастопатии, заболеваниям половых органов или эндокринных желез.

Постоянное ношение золотого кольца на среднем пальце вызывает атеросклероз и радикулит, на мизинце - воспалительные процессы двенадцатиперстной кишки.

Не слишком радужные перспективы, однако.

### ЗОЛОТО ЛЕЧИТ

Чистое золото, его сплав с платиной или сплав золота и серебра обладают удивительными свойствами.

Так, уже давно ни для кого не секрет, что золото стабилизирует психику, оказывает благоприятное воздействие при истерии, эпилепсии, сердечных приступах и слабости легких. Возможно, при затянувшейся депрессии полезно будет перебрать свою шкатулку с драгоценностями (если таковая имеется) или просто полюбоваться на золотое колечко на руке - успокаивает, бодрит и вселяет уверенность в будущее, солнечное и яркое, как этот благородный металл.

Существует версия, что "золотая вода", полученная в результате кипячения золотых украшений без камней, улучшает память и интеллект.

Для этой процедуры вам потребуются сами изделия, два стакана воды и плита. Во время "готовки" желательно находится где-нибудь поблизости.

Заметив, что воды в емкости стало в два раза меньше, снимайте "варево" с плиты, остужайте и пейте. Кто знает, станете вы вторым Альфредом Нобелем или нет, но от такого "комкота" ничего страшного с вами не случится.

### ЗОЛОТО VS РАК

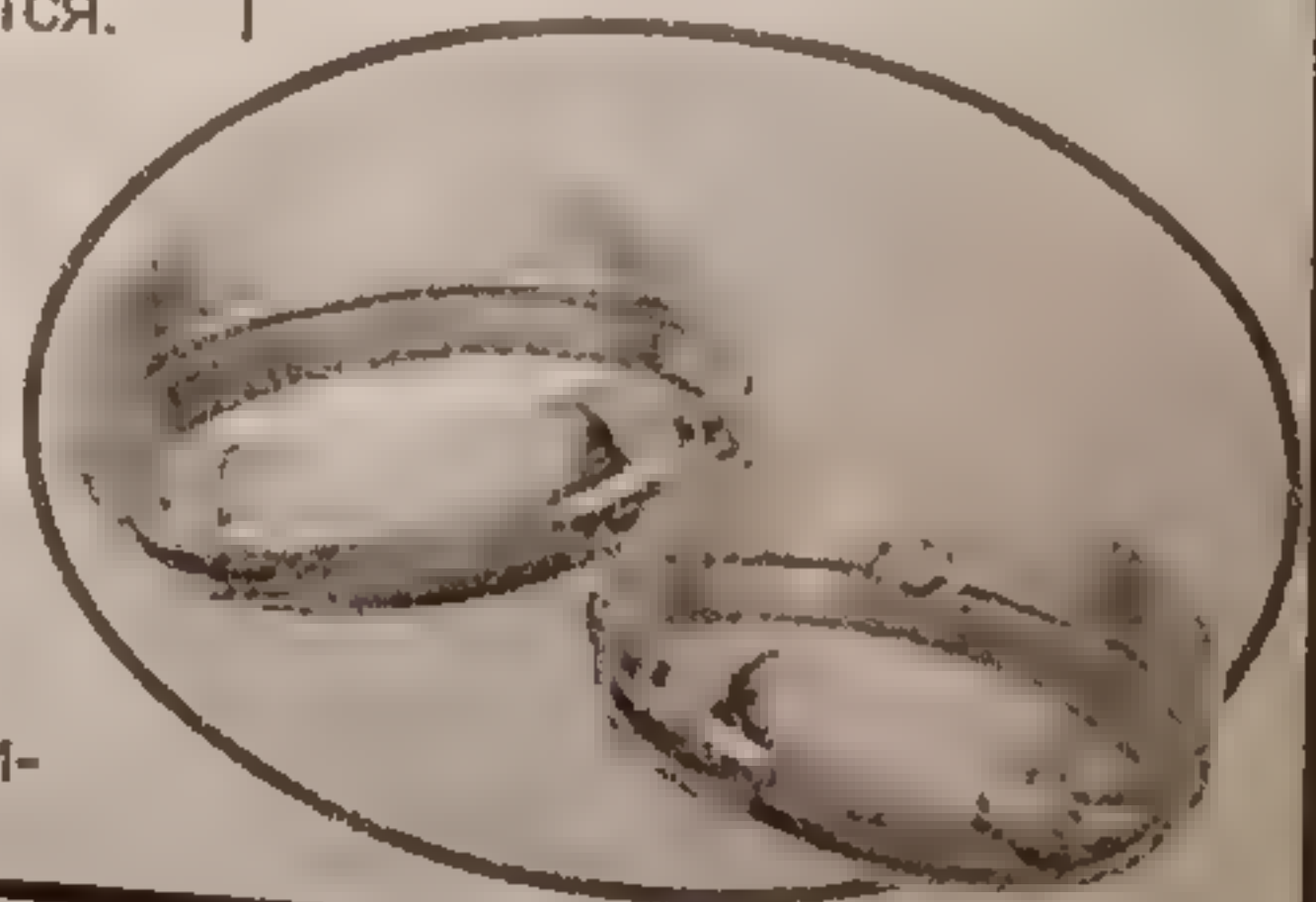
Платина уже давно и успешно используется в медицине для лечения раковых опухолей, убивая раковые клетки. Доктор Билл Хендерсон из Новой Зеландии полагает, что золото по своим свойствам напоминает платину и поэтому также может быть использовано в лечении.

При использовании драгоценных металлов в хи-

миотерапии погибают только зараженные клетки, здоровая ткань же остается неповрежденной. Еще не известно, насколько реальна возможность использования золота при лечении, но в поисках средства борьбы с раком нельзя пренебрегать ни малейшей возможностью.

### ЗОЛОТО VS АЛКОГОЛЬ

Как сообщает "Энциклопедия алкоголя", в 1880 году американский врач Л.Т. Келли предложил лечить алкоголизм с помощью внутривенного введения коллоидного раствора золота, в 19 веке действенным считался и другой метод лечения - хлористым золотом. В настоящее время ни один из них не используется.



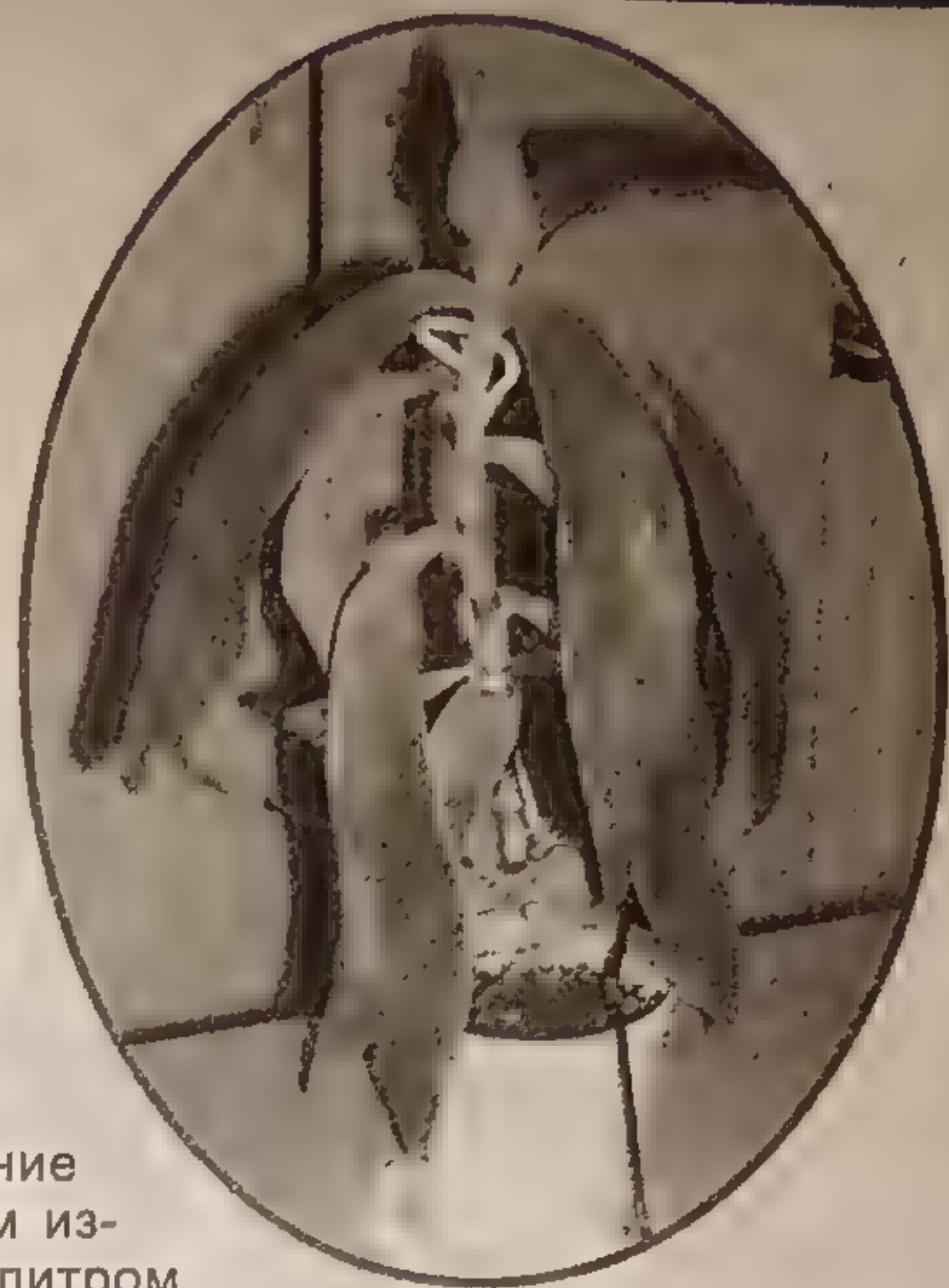


МЕСТНЫЕ НАЗВАНИЯ: ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ УС, ВЕНЕРИН ВОЛОС, ЖИВОЙ ВОЛОС (ВЫТЯГИВАЕТСЯ ПРИ РАЗРЫВЕ ЛИСТА), КУКУРУЗКА.

# ЗОЛОТОЙ УС

(ИЛИ ДОМАШНИЙ ЖЕНЬ-ШЕНЬ)

## СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ:



Дихоризандра обладает высокими лечебными свойствами. Это лучшее растение для лечения хронического панкреатита. Оно хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Нормализует кислотно-щелочной состав ЖКТ, выводит шлаки из организма. Разжижает мокроту, снижает гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению от бронхиальной астмы.

Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами - "живая вода". Он хорошо лечит кожные болезни: лишай, язвы, кистозные новообразования (ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным соком из усов растения).

О высоких дезинфицирующих свойствах растения говорит такой факт: отвар листьев не закисает месяцами в условиях помещения.

Сахарный диабет, панкреатит, воспаление ЖКТ: один лист размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 литром кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50 г в теплом виде. Большое значение в лечении сахарного диабета имеет строгое соблюдение диеты, исключаются углеводы, не допускается уменьшения количества белков, так как это может вызвать у больного отрицательный азотистый баланс и привести к осложнениям. Количество белков в рационе должно соответствовать физиологической потребности, из них 75% - это белки животного происхождения, 25% - растительного. Исключить из рациона виноград, изюм и напитки типа лепси-колы. Из питья полезны: сок печеной тыквы, огурца, граната, сливы, отвар створок фасоли. Очень хорошо включить в вечерний рацион варенье, очищенные яйца (2-3 шт.), сутки вымоченные в яблочном уксусе. На завтрак приготовить настой гречневой муки на кефире (1 ст. ложка муки на стакан кефира, настаивать ночь).

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда, сухость во рту. Во многих случаях уровень гликемии в течение суток стабилизируется на субнормальном уровне, что позволяет снизить дозу инсулина.

Этот рецепт излечивает многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. В результате комплексного очищения организма резко улучшается общее состояние здоровья больных. Они становятся более активными, у многих улучшается зрение. Это самый безвредный рецепт, который можно применять как профилактическое средство всю жизнь.

**Бронхиальная астма:** 35-50 суставчиков лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л водки 9 дней в темном месте. Оставшиеся листья положить в темное прохладное место и использовать для лечебных целей (жевать понемногу), пока будет готова настойка (хорошо помогает также при воспалении десен). Водочная настойка приобретает сиреневый цвет. Принимать по 1 десертной ложке за 40 минут до еды, обязательно 3 раза в день. Ни в коем случае не запивать и не заедать.

В начальный период лечения у больного могут усиливаться симптомы болезни, этого не следует бояться, неприятные симптомы быстро пройдут. Больной почувствует прилив сил, появятся хороший сон и аппетит.

Дополнительно приготовить второй состав: в 0,5 л меда выжать сок шести лимонов, очистить и измельчить в чесночнице 5 головок чеснока. Все полученные компоненты перемешать в стеклянной банке и поставить на 7 дней в темное место. Полученное лекарство принимать 1 раз в день в 15-16 часов по 4 ч. ложки с интервалом между приемами каждой ложки 10 минут. Принимать ежедневно в течение месяца (дни не пропускать).

Этот рецепт особенно популярен в Вологде. Он хорошо показал себя при лечении онемения конечностей, закупорки вен (тромбофлебита), полиартрита, язвы желудка, ОРЗ. После удаления опухоли прием настойки из усов подавляет оставшиеся метастазы.



## 15 дней и вся жизнь

Тем не менее, если вам поставили диагноз "цистит", не надо нервничать. При своевременном и грамотном лечении цистит проходит за 10-15 дней. Однако более длительное течение болезни свидетельствует либо о неправильном лечении, либо о наличии сопутствующего заболевания. И в том и в другом случае требуется дополнительное обследование.

Даже если все симптомы совпадают и вы уверены в том, что у вас цистит, не пытайтесь лечиться самостоятельно, так как недолеченное или "приглушенное" заболевание легко может перейти в хроническую форму, которая намного хуже поддается лечению. Первое, что вам придется сделать при подозрении на цистит, - это сдать анализы мочи и крови, возможно, на этом обследование и завершится.

## Кто такая цисталгия?

Однако, если анализы не дадут нужного результата, не исключено, что вам придется пройти более детальное исследование. Это связано с тем, что существует заболевание, которое имеет идентичные с циститом симптомы, но при этом не связано с воспалением мочевого пузыря. Речь идет о цисталгии - нейрогормональном заболевании, обычно свидетельствующем о начале климактерических изменений в организме женщины, нарушениях гормонального фона, недостаточности женских половых гормонов - эстрогенов.

Если же у вас не возникает сомнений относительно диагноза, но вы недовольны ходом лечения или не уверены в его правильности, мы можем посоветовать для начала сдать анализ мочи на посев, что поможет

определить микрофлору и чувствительность к антибактериальным препаратам. Затем сделать цистоскопию, она покажет состояние слизистой мочевого пузыря, а потом уже проконсультироваться у уролога. Женщинам также не лишним будет визит к гинекологу - он поможет исключить возможность аномалии женской репродуктивной системы. Такое исследование поможет подкорректировать ход лечения, а возможно, и полностью его пересмотреть.

## Где соломку подстелить

Но каким бы ни был курс лечения, есть общие правила, которые должен соблюдать больной при остром цистите - это постельный режим и диета, исключая острые блюда, соленья, консервы и алкоголь. При этом рекомендуются обильное питье, овощи, фрукты и молоко. Если боль становится слишком

сильной, ослабить ее могут теплые ванны, однако тепловые процедуры не назначаются до выявления причин заболевания.

Что же касается происхождения заболевания, то тут возможны самые разные варианты. Во-первых, это переохлаждение организма в целом и особенно области таза. Причем речь не идет о глобальном переохлаждении: даже полностью здоровой женщине, для того чтобы заболеть циститом, достаточно всего минут 10-15 посидеть на холодном камне. Во-вторых, это неправильное питание: чрезмерное увлечение всякого рода пряностями, острой и пережаренной пищей. Кроме того, цистит бывает и инфекционного происхождения, в том числе полового характера - как следствие таких половых заболеваний, как хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гонорея. Но чаще всего возбудителями инфекционного цистита бывают ки-

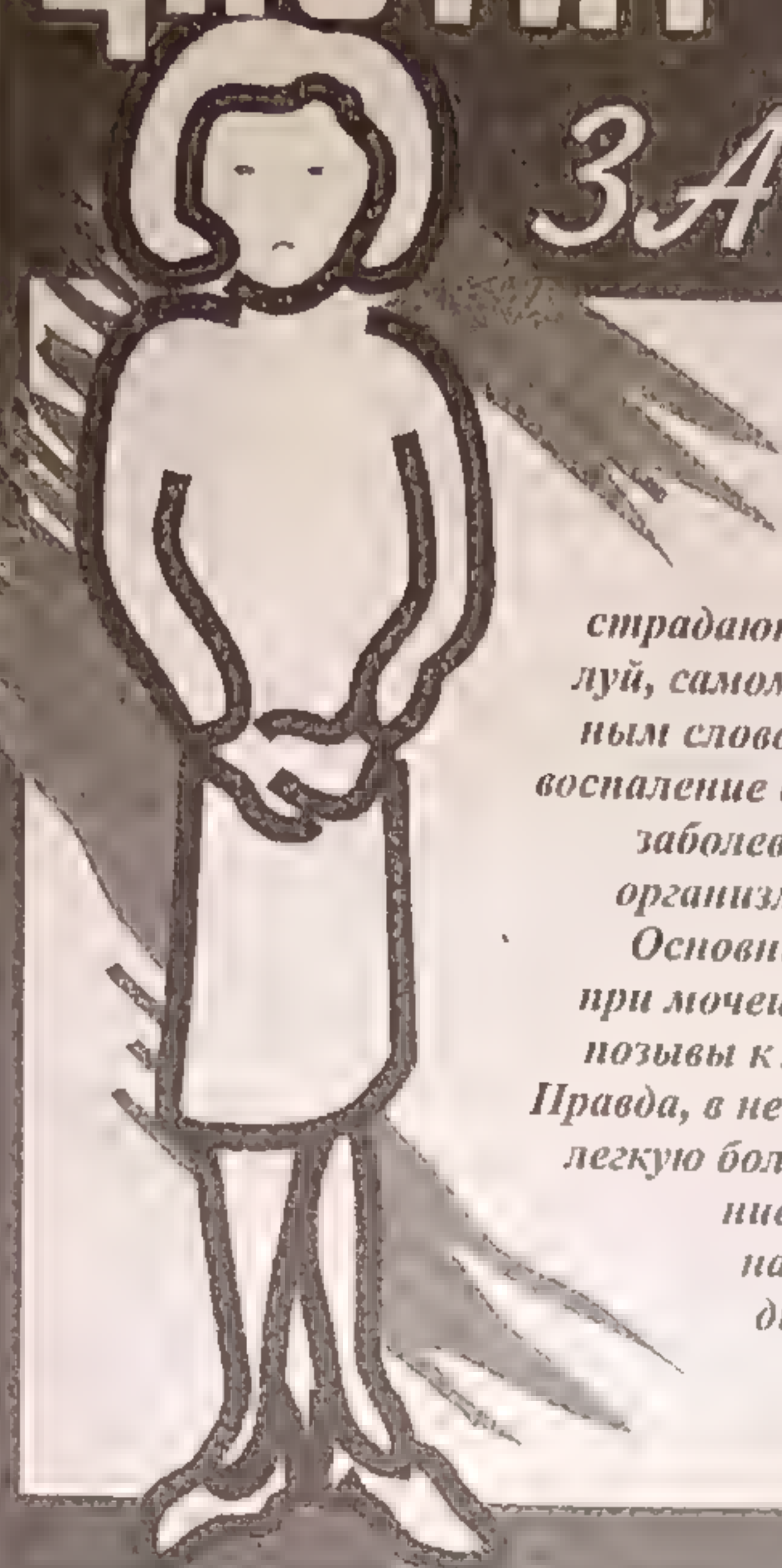
шечная палочка, стафилококк и энтерококк.

## Если хочешь быть здоров - подмывайся!

Что же требуется для профилактики цистита и цисталгии? Во-первых, как это ни банально звучит, нужно регулярно проводить туалет половых органов и соблюдать правила личной гигиены - в общем, мыться надо чаще. Во-вторых, надо избегать переохлаждения, так что одевайтесь теплее, тем более что погода в последнее время не балует теплом. Правда, тут тоже важно не переборщить: долгое ношение плотного нижнего белья тоже крайне вредно. И просто не стесняйтесь лишний раз сходить к врачу, даже с "неприличным" заболеванием, иначе ваша скромность вам дорого будет стоить.

Антон ИВАНОВ,  
врач-гинеколог

# ЦИСТИТ ПОЛУЧАЮТ ЗА 10 МИНУТ



Одни из наиболее "неприличных", да к тому же еще и болезненных - это заболевания органов мочевыводящей системы, причем в силу анатомических и гормональных особенностей строения чаще всего от этих расстройств страдают женщины. Мы решили остановиться на, пожалуй, самом распространенном из них - цистите. За загадочным словом "цистит" скрывается острое или хроническое воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Причем это заболевание может возникать первоначально в здоровом организме, а может быть и осложнением другой болезни. Основными симптомами цистита являются боли и резь при мочеиспускании, причем по мере развития заболевания позывы к мочеиспусканию учащаются, а боль усиливается. Правда, в некоторых случаях больной может ощущать лишь легкую боль внизу живота, но при острых формах заболевание сопровождается высокой температурой и даже наличием крови в моче. И хотя обычно постановка диагноза "цистит" для специалиста не представляет особого труда, есть ряд тонкостей, без которых заболевание циститом может оставить след в организме на всю жизнь.



## Мухомор красный от ран и кожных болезней

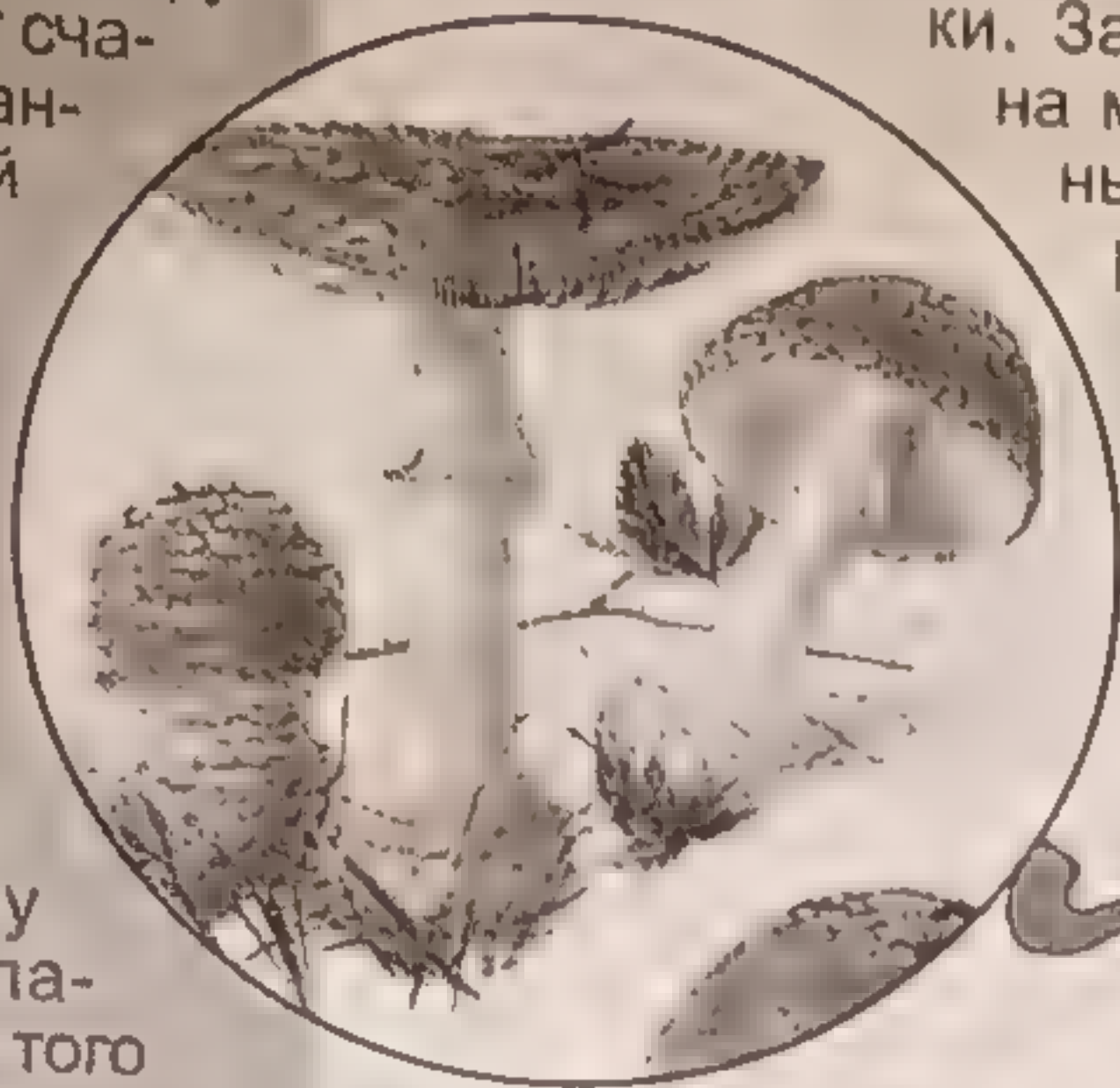
Доло было на одном из небольших озер, которых в Карелии очень много. Полутораклограммовая хищница клюнула на блесну и вскоре уже трепыхалась, к зависти других удильщиков, у ног счастливирика. Он несказанно обрадовался такой удаче, а поскольку был навеселе, то потерял на какой-то момент всякую осторожность и решил полюбезничать со своим зубастым трофеем. Расположился с ней на траве и ласково сказал: "Ну что, голубушка, попалась?" А щука только того и ждала - как вцепится обидчику в руку! Подоспевшие друзья пытались разжать челюсть хищницы, но тщетно. Удалось лишь отделить туловище рыбы. Решили позвать Михалыча - бывалого охотника и вообще мудрого мужика. Михалыч смог освободить руку бедного рыбака после того, как перерезал связки между челюстями рыбы. Спиртом из фляжки обработал раны и послал ребят топить печку в избушке. К вечеру Михалыч пришел из леса с грибами. Когда он их высыпал из корзины, стал деловито резать и укладывать в глиняный горшок, пересыпая солью, у всех глаза полезли на лоб: мухоморы! "Ты что, это будешь есть?" - спросили его. "Нет, - ответил Михалыч, - это для покусанного". "Ни за что я это есть не буду, мне еще жизнь дорога", - закричал пострадавший. "Ну, а если дорога тебе жизнь, то будешь делать, что я скажу". Порезал эдак он мухоморы, посолил, а сверху замазал лепешкой из глины: "Лучше бы тестом все это закрыть, но раз цивилизация далеко, глина нас выручит". И поставил все это в прогретую печь до утра. Рано утром Михалыч поднял парня, у того уж рука изрядно опухла. Процедил настой через чистую тряпку, отжал и велел накладывать влажную повязку на руку. Через три дня рука перестала беспокоить пострадавшего. Раны затягивались прямо на глазах. Если б сам не видел, не поверил бы.

Валерий Обухов,  
г. Петрозаводск

## Мухомор - самый целебный из всех грибов

Вот пять из многих вариантов применения мухомора в народной медицине:

1. Взять большой красный мухомор, мелко нарезать и залить 0,5 л 56% водки. Закопать в навоз на месяц. Полученным студнем натирать больные места. Применять при параличе, ревматизме, радикулитах.



# Мухомор СИЛЬНО ЯДОВИТ!

тизме, радикулитах.

2. Из мухомора, растертого пополам со сметаной, делают мазь, которую прикладывают на тряпочке к больному месту. Применяется при параличе, ревматизме, ишиасе, радикулите, полиартрите.

3. Мухоморы надо поддержать срезанными два дня в холодильнике в целлофановом пакете, затем, уложив нарезанные куски в банку, налить водки на толщину пальца поверх грибов. Банку поставить в погреб или в холодильник, чтобы выдержать равномерную температуру. Через две недели процедить. Вот и готово снадобье. Хорошо утоляет ревматические боли, а радикулит и вовсе излечивает, если натираться регулярно.

4. Шляпками мухомора набить 1 л. банку, залить водкой, закопать в землю на месяц, затем процедить, поставить в холодильник. При раке желудка, кожи пить по 1 капле в 1 чайной ложке дистиллированной воды 3 раза за 1 ч. до еды 20 дней, перерыв - 10 дней.

5. Нарезать мелко полную литровую бутылку ярко-красных мухоморов, закупорить пробкой и поставить на ночь в печку после того, как вынули хлеб. Утром на следующий день вытряхнуть содержимое бутылки, протереть через сито и сложить в стеклянную банку. Натирать больные места на ночь и очень хорошо укутывать.

### Народные рецепты:

**Настойка из красного мухомора.** Шляпки мухомора сложить в 3-х литровую банку, уплотнить. Закатать же-

## ЛЕСНАЯ АПТЕКА

лезной крышкой. Закопать на глубину 1 м. На крышку положить груз 3-4 кг. На 2-3 месяца. Профильтровать, вата + марля. Пить от 1 до 8 капель, наращивая по 1-й капле в день, после еды, 3 раза в день. Заполнить молоком 1/5 стакана, накапать настойку, долить до стакана молока. Не размешивать. Дойдя до 8 капель остановиться на этом уровне и пить до выздоровления. После приема настойки лечь в постель под одеяло на 30 мин.

**Настойка мухомора (по Новичихиной):** Шляпки красного мухомора

очистить от белых точек, обрезать ножки. Уложить в посуду шляпками вверх, под груз. Пометить в теплое место на 3 суток. Затем слить сок и смешать со спиртом 1:10 (1ч. - спирт, 9ч. - сок). Срок хранения - 2 года. Принимать: по 2 капли, прибавляя до 1 чайной ложки. Месяц на этом уровне, затем снижение по 2 капли.

## Мухомор дал силы, поднял из могилы

Когда я была на грани отчаяния, моя подруга Наденька принесла мне старую книгу "Рецепты народов Сибири", 1948 года: "Давай посмотрим, может, тебе что-нибудь поможет...". Там мы нашли рецепт настойки мухомора, которая силы возвращает, от страшных болезней излечивает. Хотя и страшно было яд пить, но я решилась: "Двум смертям не бывать, а одной не миновать". Приготовила лекарство: 100 г свежего гриба вымыла, в банку стеклянную нарезала, залила бутылкой водки, поставила в темное место, через 5 дней процедила, остатки выбросила. Жидкость в темном месте хранила. Начала принимать по 1 капле 1 раз в день, через 3 дня по 2 капли и так далее. Самая большая доза - 5-10 капель. Хватило мне бутылки на 1,5 года. Облегчение через 3 месяца почувствовала: прошли головные боли, сила в ногах появилась, стала потихоньку к жизни возвращаться. Каждый день Бога благодарю за то, что послал мне исцеление, вернул радость жизни.



# ЕСЛИ У ВАС БОЛИТ ЗУБ,



или ЗАПИСКИ ДОБРОГО СТОМАТОЛОГА

Если у Вас действительно болит зуб, то я не буду пока занудствовать на тему: "Не нужно было доводить до боли, а нужно было лечить вовремя"; об этом потом.

Первое, что лучше всего сделать, - это обратиться к врачу. Если же это затруднительно (зубы имеют обыкновение заболеть не в самое подходящее время, как-то: в пятницу поздно вечером, за 2 часа до вылета самолета или 31 декабря в 18.00, что тоже говорит о некоторой пользе своевременного обращения к стоматологу), то:

**1** Несмотря на абсолютную достоверность пункта 1, пункт 2 звучит парадоксально, но от этого не менее верно. Всячески грейте больное место изнутри! Горячие полоскания весьма полезны при обострениях практически любых стоматологических заболеваний. При этом почти безразлично, чем Вы будете полоскать свой зуб, важно как! Прежде всего, полоскание должно быть горячим. Нет, ожоги второй степени

нам ни к чему, в больницах и так места нет. Но прогревать больное место еле теплой водичкой тоже бесполезно. Далее, полоскания должны быть частыми, не менее 5-10 раз в день, а чем больше, тем лучше (ну, тоже в разумных пределах). Полоскание один-два раза в день

Вам поможет как слону дробина. Вы чай-кофе и то чаще пьете - чем не полоскание. Кроме того, многие воспринимают полоскания как громкое бульканье в горле над раковиной или ванной под испуганное шарахание родственников при сплевывании и разбрызгивании содержимого по всей ванной комнате. На самом деле мы лечим не горло, а зубы, и нужно не горло мочить, а горячие ванночки зубу устраивать. Посему предлагаю приятную (насколько лечение зубов может быть приятным) альтернативу. Берем банку в одну руку, тазик в другую, садимся перед любимым телевизором, набираем за щеку и палимся в телик. Когда почувствуете, что остыло, сплюнули в тазик, набрали новую порцию и так до полного уничтожения банки или боли. Через пару часов повторить. Чувствую, что многие восприняли неправильно упоминание о "банке", "набрать за щеку" и т.д. С глубоким прискорбием вынужден Вас огорчить! Полоскания спиртом, коньяком и прочими горячительными напитками к горячим полосканиям не относятся! Те же многие могут возразить, что им помогало, на что я отвечу, что многим это помогает всегда, от всего и, особенно, когда ничего не болит. Некоторые даже мочой полощут (уринотерапия называется) и говорят, что помогает. Не знаю, как при других заболеваниях, а от зубов точно не помогает. Разве что Вы писаете кипятком. Зато при воспалениях мочеполовой системы рискуете занести себе к родным микробам полости рта еще и двояродных из других полостей. А полоскать можно любыми травами типа ромашки, шалфея, коры дуба. Даже обычный чай и кофе тоже годятся (особенно на работе, где ромашку обрывать особенно некогда). Можно также использовать слабый раствор марганцовки или соды. О соде разговор вообще особый, т.к. обеззараживает она лучше, но при частом употреблении может сжечь слизистую по самое некуда, а при пародонтозе, которым в той или иной степени страдают 99% жи-

телей Санкт-Петербурга, сода вообще вредна! Поэтому содой полоскать можно нечасто и не сильным раствором, а лучше травой!

**2** Не грейте больное место снаружи! Никогда не кутайте больное место в шарфы, не прикладывайте платков, не спите на больной щеке, т.к. за ночь подушка нарастит Вам лишнюю добрую треть лица. О случае, когда одна студентка в общежитии спала на корточках, прислонившись к батарее парового отопления, нужно рассказывать в разделе анекдотов, а о последствиях - в разделе ужасов. Ваш покорный слуга работал в те времена челюстно-лицевым хирургом, и это одно из сильных впечатлений того времени!

**3** Теперь о некоторой помощи организму. Если воспаление сильное, то одними полосканиями обойтись сложно. Придется что-нибудь принять. Нет, опять я не о приятном. Принимать нужно таблетки. Наименее опасное - это сульфадиметоксин. Он не антибиотик и, соответственно, имеет меньше побочных эффектов. Принимают сульфадиметоксин по очень сложной методике. В первый день ударная доза - 2 таблетки утром и 2 вечером. А дальше по 1-й утром и вечером. До полного исчезновения пачки, что составит 4 дня всего. Следующий препарат - бисептол. Там написано, что принимать нужно 1-3 таблетки 2 раза в день. Написанному верить! Любителям же новомодных антибиотиков советую внимательно читать инструкции на русском языке. По новому законодательству, любое лекарство должно иметь русскую инструкцию. Если ее нет, то Вы или покупаете что-то не то, или где-то не там. Хочу добавить, что все это нужно принимать после еды. И если Вы начали пить антибиотики, то курс необходимо довести до конца! Бросая принимать их на второй день после легкого облегчения, Вы способствуете выработке устойчивых к антибиотикам штаммов в организме, что скажется впоследствии!





# ДОМАШНЯЯ



## Мигрень

При первых признаках мигрени необходимо выпить чашечку крепкого сладкого чая. Не жалейте сладостей: большое количество глюкозы может прервать дальнейшее развитие приступа.

Сделайте 5-6 неглубоких вдохов животом и длительных выдохов: одно это способно привести вас в нормальное состояние (если повезет).

Наверняка улучшит самочувствие горячий (очень горячий) душ, горчичник на шею и 30-50 капель валокордина. Очень хорошо приложить к стопам теплую грелку, которую может заменить ножная ванна.

Энергичный массаж височной артерии или интенсивное растирание сонной артерии притормаживает развитие приступа. Этот способ применял-

ся английскими медиками еще в XVIII веке. Но он эффективен в течение двух часов, не более. К нему прибегают, ожидая действия таблеток.

Самое лучшее, конечно, - постараться заснуть с помощью упомянутых средств. Глубокий трехчасовой сон полностью снимает приступ.

## «Острый» живот

Иногда боль возникает внезапно, а порой она нарастает постепенно, переходя из ноющей, тупой, - в нестерпимую, сопровождаемая тошнотой и рвотой. Для уточнения диагноза очень медленно и осторожно надавите на живот, затем быстро отдерните руку. Возникла резкая боль - да, это наш случай.

Главное сейчас - как можно быстрее получить помощь. До хирургического вмешательства положите на живот пузырь со льдом.

При «остром» животе нельзя ни есть, ни пить. Исключаются клизма, промывание желудка, прием лекарств (любых!).

## Почечная колика

Она может возникнуть внезапно, что называется, на ровном месте. Вдруг - острейшая боль в пояснице, отдающая в пах, половые органы и бедро. Она возникает, как правило, ночью и не стихает, как ни ворочайся в постели. Почечная колика нередко сопровожда-

ется резью при мочеиспускании.

Если вас настигла эта беда, примите любой противоспазмический и обезболивающий препарат (но-шпа, баралгин, спазган, папаверин). Уверены, что у вас именно почечная колика, а не аппендицит? Приложите тогда к пояснице горячую грелку и вызывайте врача.

## Зубная боль

Понятно, что, чем скорее вы окажетесь в кресле стоматолога, тем лучше. А до этого можно прибегнуть к испытанным народным средствам.

Зубная боль утихает, если разогреть ладони (например, на чайнике). Если в холодильнике найдется свиное сало, положите ломтик (но без крупинки соли) на больное место между десной и щекой. Другой способ - прибинтуйте к месту, где бьется пульс, тряпочку (бинт) с мелко нарезанным чесноком. Если зуб болит справа, чеснок прибинтовывают к левой руке и наоборот.

## Бывает, что и кот кусает

Нагноения - вот чем особенно опасны кошачьи укусы. Не поленитесь тщательно промыть место укуса марганцовкой и подержите рану под горячей водой для усиления кровообращения. На худой конец потрите ранку слюной (в ней содержится естественный антибиотик - лизоцим).



Важно знать!



О правильном подходе к выбору обезболивающих препаратов.

Часто действие анальгетиков направлено только на определенную проблему. В каком случае какое лекарство следует предпочесть?

Рассказывает кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры фармакологии Российского государственного медицинского университета в Москве Нина Михайловна Киселева.

Не всегда стоит ориентироваться на самые последние разработки в этой области. Старые, годами испытанные обезболивающие средства чаще бывают куда надежнее. Прежде, чем подобный препарат поступит в продажу, он проходит тщательные клинические испытания. А его нежелательные побочные действия порой выявляются лишь после широкого использования совершенно разными людьми. Случается, что после нескольких лет существования на рынке медикаменты снимаются с производства именно по этой причине.

Не следует также попадаться на "удочку" рекламы, обещающей "сильный и мгновенный результат без побочных эффектов". Как правило, они на самом деле ничуть не меньше, чем у других препаратов. Важно и то, что организм достаточно быстро привыкает к тому или иному лекарству и перестает на него реагировать. Чтобы унять боль, через некоторое

время потребуется еще более мощное средство. А потом и оно не сможет принести облегчения. В конечном итоге - тупик, из которого уже трудно выбраться.

Так что "тяжелую артиллерию" лучше отложить на самый крайний случай. При той же головной боли бывает вполне достаточно таблетки цитрамона. Его, кстати, сейчас выпускают в несколько улучшенном варианте. Основным компонентом по-прежнему служит ацетилсалициловая кислота, больше известная как аспирин. Остался в составе и кофеин, улучшающий мозговое кровообращение. Но вместо довольно токсичного фенаcetина в него входит более безопасный парацетамол. И теперь лекарство называется "Цитрамон-П".

Как парацетамол, так и аспирин сами по себе способны снижать боль. Аспирин даже считается одним из лучших средств от мигрени. Но иногда лучше все же предпочесть комплексные лекарства. Сочетание нескольких препаратов усиливает их положительное

влияние. В то же время доза каждого из компонентов в этом случае уменьшается, что снижает проявления побочных действий.

Средства против мигрени не стоит использовать при головной боли иного происхождения. Они, скорее всего, не помогут. Среди них есть и весьма токсичные. В настоящее время появились назальные спреи от мигрени, которые впрыскиваются в нос. Это очень удобно и менее травматично для организма. Но их действие тоже в основном распространяется только на это заболевание. Причем при повышенном давлении их применять нельзя.

Наиболее безобидными для желудочно-кишечного тракта считаются быстрорастворимые формы обезболивающих препаратов. Их ассортимент в аптеках постоянно обновляется. В таком виде препарат скорее всасывается. Поэтому слизистые оболочки на более короткое время подвергаются нежела-

тельному воздействию. И при относительно редком использовании препарат не вызывает в них нарушений. Но если его применяют слишком часто и подолгу, то это приводит к таким же серьезным последствиям, что и прием анальгетиков в таблетках. Вплоть до появления язв желудка и кишечника.

Страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта вообще должны осторожно относиться ко всем препаратам этой группы. Если до сих пор они не приводили к осложнениям, то это ни о чем не говорит. При бесконтрольном приеме таких лекарств они могут возникнуть внезапно.

От препарата, который вызывает даже незначительные аллергические проявления, тоже лучше вовремя отказаться. А если после приема того же аспирина появляются признаки удушья, значит,

надо стараться избегать любых ненаркотических анальгетиков. Каждый из них может спровоцировать внезапный приступ астмы.

Кроме того, известно их негативное влияние на свертываемость крови. В странах, где тот же аспирин принимают буквально по всякому поводу, медикам все чаще приходится бороться с тяжелыми кровотечениями, которые связаны именно с его популярностью среди населения. Поэтому, чтобы лечение одной болезни не привело к появлению еще и других, выбор подобных лекарств лучше предоставить врачу.

Ирина Сысоева

# БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ



# ТАБЛЕТКИ



## ЖУЕМ ЛИМОН ПРИ АНГИНЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! При начинающейся ангине помогает медленное жевание сырого лимона, особенно цедры. Вариант для малышей: сосание медово-лимонной "кашки" (100 г меда смешать с соком одного лимона). После этого в течение часа ничего не есть (идет влияние эфирных масел на слизистую оболочку горла); процедуру повторить через 3 часа.

*Желаю всем здоровья, Ирина Кашкина*

## ПРИ ОТЕЧНОСТИ НОГ

Здравствуй, уважаемая газета! В народе издавна применяли березовые листья, когда отекали ноги. Из хлопчатобумажной ткани надо сшить мешочки по размеру ноги до колена. Наполнить их листьями березы и надеть на ноги больного, чтобы листья - толщина слоя примерно в палец - облегали ноги со всех сторон. Ноги будут потеть. Через 3 - 4 часа сильно намокшие листья надо заменить свежими. При небольших отеках бывает достаточно 1 - 2 процедур.

*Анна Вихрова*

## МЕКСИКАНСКОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я часто пользуюсь для лечения разных заболеваний народными методами, причем не только русскими, но и заграничными. И, что удивительно, помогает даже русскому организму. Многие известные лекари-индейцы Мексики зачастую прибегают к следующему сильному средству лечения ревматизма: следует взять камфоры - 50 граммов, горчицы в порошке - 50 г, спирту - 10 г, сырого яичного белка - 100 г. Налить спирт в чашку, растворить камфору в спирте, всыпать горчицу и растворить ее, затем взболтать и добавить белок, размешав, превратить лекарство в своеобразную помаду (мазь). Эту мазь следует втирать один раз в день вечером перед сном, но следует втирать досуха. Затем намочить и отжать тряпку и обернуть ею подвергшиеся втиранию больные места.

*Валерий Иванцов*

## ОТ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ ШИШЕК

Здравствуй, "Семейный лекарь"! При геморрое, когда шишки расположены внутри и сильно болит в пояснице, а в животе ниже пупка чувствуются рези, ежедневно пьют по 4 стакана отвара из листьев жгучей крапивы и коры крушины (лежалой, т.е. не свежей, а сбора прошлых лет), каждой по 8 г на 1 л воды. Смесь кипятят 10 минут, считая от минуты закипания.

*Петрова Елена*

## ПРОТИВ МАЛОКРОВИЯ И ИСТОЩЕНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чтобы вылечить малокровие, не допустить истощения организма, а также от начальной стадии чахотки народ применял вот такой метод.

Берут в равных частях, приблизительно по 200 г хорошее какао, внутреннее свиное сало (вытопить дома, чтобы топленого получилось тоже 200 г), мед и сливочное масло. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая содержимое кастрюли ложкой, чтобы оно не пригорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав остынет, сложить его в стеклянную банку, хранить в прохладном месте (темном). Способ употребления: чайную ложку смеси распустить в стакане горячего молока как можно только терпеть, не обжигаясь. Пить 3 - 4 раза в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это средство хорошо помогает малокровным, а также чахоточным в первой стадии их болезни. Если при пользовании данным средством будут наблюдаться запоры, следует есть много чернослива в разное время дня. Это необходимо, главным образом потому, что свиное сало - пища тяжелая, а чернослив действует как естественное слабительное. Не только чернослив, но всякие фрукты, соки и смеси из фруктов обладают способностью естественно и безболезненно исправлять и очищать желудок. Врачи советуют прибегать к аптекарским слабительным средствам лишь в крайних случаях, не делая из этого привычки.

*Мария Винтина*

## ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА ИСЛАНДСКИМ МХОМ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хорошо лечит бронхит такое растение как исландский мох. Приготовить лекарство можно следующим образом. Взять эмалированную кастрюлю (алюминиевая не годится, не годится и с потрескавшейся эмалью), налить в нее стакан молока и положить туда столовую ложку (вровень с краями) мелко накрошенного исландского мха. Смесь подвергнуть кипячению, накрыв кастрюлю тарелкой (ни в коем случае алюминиевой крышкой). После кипячения молоко процедить, мох выбросить. Затем этот отвар подогреть снова, закрыв кастрюлю тарелкой. Пить лекарство как можно более горячим, но не обжигать губ и горла. Это надо делать только на ночь, перед отходом ко сну. Беречься сквозняка.

*С уважением Л.Д.*

## ОТ ЖЕСТОКОЙ ПРОСТУДЫ

Здравствуй, «Лекарь»! Вот уж никогда бы не подумала, что летом смогу простудиться так, что придется на больничный уходить. А вот приключилась со мной такая беда. Лечилась же я в основном народными методами. Пропитать шерстяную ткань уксусом, прованским маслом и камфорой, приложить ее к груди на ночь. Положите на шею сзади компресс из натертого на терке хрена. Наполните длинные шерстяные чулки горячей мякиной и наденьте их на ноги больного. Это очень испытанное средство. Лекари и сибирские крестьяне зачастую врачуют жестокую простуду простым старинным средством - в чулки насыпают сухой горчичный порошок и не снимают их несколько дней.

*Ведяйкина Валентина*



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Здравствуй, любимая газета. Для успешного лечения печени есть народное русское средство - кукурузные рыльца. Когда срывают обертку с початка, то под ним обнаруживается много волокон. Это и есть кукурузные рыльца. Их заваривают и пьют как чай. Время лечения - полгода. Для того, чтобы лечение было успешным, кукурузный початок должен быть спелым. Рыльца неспелого початка не дают лечебного эффекта, не обладают целебной силой.

Рытикова Лариса

## ОТ СУХОГО КАШЛЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Самый, наверное, нехороший кашель - сухой. Он плох даже не столько тем, что очень болезненный, сколько тем, что лечится долго. Но я пользуюсь в этом случае народной медициной. Вскипятить 60 г корней перца на 0,5 литра белого виноградного вина. Процедить и пить все в горячем виде 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным салом. Втирать эту смесь в грудь и переднюю часть шеи. Втирать вечером, перед сном. Больной должен также перед сном съедать одну столовую ложку смеси лука с гусиным салом каждое утро.

С незапамятных времен ниже описываемое средство считается на Кавказе наилучшим от ран и порезов. Промыть рану и приложить настойку крапивы на спирту. Способ приготовления настойки: набить литровую бутылку доверху листьями свежей крапивы и залить спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце 2 недели. Лучи солнца проникнут через стекло и окажут полезное действие на настойку.

Баранова М.

## НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТРЫЖКИ

Здравствуй, уважаемый «Лекарь»! Есть люди, которые много бы дали, чтобы избавиться от отрыжки, в особенности, которая появляется после еды. В русской народной медицине есть простое средство - это козье молоко. Если ежедневно пить один стакан козьего молока утром, в обед и вечером, то в конце третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая маленькая отрыжка. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти не возвращается.

Нина Жбанова

## КОЛИТ - ЭТО СРЕДСТВО ПОБЕДИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Колитами страдают многие. Следующее народное средство зачастую излечивает эту жестокую болезнь. Заваривать в стакане кипятка по одной чайной ложке травы золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по одной столовой ложке каждые 2 часа.

примерно, семь-восемь раз в день, в зависимости от того, сколько человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сокращают, а промежуток между приемом лекарства удлиняется. Лекарство это считается безвредным, а потому им можно лечиться долгое время, к тому же и болезнь эта чрезвычайно серьезная и требует весьма продолжительного лечения. Больным колитом врачи предписывают длительную и строгую диету. Вышеописанное средство не отменяет диеты, а действует рука об руку с ней. Разница лишь в том, что время, потребное для полного излечения колита, много сокращается при пользовании данным средством.

Родина Тамара

## ОТ МУЧИТЕЛЬНОЙ МЕНСТРУАЦИИ

Здравствуй, редакция "Семейного лекаря"! Многие мои подруги мучаются во время менструаций. Но я им всегда советую одно средство, которым успешно пользуюсь сама. Его можно приобрести в любой аптеке. Таким средством является полевой хвощ. Заваривать одну ложку полевого хвоща на чайник воды. Причем если менструации особенно сильны, пить одну столовую ложку отвара через каждые два часа. Когда истечение начнет стихать, принимать отвар 3 раза в день по столовой ложке.

Ольга Д.

## ДЛЯ РАЩЕНИЯ ВОЛОС

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как-то случилась в моей жизни ужасная история: я решила поэкспериментировать с прическами и... Конечно, все испортила. Стриглась у парикмахера-любителя. А когда пришла в парикмахерскую, мне сказали, что для того, чтобы что-то исправить, нужно дождаться, когда волосы отрастут. И я начала интенсивно растить свои волосы. А помогли мне в этом народные рецепты.

Взять корни репейника, положить в котелок с водой. Кипятить до уvara, чтобы корни потемнелись, а вода немного выкипела. Отвар остудить, процедить через марлю, корни выбросить. (Корни репейника при их заготовлении надо выморозить. В таком виде они годны до нового сбора. В тепле они загнивают). Этим отваром смачивают голову каждый день, что ведет к смягчению волос. Перхоть уничтожается и волосы довольно быстро растут.

Верникова Р.

## СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я часто натираю ноги обувью, потому мозоли одно время у меня держались годами. Но я все-таки нашла способ избавиться от них. Вымочить луковую шелуху в винном уксусе в течение, по меньшей мере, 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи и завязать на всю ночь. Процедуру повторить несколько раз и мозоли исчезнут.

Желаю здоровья Тултаева М.



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## БОЛИ ОТ ЗАГАРА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Недавно мы были на даче, работали в поте лица. А потом я пришла домой и не могла прикоснуться к спине, потому что она дико болела от загара. И вот что я делала, чтобы утихомирить боль от излишнего загара. Боли проходят, если "сгоревшие" места протирать уксусной холодной водой (менее 1 чайной ложки эссенции на кружку воды) примерно каждые 15 минут ваткой 3-4 раза.

Марина Вешенкова

## ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Здравствуй, любимая газета. Долгое время меня мучали мешки под глазами. Мне посоветовали сходить проверить почки. Оказалось, что с почками у меня все в порядке. Тогда мне подсказали вот такое средство для уменьшения мешков. Они уменьшаются от маски: использованную заварку от чая поместить в марлю и на 20-30 минут наложить на веки. Помогает тертый картофель в виде компрессов. Утром можно протирать область вокруг глаз кусочками льда. Но только нельзя пользоваться кремом.

Т.В.

## ЧТОБЫ МОКРОТА НЕ ОСЕДАЛА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Во время простуды ребенка, когда у него начинается жуткий кашель, одна из главных проблем лечения в том, что мокрота может не выходить наружу, а оседать в организме. Для того чтобы мокрота не оседала на легких, мы делали микро-массаж. Ребенка кладем на живот и на спине в районе легких двумя пальцами делаем движения, напоминающие вибрацию, раз 5-6, после этого рука переставляется в другое место спины. Ну, естественно все это надо делать аккуратно. Или еще на спичку наматывали ваточку, смазывали йодом и рисовали "решеточку" на спинке, грудке, но нужно рисовать крупную клетку и так, чтобы не было нарисовано на сердечке! А также одну полоску на переносице, и, не помню, как это называется,

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

но это находится между задней частью колени и пяткой, а также пяточку. И очень хорошо на ночь насыпать в носочки сухую горчицу. Носик закапывали соком свеклы и еще разведенным кипяченой водой соком алоэ или еще соком каланхоэ.

Надежда Макарова

## ОТ РАКА ПЕЧЕНИ И ЯИЧНИКОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! В лечении раковых опухолей сами врачи нередко рекомендуют использовать травы. Так, своего деда, у которого был рак печени, мы поили настоем из трав. БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ. Настой цветов: 1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 2 часа, пить по 150 мл 3 раза в день до еды. ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ. Отвар корневищ: 1 ст. л. на 0,5 л воды, кипятить 15 мин., пить по 50 мл 3 раза в день до еды. Спиртовая настойка корневищ: 1:20 на водке, пить по 1 ч.л. 3 раза в день. Местно при наружных опухолях - свежие листья, пережаренный со свиным жиром порошок корневищ. Хорошо помогал нам и зверобой. Настой травы: 1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 2 часа, пить по 150 мл 3 раза в день после еды. Спиртовая настойка травы 1:5 на водке, пить по 1 ч.л. 3 раза в день.

Федорова Нина

## РАСТЕНИЯ ОТ ЛЕЙКОЗОВ

Здравствуй, уважаемая газета. При заболевании лейкозами хорошим лекарством являются травы и некоторые ягоды. ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ. Настой травы: 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять 2 часа, пить по 150 мл 3 раза до еды. ЧЕРНИКА. Есть ягоды в любом виде. Отвары всего растения с корнями: 1 столовая ложка на 1 стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, пить по 100х6. КАШТАН КОНСКИЙ. Настой цветов: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин., пить по 200 мл 3-4 раза в день. Спиртовая настойка цветов: 1:10 на водке, пить по 40 капель 3 раза в день.

Желаю здоровья Инна Сладкина



## ЛЕЧИМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Для диабетиков хотелось бы дать несколько рекомендаций. Поскольку сама страдаю этим заболеванием, то знаю, каково приходится больным. Так вот, питье натурального, свежевыжатого лимонного сока очищает кровь от жиров. Приготовьте отвар из цикория без сахара и пейте несколько раз в день. Заварите листья оливкового дерева и пейте 1 стакан в день.

С пожеланиями здоровья,  
И.Т.

## МАЗЬ ПРИ ОЖОГАХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мне всегда очень приятно читать вашу газету. И вот сама решила написать вам. У меня есть дома мазь от ожогов, которую я готовила сама. Возьмите листья герани. Помелите их и добавьте оливковое масло. Храните мазь в холодильнике.

До свидания, Куренкова Ю.

## ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Здравствуй, уважаемая газета! Мое средство от насморка настолько верное, что людям с хроническим гайморитом придется забыть о "хлюпающем" носике. Итак, желательно в конце мая (в период активного цветения) собрать цветы чистотела (желтенькие такие цветочки), слегка утрамбовать в 200-граммовую баночку и залить очищенным маслом ("Олейна", оливковым маслом или иным другим, например, кукурузным). Затем налить в кастрюлю воду, поставить в нее баночку с цветами и маслом таким образом, чтобы вода в нее не попала при кипении, поставить на нагревательный прибор, довести до кипения и кипятить 20 минут. Далее масло охладить, профильтровать, и разлить в стерилизованные бутылочки для хранения. Хранить в темном месте. Закапывать в нос по 1 - 3 капли (детям 1 каплю, взрослым - 2-3) при появлении первых признаков насморка или гриппа. После сеанса лечения можно закапать в нос облепихового масла, для смягчения слизистой. Вот и все. Забудете, что такое насморк.

Татьяна Трофимова

## ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ХУДЫХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Удивляюсь людям, которые стараются похудеть. Я же такая худая, что даже летом, в самую жару, не могу позволить себе одеть одежду с коротким рукавом, не говоря уже о коротких юбках. Не знаете ли вы, как можно поправиться?

С уважением И.В.

Меню это рекомендовали народные целители, которые занимаются коррекцией фигуры человека.

1-й завтрак: стакан фруктового сока. Большая порция овсяных хлопьев, намоченных с вечера в молоке или сливках и перед едой заправленных медом, тертым яблоком и орехами. Хлеб с маслом и 2 чашки какао.

2-й завтрак: чашка бульона с желтком или стакан фруктового сока, смешанного с медом и желтком, или толстый кусок хлеба с маслом, с колбасой или ветчиной, посыпанный мелко нарезанным луком, и стакан пива. Можно еще съесть 50 г шоколада и выпить стакан простокваши.

Обед: первое (чашка бульона с сухариками или густой овощной суп на курином бульоне или на основе плавленого сыра). Свинина или говядина, или баранина, на гарнир макароны, картофель или рис, обильно политые сливочным или сметанным соусом, овощной салат с большим количеством масла или майонеза. На десерт порция заварного или сливочного крема с фруктами или мороженое. Если вы привыкли пить после обеда кофе, то выпейте его с большим количеством сливок.

Полдник: две или три чашки какао или шоколада. Или: порция салата с мясом или птицей, заправленного майонезом, кусок хлеба с маслом. Или: печеные пироги с мясной или грибной начинкой, свежие овощи. Или: творожная запеканка со сметанным соусом, травяной чай с медом.

Ужин: глазунья из 2-3-х яиц или яичница с салом, большая порция жареного картофеля, толстый кусок хлеба с маслом, редиской или хреном, пол-литра молока.

Или макароны с ветчиной, обильно посыпанные тертым сыром, большая порция салата, заправленного оливковым или другим растительным маслом, или майонезом. Большой кусок хлеба с маслом и сыром или с колбасой, или с ветчиной. Пол-литра молока.

Или 200 г жареной рыбы, большая порция картофельного салата, фруктовый салат с кремом или густым молоком, пол-литра молока.

Или большая порция риса с молоком и свежими фруктами либо фруктовым соком, два куса хлеба с большим количеством масла, пол-литра молока.

Перед самым сном можно выпить стакан молока с медом или съесть яблоко.

## СПИРТ ПРИ РОЖИСТОМ ВОСПАЛЕНИИ И НЕ ТОЛЬКО

Привет, любимая газета! В моей домашней аптечке всегда есть спирт. На мой взгляд, нет более хорошего антисептического средства. Кроме того, и в других ситуациях он незаменимый помощник. Не следует отказываться от спирта при уже созревшем гнойнике. Хорошо вытягивает гной двухслойная повязка: первая - марлевая салфетка с мазью Вишневского, а сверху - салфетка, смоченная 40%-ным спиртом. При рожистом воспалении мази противопоказаны, и кожу надо обрабатывать только 70%-ным спиртом - тогда воспаление не будет распространяться вглубь. Втрое разбавленный 96%-ный спирт полезно закапывать в "стреляющее" ухо. Если начать это делать сразу, можно предотвратить гнойный отит. Еще одно свойство спирта - противошоковое. Он действует на организм как наркоз, и при травме, когда под рукой нет обезболивающих препаратов, выручит полстакана разведенного спирта. Любые травы, настоянные на водке или спирте, действуют на организм сильнее, чем отвары и настои. Но только не путайте этиловый спирт с метиловым. Последний опасен для человека.

Козлова Елена



# БРОСАЙ КУРИТЬ, ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!

Каким бы диким это вам не показалось - попробуйте бросить курить. Сигарета очень быстро становится одним из психологических компонентов напряженного состояния, да и никотин отнюдь не способствует расслаблению. Возможно, вам кажется неразумным усугублять уже имеющиеся неприятности мучениями никотиновой абстиненции? Тогда вам следует знать, что это совершенно не обязательно. Если все идет не так - почему бы не сделать себе подарок и не избавиться от вредной привычки?

Займитесь физкультурой (не "большим спортом", а именно чем-то относительно привычным). Полчаса хорошей нагрузки в спортзале могут помочь человеку совершенно другими глазами взглянуть на проблему. Не говорите "нет времени", это не праздный совет. Дело в том, что когда вы нервничаете, ваши мышцы напряжены, и даже после того, как напряжение спало, в них сохраняются спазмированные, болезненные участки. Известно, что нет ничего хуже подпороговой боли - как бы и не болит ничего, но самочувствие скверное, и настроение ему под стать. В этом состоянии очень активно расходуется серотонин - "медиатор хорошего настроения", и образуется замкнутый круг: чем больше вы напрягаетесь, тем меньше серотонина остается в организме, и тем труднее выйти из взвинченного состояния.

Попытайтесь все же уменьшить причины напряжения. Причина

стрессов современного человека в том, что он предъявляет к себе и окружающим слишком много требований. Большинство из них - то, что мы навязали себе под влиянием общественного мнения или по каким-то иным причинам. Задумайтесь, не пришло ли время заново расставить приоритеты? Подумайте, что действительно ценно для вас. Может, ну его - "прекрасного работника, отличного семьянина и незаменимого друга" с глазами загнанной лошади?

Задумайтесь - а что именно из того, что обычно называют "вечными ценностями", волнует лично вас? Если ваши действия согласуются с вашими убеждениями - у вас всегда есть причина жить с собой в мире. Если не согласуются - так ли уж они необходимы, эти действия?

Реалистичный взгляд на мир еще никому не повредил. Скажите себе: "Я не могу быть идеальным во всем". Здоровое чувство собственного достоинства подскажет вам, чем можно гордиться, даже когда вы чувствуете себя совершенно разбитым.

Комментарий: Очень важно разобраться, что первично: неважное самочувствие или какие-либо психологические проблемы? Хотя в нашей стране пока и не очень принято обращаться за психологической помощью, в этом нет ничего постыдного. Что же касается физических недомоганий, то и "синдром хронической усталости", и "подпороговые боли", о которых шла речь в этой статье - нормальные медицинские термины. Не следует думать, что обращение к врачу со столь невнятными жалобами - "блажь и баловство". Ведь в конечном итоге речь идет о вашей работоспособности и профилактике более серьезных заболеваний!



Жизнь современного человека полна стрессов. Они - причина многих болезней, и они же - следствие плохого самочувствия.

Можно ли вырваться из этого замкнутого круга?

Надеемся, что советы, которые дает американская ассоциация по борьбе со стрессом, помогут вам.

Конечно, лучший способ борьбы со стрессом - найти и прекратить его причину. Но если не только сделать это по каким-либо причинам

невозможно, но и изменить ваше отношение к ситуации

затруднительно, не следует думать, что вы обречены. Вот несколько идей относительно того, как улучшить ваше самочувствие - как моральное, так и физическое.

Будьте внимательны к

тому, что вы едите и пьете. Алкоголь и

лишняя еда на самом деле не

только не снимают стресс, но даже

усугубляют его. Самоутверждайтесь.

Вам совершенно не обязательно

соответствовать всем ожиданиям

окружающих. Это не значит, что им

можно хамить, но иногда вовремя и

достойно сказанное

"нет" - фундамент

вашего будущего спокойствия.



Кончик языка - состояние органов верхней части тела (сердце, легкие и т. п.).

Средняя часть языка и его боковые стороны - "рупор" средней части тела (желудок и селезенка (средняя часть), печень и желчный пузырь (боковые края)).

Корень языка - состоя-

даже климата. Летом нормальный налет на языке несколько толще, чем зимой, к тому же он может приобретать желтоватый оттенок. Осенью налет обычно тоньше, суше и светлее, чем летом. При самодиагностике важно различать цвет самого тела языка и налета на нем.

ют желудок и кишечник.

"Зеркальным" язык бывает, когда покрывающий его эпителий слущивается, и поверхность языка становится гладкой и блестящей. Такое случается при анемии, истощении или тяжелом заболевании желудка.

Традиционная восточная медицина считает, что все болезни возникают из-за нарушения баланса энергии в теле. Язык, по мнению китайских медиков, может очень многое рассказать о человеке. Он отражает состояние всего организма, потому что прямо или косвенно связан со многими внутренними органами через систему меридианов - каналов, по которым движется жизненная энергия. Эти меридианы проходят и через язык. Каждая часть языка "отвечает" за определенные органы.

## О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ЯЗЫК?

ние нижней части тела (почки).

Поскольку наиболее заметная, средняя, часть языка отражает состояние главных органов пищеварения - селезенки и желудка, - язык считается "зеркалом пищеварения". И это мнение не только китайской медицины.

Осматривать язык лучше всего при дневном свете, сразу после пробуждения. Нужно максимально (без лишнего напряжения мышц глотки - это меняет окраску слизистой) высунуть язык. Перед этим не стоит чистить зубы, пить, есть, делать зарядку и бурно выяснять отношения с близкими.

**Нормальный язык** выглядит мягким и нежным, движения его не скованы, цвет розовый, а налет в норме тонкий, белый и умеренно влажный. Но вид языка может меняться в зависимости от времени года и

Если вы любитель крепкого черного чая или заядлый курильщик - расслабьтесь! Плотный, сероватый или желтый налет на языке свидетельствует, скорее, не о болезнях, а о вредных привычках.

Изменять окраску языка могут также некоторые продукты и медикаменты.

Вначале китайский врач смотрит на общее состояние языка.

Например:

**Опухший язык**, который выглядит больше и толще обычного, может говорить как о воспалении тканей самого языка (глоссит), так и об отеках в теле.

**Складчатый, грубый, покрытый большим количеством бороздок язык** наводит на подозрение, что организм обезвожен и истощен. Вероятно повышение температуры. Но если трещины и борозды врожденные и видны всегда - значит, это не связано с болезнями.

**Зернистым, или "колючим", язык** бывает при увеличении или утолщении сосочков. Если утолщенные сосочки-"зерна" локализируются:

- \* на кончике языка - нужно обратить внимание на сердце и обследоваться у кардиолога;
- \* по краям - стоит проверить печень и желчный пузырь: 1:1;
- \* в средней части - страда-

**Отпечатки зубов на боковых сторонах языка** чаще всего указывают на нарушение работы селезенки.

При определенных заболеваниях меняется цвет самого языка. Слишком светлый язык может указывать на анемию или истощение. Темно-красный свидетельствует о вероятном воспалении легких, тяжелом остром инфекционном заболевании; высокой температуре, вызванной инфекцией, ишемии или отравлении. Малиновый язык сигнализирует о тех же болезнях, что и красный, - но протекающих в более тяжелой форме. Чем темнее оттенок, тем интенсивнее заболевание. Фиолетовый оттенок означает, что возможны тяжелая инфекционная болезнь, нарушения в работе системы кровообращения и дыхания.

Налет считается тонким, когда сквозь него видно тело языка. Он бывает при легких болезнях, вызванных внешней инфекцией, которая еще не успела прочно обосноваться внутри организма. Толстый налет, сквозь который сам язык не просматривается, означает более тяжелое заболевание, при котором инфекция уже

проникла вглубь организма и вовсю ведет свою разрушительную работу или породила хроническое состояние.

**Желтый налет** указывает на серьезные нарушения пищеварения. Чем интенсивнее окраска и толще налет, тем серьезнее заболевание и вероятно постоянное скопление пищи в желудке и кишечнике.

**Сероватый налет** говорит о хронических, незаметно протекающих заболеваниях желудка и кишечника. Возможно также обезвоживание и нарушение кислотно-щелочного баланса в органах и тканях (повышенная кислотность).

Отсутствие налета: тоже нехорошо, возможны проблемы с желудком.

Видна полностью свободная от налета центральная линия языка (дорожка): снижение ферментативной активности желудка, селезенки, поджелудочной железы.

Майя Морозова





# ГЛИНА: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

## — А ЗАВТРА? —

Давайте поговорим еще об одном, я бы сказал, уникальном и в то же время известном и доступном терапевтическом средстве - ГЛИНЕ. "Тоже мне, новация", - усмехнется скептик. Но я попрошу всех, кто читает эти строки, не спешить с выводами. Накапливался материал годами, проверялся и перепроверялся в многочисленных экспериментах и исследованиях, которые велись в академическом институте. Итак, о глине.

Жители сельских местностей или любители загородной жизни имеют возможность наблюдать, как домашние птицы, роясь в глинистой почве, жадно поглощают ее вместе с камешками и мелким песком. К приготовленным для питья глинистым растворам скотина тянется охотнее, чем к обычной воде. А детишки в деревенских избах пальчиками расковыривают глиняную штукатурку и тащат в рот. Все это - свидетельства неосознанного, интуитивного стремления живого существа избавиться посредством глины от того или иного недуга или компенсировать в организме недостающие микроэлементы.

А строительство нашими далекими предками жилищ из глины и хождение босыми ногами по глиняному полу - не наглядное ли это доказательство целенаправленного применения ее тоже во благо себе? Как и глиняной кухонной утвари - мисок, горшков, кувшинов, чашек, - ведь приготовленная в них пища и полезнее, и вкуснее.

О лечении глиной мы рассказывали уже не раз, но вот снова обращаемся к "старой" теме. Объясняется это, с одной стороны, непреходящим интересом читателей, а с другой... Жизнь не стоит на месте - в каждой области ее познается что-то новое, да и у каждого автора - свой взгляд на предмет. С автором предлагаемого материала, академиком РАЕН, доктором медицинских наук, профессором Владимиром Филипповичем КОНОВАЛОВЫМ вы уже знакомы. Правда, объектом его интереса ранее были совсем иные вещи...

В современной российской народной медицине глина еще не нашла себе достойного применения. А дело в том, что, во-первых, не всякая глина подходит для использования в медицинских целях. Во-вторых, тестировать свойства ее с помощью маятника ("гаечки") не так-то просто. В-третьих, в одном и том же карьере могут залегать и лечебные сорта глины, и обычные, назовем их нейтральными. Поэтому-то у многих, применяющих ее в оздоровительных целях, не все складывается успешно.

А как хорошо бы каждому из нас вспомнить давно забытую древнеславянскую привычку ходить босиком по глиняному полу (сейчас для этого изобретены глиняные коврики), мять глину руками (особенно полезно это детям), готовить еду в глиняной посуде и принимать ванны с целебной глиной.

Одна из важных особенностей глины заключается в том, что благодаря своим резонансным свойствам она способна, говоря по-научному, корректировать электромагнитный каркас человеческого тела, то есть

гаставляет работат.

Взаимодействуя с внутренними средами человеческого организма

ма, глина выполняет одновременно роль и приемника, и антенны: настраивает на себя и воспринимает те аномальные колебания, которые генерируют работающие в "патологическом режиме" клетки, включая и раковые. В то же время она, как губка, адсорбирует токсины и вредные продукты обмена веществ и, как пылесос, всасывает в себя весь мусор, скапливающийся в пищеварительном тракте. Тем самым деятельность больного органа, в том числе и пораженного раком, оздоравливается, онкоклетки, эти "бунтовщики-анархисты", постепенно уменьшают свою активность, вследствие чего восстанавливается электромагнитный "скафандр" - окружающая наше тело биоэнергетическая оболочка. В результате всех этих процессов и становится возможным выздоровление.

Хотелось бы подчеркнуть, что глина, этот практически ничего не стоящий препарат, может быть эффективно использована в наше время миллионами людей для очищения организма, в профилактике заболеваний.

Все это возможно уже сегодня. А завтра? Ученые вплотную подошли к проблеме излечения с помощью глины такого грозного заболевания, как рак. И кое-какие шаги на этом пути уже сделаны.





# ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ:

## ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ И УДОВОЛЬСТВИЕМ

СОВЕТУЕТ ВРАЧ МОСКОВСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ №67 ВЕРА ФИЛИППОВНА БАРБАРИНА

### Общие рекомендации. Как им следовать

#### 1. Сколько дней отдыхать?

Отпуск совсем не обязательно должен быть длительным. После двух дней правильно организованного отдыха в пансионате вы можете вернуться с большим запасом сил, чем после отпускного месяца, проведенного бестолково. Уезжать лучше в первые же свободные дни. Не нужно использовать треть отпуска для неотложных домашних дел. Это не то, что нужно вашему измученному годом работы организму. А вот вернуться лучше за несколько дней до выхода на работу. Почему? Об этом ниже.

#### 2. Как развлекаться?

Вы приехали сюда, чтобы восстановить физические и моральные силы, а не для нанесения ущерба здоровью. Злоупотребить алкоголем или протанцевать до утра на дискотеке можно и в обычный уик-энд в городе. Стоит ли омрачать последствиями невоздержанности драгоценный отпуск? Старайтесь правильно дозировать удовольствия. Экскурсии? Очень хорошо. Только не каждый день. Дискотека? Отлично. Но желательно не ночи напролет. Алкоголь? Почему бы и нет, если в меру... Впрочем, если для вас провести все ночи на дискотеке - великое счастье, забудьте о наших предыдущих рекомендациях. Постарайтесь за время отдыха получить максимум положительных эмоций. Впитывайте в себя и старайтесь зафиксировать в памяти каждую радость, каждое удовольствие, каждое интересное впечатление. Если повезет, радостных воспоминаний хватит на весь следующий год.

#### 3. Как позаботиться о здоровье?

В любой поездке, а не только в экзотическом путешествии, будьте внимательны к своему здоровью. Самая распространенная проблема путешественников - сбои в пищеварении. Чтобы этого избежать, следуйте простым советам. Съедайте овощи и фрукты, как только очистили их, так как на солнце они мгновенно окисляются. Избегайте употребления экзотических и незнакомых блюд. Если очень хочется попробовать национальное блюдо - попробуйте, но не более того. Даже кипяченая местная вода может оказать неблагоприятное воздействие на ваш кишечник. Поэтому пейте только минеральную воду из бутылок. Откажитесь от напитков со льдом. Ополаскивайте овощи и фрукты кипяченой или минеральной водой. (Впрочем многое зависит от той местности, где вы будете отдыхать - в Черногории, например, можно спокойно пить воду из под крана, а в Индии вышеуказанным рекомендациям придется следовать очень и очень строго).

#### 4. Какие лекарства взять с собой?

Ваша отпускная аптечка заслуживает повышенного внимания. Если вы грамотно соберете ее, она не особо утяжелит ваш багаж, но отдых облегчит существенно. Не забудьте положить в сумку:

Жаропонижающие (например, аспирин), обезболивающие (например, парацетамол), но-шпу, бисептол, активированный уголь (полифан, полипепан), лекарство от диареи, пластырь, бинт, марганцовку, йод; средство от герпеса, лекарства, которые вы принимаете в данный момент.

### Детской аптечке уделите двойное внимание!

Если вам все же понадобится принять лекарство, в особенности купленное на месте, не забудьте внимательно прочитать инструкцию к нему.

#### 5. Как правильно загорать?

Несмотря на многочисленные грозные публикации, совсем не обязательно быть яркими противниками загара. Вполне достаточно быть его разумными, осторожными и подготовленными сторонниками.

##### Запаситесь:

Крем от загара с высокой степенью защиты - для лица на весь отпуск и для тела на первые дни;

Крем со средней степенью защиты;

Крем после загара или любым увлажняющим кремом. Наносите его на лицо и тело, приняв душ после солнечных ванн;

Головным убором.

Помните, что в жарких краях ребенка надо регулярно смазывать с головы до пяток солнцезащитным, устойчивым к воде и песку кремом со степенью защиты не ниже 35.

#### 6. Пора возвращаться?

Выход на работу - серьезный стресс для вашего организма. Поэтому желательно вернуться заранее, за несколько дней до него, чтобы подготовиться морально и физически. Дни, которые вы проведете в городе до первого рабочего дня, полностью посвятите вхождению в прежний ритм жизни. Если вы хотите сохранить за эти дни загар - применяйте увлажняющий крем после душа.





Как заранее по составу воды на этикетке предугадать, какой окажется минеральная вода на вкус?

Вкус воды определяется составом и количеством солей и газов, растворенных в ней. Вода с большим содержанием хлорида натрия будет иметь соленый вкус, сульфата магния - горьковатый. Самой вкусной считается вода с преобладанием свободной углекислоты и ионного гидрокарбоната (на этикетке написано, что вода относится к группе гидрокарбонатных).

### Как пить лечебную воду:

Прием этих вод должен быть грамотным, после консультации с врачом.

Лечение курсами, 2-3 раза в год, продолжительность от 4 до 6 недель.

Средняя суточная доза воды для взрослого человека - 500-600 мл в день, для ребенка - 3-5 мл/кг веса.

Больным в стадии неполного затихания обострения назначают половинные дозы. Прием воды до еды - основа питьевого лечения. Ее выпивают за 15-30 минут до приема пищи, а при язвенной болезни и заболеваниях желчного пузыря - в теплом виде.

При особо мучительных изжогах можно принимать минеральную воду после еды.

Можно принимать воду не курсами, а время от времени (по ситуации) для снятия изжоги, синдрома похмелья, усталости, для улучшения сна.

**Почему бы не использовать соленоватую на вкус воду для приготовления пищи?**

Не все минеральные воды можно использовать в неограниченном количестве. Готовить на минеральной воде бессмысленно, так как при кипячении соли выпадают в осадок или образуют соединения, которые не усваиваются организмом. Тем самым увеличивается нагрузка на почки, которые вынуждены выводить эти соединения, и это может привести к образованию почечных камней.

**Водопроводную воду перед употреблением надо кипятить. А что делать с покупной водой в бутылках?**

Если питьевая вода хранилась в холодильнике, кипятить ее не надо. Промышленно обработанная вода может содержать микроорганизмы в количестве, оговоренном ГОСТом. Но если воду держат открытой при комнатной температуре или употребляют позднее даты, указанной на бутылке, то ее надо кипятить - как

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ВОДУ

обычную водопроводную воду. ГОСТ не указ великому инстинкту размножения, которым обладают и примитивные бактерии - их количество резко возрастает, если вы держите открытую бутылку в тепле или просто долго не используете.

**Какую воду купить - в стеклянной таре или в пластиковой?**

Говорят, качество воды в стеклянной выше.

### Воды делятся на классы:

столовые питьевые (минерализация до 2 г/л) можно пить без ограничений;

лечебно-столовые (минерализация 2-8 г/л), лечебные (минерализация 8-15 г/л) содержат биологически активные макро- и микроэлементы в растворенном состоянии в виде ионов, органические вещества, газы. Их принимают в основном по назначению врача, не систематически и в ограниченных количествах. Готовить на них нельзя. Минеральная вода - это активная живая среда. Она не должна подвергаться грубой термической (нагревание, кипячение) или физической (разбавление, смешивание, освобождение от газа) обработке, которая просто разрушает лечебную воду.

Покупать можно воду в любой таре. Современный пластик начинает разрушаться только через много лет, а срок годности бутилированной воды - 1 год.

**Ходят слухи, что питьевая бутилированная вода - та же водопроводная; а минеральная - водопроводная, в которую добавляют химическую смесь солей, чтобы уподобить ее природной минеральной.**

Искусственно создать минеральную воду нельзя: человеческий разум не может воссоздать сложный "коктейль" биологически активных частиц: минералов, солей, органических веществ, газо-

вых связей. Но возможно создать искусственно минерализованную воду, которая производится в два этапа. Сначала обычную воду подвергают глубокой очистке, которая убирает не только вредные примеси, но и все полезные соли и минералы. А чтобы вода могла все же называться "минеральной", неизбежен второй этап: очищенной воде искусственно "прививают" полезные свойства, насыщают солями. На выходе получается не активная живая среда, а просто раствор солей. Искусственная, или восстановленная, вода (по ГОСТу) относится к классу безалкогольных напитков и никакого отношения к минеральным водам не имеет.

Искусственно минерализованная вода не вредная, но и полезных свойств в ней нет. Опасным для здоровья может стать постоянное употребление такой воды в больших количествах. Это приводит к отложению солей; нарушению в организме водно-солевого баланса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

**Екатерина Пугина,**  
врач высшей категории





# ПОЧЕМУ МЕНЯ ТОШНИТ?



Если вы  
согласны со  
следующим  
утверждением,  
возможная  
причина  
недомогания  
описана далее.  
Если не  
согласны -  
переходите  
дальше.

**У вас была сильная боль в животе, длившаяся больше часа и не уменьшившаяся после рвоты?**

Причиной таких симптомов может быть серьезное заболевание органов брюшной полости, такое как аппендицит или прободная язва двенадцатиперстной кишки. Немедленно вызовите скорую помощь! До ее приезда нельзя ничего есть и пить. Вас, скорее всего, срочно госпитализируют. После осмотра в больнице проводят диагностическую операцию для выявления истинной причины боли и рвоты. Во время операции возможны и лечебные действия, например, удаление аппендикса или ушивание язвы.

**Тошнит, болит голова и есть позывы на рвоту?**

Приступы мигрени часто сопровождаются тошнотой и рвотой. По мере облегчения головной боли будет проходить и тошнота.

**У вас сильная боль в одном глазу или вокруг него?**

Возможна острая глаукома - заболевание, при котором накопление избыточной жидкости в глазу приводит к увеличению внутриглазного давления, особенно если вам за 40. Немедленно обратитесь к врачу! Если диагноз подтвердится,

доктор назначит вам глазные капли для оттока накопившейся жидкости из глаза и мочегонные препараты. Возможно, врач сочтет нужным сделать операцию для предотвращения повторного накопления жидкости.

**У вас понос или температура 38°C и выше?**

Возможно, у вас гастроэнтерит - воспаление желудка и тонкого кишечника, вызванное инфекцией или недоброкачественной пищей. Не ешьте твердой пищи, а пейте несладкую жидкость маленькими глотками. Если через сутки вам не станет легче, вызовите врача. Он назначит лекарство для облегчения вашего состояния.

За последние несколько часов вы переели, съели много жирной, острой или сдобной пищи либо выпили большое количество алкоголя? В

результате такого "ударного труда" легко может возникнуть

гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка. Имеющиеся в продаже антациды помогут уменьшить неприятные ощущения. Пока вас тошнит, не ешьте, а пейте маленькими частыми глотками. Не курите и не принимайте аспирин. Если через сутки вам не станет лучше, обратитесь к врачу.

**Есть вероятность, что вы съели что-нибудь испорченное или то, к чему у вас может быть аллергия?**

Причиной рвоты может быть пищевое отравление в результате приема пищи, зараженной бактериями или ядовитыми веществами, либо пищи, к которой у вас аллергия.

Следуйте советам, перечисленным в графе про гастрит (см. выше). Если через сутки вам не стало лучше или появились дополнительные симптомы, обратитесь к врачу.

**Не ощущали ли вы перед наступлением рвоты, что все вокруг кружится?**

Причиной рвоты или головокружения может быть заболевание внутреннего уха. Посоветуйтесь с врачом. Доктор направит вас в больницу для проверки слуха. Если у вас обнаружат заболевание внутреннего уха, то, очевидно, назначат лекарства, снимающие болезненные симптомы.

**Ваша кожа и склеры глаз имеют нехарактерный желтоватый оттенок?**

Возможно, у вас желтуха, вызванная заболеванием печени или желчного пузыря. Обратитесь к врачу за дополнительным обследованием.

**Вы принимаете какие-нибудь лекарства?**

Рвота может быть побочным действием некоторых лекарств. Обсудите этот вопрос с врачом.

Частное охранное предприятие  
**"ЭЛИТ-РЕЗЕРВ"**  
принимает на работу  
нелицензированных и  
лицензированных сотрудников охраны  
Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.  
ул. Б. Хмельницкого, 38  
магазин "Привал" т. 17-90-86



## БОЛИ В ПОЧКАХ ИЛИ В МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЯХ

Здравствуй, уважаемая газета! У кого часто болят почки, тот знает, как мучительны бывают боли. Я тоже из числа почечников. Но лечиться стараюсь народными методами. Закипятить 4 стакана воды с листьями петрушки и кукурузы в течение 10 мин., процедить и пить чем больше, тем лучше. Полезно употребление арбуза в больших количествах, это промывает почки. Заварите чай из розмарина, процедите и пейте. Употребление вареной тыквы помогает улучшению деятельности гормональных желёз.

Рушникова Елена

## ЗНАХАРСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Здравствуй, любимая газета! Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки немедленно приложить к тому месту, где боль ощущается больше всего. Когда яйцо остынет, боль исчезнет и сравнительно долгое время не будет беспокоить больного. Это испытанное средство.

Родионова Влада

## НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда у нашего малыша было недержание мочи, мы лечили его народными методами. 1 ч.л. оливкового масла и 1 ч.л. свежего чесночного сока смешайте со 150 г теплой кипяченой воды и выпейте за 15 минут до еды. Делать это ежедневно 3 раза в день. Каждый раз готовить свежий раствор. Можно подкислить соком лимона или 1 ч.л. яблочного уксуса. Принимать до полного излечения.

Р.Э.

## ВАРЕНЬЕ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели моей любимой газеты. Когда у моей бабушки с возрастом стало подниматься давление, она не стала обращаться к врачам. Она просто начала готовить лечебное варенье. Ягоды клубники обмыть, обсушить на полотенце, провернуть через мясорубку, смешать с сахаром 1:2 и поставить настояться. Ягоды всплывут вверх. Сироп слить. На 1 литр сиропа всыпать 1 кг черноплодной рябины. Варить варенье пять минут. Остынет - разлить по небольшим баночкам. Если у вас высокое давление, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день со стаканом чая. За несколько дней без всяких таблеток и уколов вы приведете давление в норму.

Наталья Цекалова

## ЛЕЧЕНИЕ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Нижеописываемые средства и способы лечения горячими ваннами из сушеных трав автор просит каждого прочитать с огромным вниманием, сделать надлежащие выводы и воспользоваться этими средствами. Сенная труха хороша

как добавка к ваннам. Залив сенную труху холодной водой, довести ее до кипения, кипятить полчаса. Обычно, для упрощения труху перед кипячением помещают в холщевый мешок и в нем ее варят. Отвар прибавляют в ванну. Такого рода ванны благотворно действуют на организм. Для полной ванны берут 1 кг трухи, для половинной - 0,5 кг, для сидячей - 1/4 часть. Срок приема ванны - 5 - 20 мин. при 37°C. Для лечения суставного ревматизма и некоторых других заболеваний лекари рекомендуют принимать более 20 мин, а чаще всего - 45 мин., а иногда и 1 час. Сенная труха богата различными эфирными маслами, благодаря чему происходит раздражение кожи. Необыкновенно полезно ее действие на обмен веществ при подагро-ревматическом состоянии, болезнях суставов и др. При накоплении жидкости в суставных пазухах, при воспалении нервов и при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие. Благотворно она действует при судорогах, коликах желчного пузыря, желудка, кишок и других органов.

ХВОЩ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ хорош при слабости мочевого пузыря. Хвощ заливают холодной водой, кипятят полчаса и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны берут 750 г хвоща, для половинной - 375 г, для сидячей и ножной ванны по 250 г. Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и, как таковые, применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, и при катарах, и слабости мочевого пузыря. Хвощевой отвар превосходно действует на плохо заживающие раны. В таких случаях рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

Дырина Нина

## ПРИ ОТЕКАХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Чаще всего отеки у нас случаются оттого, что застаивается вода в организме. Я же использую как мочегонное средство отвар из арбузных корок. Одну часть измельченных арбузных корок (сухих или свежих - не важно) отваривают в десяти частях воды. Остуживают, процеживают и принимают по половине стакана 3-4 раза в день.

Казанцева Ирина

## ПРИ ПОЛИПАХ В НОСУ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! При полипах в носу и глотке хорошо помогают полоскания. Для полоскания рекомендуется отвар чистотела и ромашки в равных пропорциях. Траву заливают холодной водой и доводят до кипения. Настаивают в течение часа, после чего процеживают.

Ш.Б.

## РОЗМАРИН ДЛЯ СНИЖЕНИЯ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хочу поделиться своими секретами снижения кровяного давления. Хорошо помогает гипертоникам чай из розмарина. После заваривания его нужно процедить, а потом уже пить. Употребление этрога (желтого, а лучше красного, грейпфрута), чеснока и лука нормализует кровяное давление. Остерегайтесь от употребления соли, копченых и соленых продуктов.

Желаю всем здоровья, Великова Л.



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ОТ ЖЕЛУДОЧНЫХ НЕДОМОГАНИЙ

Здравствуй, уважаемая газета! От желудочных недугов в народе употребляют отвар корня мыльнянки. 50 г варят 10-15 минут в 1 л воды. Принимают 3-4 стакана за день. Этот же отвар хорошо помогает при болезнях почек, печени и селезенки, а особенно при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающимся кожными воспалениями, чирьями, нарывами и пр.

Романова Ольга

## ЕСЛИ ЛЮБОВЬ ОСТАВИЛА "СЛЕДЫ"

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Рецепт мой от недугов интимного характера. Но, как говорится, все мы люди, и в жизни случается всякое. Поэтому на всякий случай хотелось бы порекомендовать народный метод лечения венерических заболеваний, проверенный, кстати, на собственном опыте. В этих случаях пьют отвар следующей смеси: корня мыльнянки - 15 г, корня бузины травянистой - 15 г, травы грыжника - 15 г и цветов таволги вязолистой - 15 г. Берут 4 чайных ложечки (с верхом) смеси на 4 стакана воды и варят 10-15 минут. За день выпивают 3-4 стакана.

Т.В.

## ПОЛЕЗЕН ДЛЯ КОСТЕЙ

Привет, «Лекарь»! Кости лечить было сложно в любые времена, даже сейчас, несмотря на развитие медицины. Но в народе и на этот случай имелись свои методы. Так, при изломах костей, а также при туберкулезе костей делают обklady из пасты свежих или сушеных корней окопника. Для этой же цели готовят мазь из корней окопника: истолченный свежий корень окопника смешивают поровну со свиным несоленым топленым салом.

Ирина Г.

## ПРОТИВ НАСЕКОМЫХ И ПАРАЗИТОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Хотя и живем мы с вами в цивилизованном мире, насекомые по-прежнему иной раз портят нам жизнь. Так вот, с давних времен хорошим средством изгнать вредителей как изнутри организма человека, так и внешне, была пижма. Употребляют пижму главным образом как глистогонное средство против аскарид и остриц, а также как инсектицидное средство (блохи, мухи и пр.). Для удаления глистов пользуются и цветами и семенами (чаще). Доза: 1 чайная ложка растертых плодов пижмы на прием.

Против глистов, особенно остриц, пользуются пижмой еще следующим образом: в 2 стаканах молока отваривают порезанные "зубцы" из двух средних головок чеснока, смешанные с порошком

или пастой из 1 столовой ложки зерен пижмы. Варят в закрытом сосуде на легком огне 10 минут, считая от момента закипания. Весь этот отвар процеживают, отжимают и теплым вводят в виде клизмы, задерживая его возможно дольше. Обычно вместе с калом выходят парализованные острицы. Клизмы такие повторяют до полного удаления остриц, что определяют по прекращению зуда в заднем проходе.

Ольга Шишкина

## КОГДА КРОВОТОЧАТ РАНЫ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники редакции "Семейного лекаря"! Довольно часто бывает, что на работе я режу руки, пальцы. Такая уж у меня работа токаря. Но моя жена приучила меня всегда носить с собой корень окопника. Свежий, подсушенный корень окопника прикладывают к кровоточащим ранам. При кровотечении из носа втягивают в ноздри сок из свежего стебля окопника, для этой же цели пользуются порошком корня окопника, вкладывая его в нос на ватке (кровь останавливают также семена липы, растертые в уксусе). Мне всегда помогает.

С уважением Кирилл Р.

## ПОЛОСКАНИЯ ПРИ КАТАРЕ ГОРЛА

Здравствуй, любимая газета. При катарах горла для полоскания применяют водный настой (на кипятке) из следующих растений: корня окопника - 15 г, цветов лесной мальвы - 10 г, лепестков розы (культурных, садовых форм - чаще всего той, которая употребляется на варенье) - 10 г, дубовой коры - 5 г, цветов коровяка - 10 г, листьев шалфея - 5 г и корня валерианы - 5 г. 4 столовых ложки (каждая с верхом) смеси заливают на ночь 1 л очень горячего кипятка. Утром подогревают, не доводя до кипения, и теплым настоем раз 6-7 в день прополаскивают горло. На ночь шею смазывают окопниковой мазью, оборачивают фланелевым шарфом и тепло укрывают.

Зинаида Уварова

## ПРИ НЕСВАРЕНИИ ЖЕЛУДКА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Несварение желудка, наверное, очень распространенное заболевание в наше время, потому что едим мы то, что попало под руку, чтобы быстрее желудок набить, забывая о вреде подобно питания. Но выход из ситуации все-таки есть, хотя лучше реально задуматься о перемене рациона питания. Напар из цветов пижмы (20 г на 1 л воды) принимают в народе при несварении и при болях в желудке, при поносах, как жаропонижающее, потогонное и благотворно влияющее на кишечник средство; возможно, что пижма в ряде случаев действует благодаря содержанию в ней горьких веществ.

Карина Гвоздева



# ХОРОШИЙ ПУТЬ

Прочитала воспоминания инокинь и послушниц Михаило-Архангельского женского монастыря о старце схиигумене Иерониме и не могла удержать слез. Мне тоже посчастливилось встретиться с ним при его жизни.

О том, что есть такой старец, я узнала случайно, но где он, как к нему доехать из Нижнего Новгорода, не знала. В ноябре 2000 года мы с подругами поехали с экскурсией в Дивеево. Искупались в источнике, приложились к раке с мощами Преподобного Серафима Саровского, и одна из нас мысленно попросила Батюшку Серафима, чтобы помог нам найти старца. Только мы вышли из храма и собирались идти по Канавке Божией Матери, как к нам подходит какой-то дедушка и говорит: "А путь-то какой будет у вас, хороший путь будет". Как мы ни глядели, этот дедушка словно растворился, причем народу было не так уж и много, и так быстро куда-то уйти от нас ему бы не удалось. Мы ничего не поняли сначала, потом вдруг откуда ни возьмись - буквально минут через пять появляется незнакомый мужчина и предлагает нам съездить в Санаксары. Звали его, как сейчас помню, Тимон. Недолго думая, мы взяли вещи из автобуса. Экскурсовод недоуменно на нас посмотрела, но нас было уже не остановить. Сам Тимон оказался очень примечательным человеком, он с благословения наместника Санаксарского монастыря возил туда паломников. Пока мы ехали, Тимон велел нам читать "Богородице Дево, радуйся". По дороге он посадил еще одного паломника: как оказалось, этот мужчина приехал в Санаксары в марте 2000 года, желая избавиться от



алкоголизма, и остался там до ноября, а может и дольше. Он ездил в Дивеево купаться в святом источнике, а потом возвращался в Санаксарский монастырь, видимо, как трудник.

Приехали в Санаксары как раз к началу молебна, который служил схиигумен Иероним. Тимон нас сразу провел в храм. Обычно на молебне народу бывает очень много, а тут - мы даже стояли почти в центре. После молебна каждый подходил к батюшке с вопросом. Когда подошла моя очередь, у меня от волнения вообще все вылетело из головы, все что-то у него спрашивают, а я дара речи лишилась. Отец Иероним так ласково на меня посмотрел и спрашивает: "Тебя как зовут?" - я говорю: "Лена". "О, - он отвечает, - Леночка, значит". И уж после этих слов я зарыдала (именно не заплакала, а зарыдала) и, по-моему, со мной рыдали все в храме. Батюшка погладил меня по голове, покропил святой водой, благословил, а я плачу, и плакала потом минут 20. И мне стало так легко, это просто непередаваемое ощущение.

В Санаксарский монастырь я приехала с мыслью о мучившей меня проблеме личного плана (что-то вроде любовного треугольника). На вечерней службе народу было очень много, но так получилось, что когда там началось построение, я оказалась как раз напротив схии-

гумена Иеронима. Мы, четыре женщины, сначала стояли рядом, но вдруг подошел монах, и чтобы было не тесно стоять, он двоих женщин отвел в сторону, и мы с моей соперницей остались вдвоем, как раз напротив батюшки Иеронима. Когда служба закончилась, она забыла о своей ревности и даже поделилась со мною пряниками. Ночевали в монастыре, а наутро тот же Тимон привез нас обратно в Дивеево, по пути опять посадив двух паломниц из Москвы, и они нам сказали, что то, как мы попали в Санаксары, - это просто чудо, потому что они несколько раз туда ездили - всегда своим ходом, и всегда на перекладных, и даже иногда шли пешком... Уже от Дивеево мы без проблем доехали до Нижнего. На работе вообще никто не спросил, почему меня не было один день. А моя личная проблема чудесным образом разрешилась.

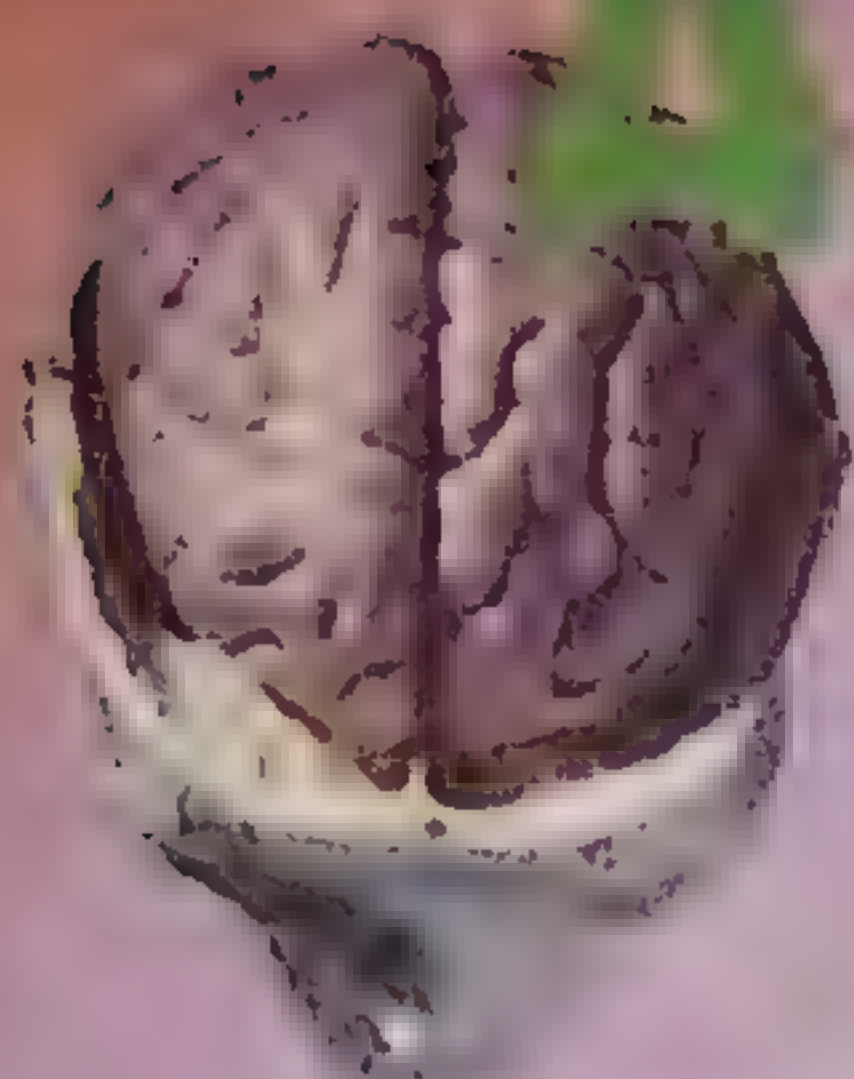
И вот прошло два года, этим летом я опять поехала с экскурсией в Дивеево. И что же, там я встретила экскурсовода из другого автобуса, шедшего по маршруту Дивеево-Санаксары, и я вдруг решила пересечь к ней. Экскурсовод начала меня благодарить, я думаю, с чего бы это? Оказалось, что в Нижнем Новгороде произошла путаница, в Дивеевском автобусе не хватило места какому-то иностранцу, он очень ругался, и если бы я не пересела, то разразился бы скандал. Вот так и смогла я побывать на могилке батюшки Иеронима, и на душе стало легко и радостно.

**Батюшка  
Иероним, моли Бога о нас.**

**Елена**



# ЗАРЯДКА



# ДЛЯ УМА

Есть зарядка для крыла, есть зарядка для хвоста. Так говорится в любимом в детстве мультфильме и в серии «38 попугаев». Ни хвоста, ни крыла у нас нет и зарядку для них мы не делаем. Как, впрочем, практически не делаем и для всего остального.

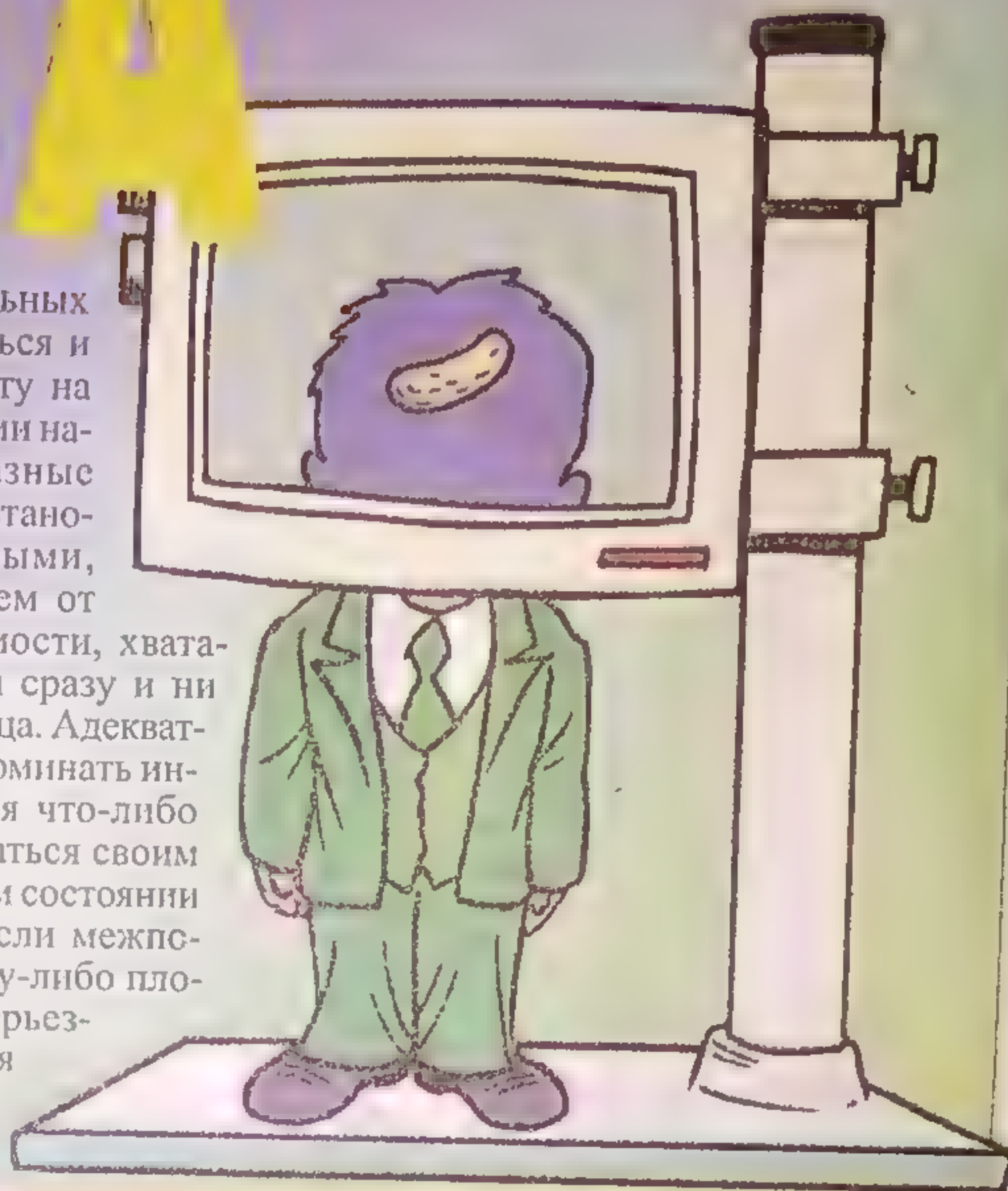
Но помимо тела, у нас есть еще и мозг. В школах Древней Греции уделялось большое внимание стимуляции развития умственных способностей посредством физических упражнений.

В наши дни в Англии, США, Франции и России развивается новая наука о взаимодействии тела и мозга - образовательная кинезиология.

У человека два полушария головного мозга. Левое полушарие отвечает за владение языком, решение логических задач, изучение и сравнение деталей и анализ ситуации, а правое - за интуицию, эмоции и зрительное восприятие.

Элементарные умственные действия можно осуществлять одним полушарием, но полноту эмоций и интеллекта человека нам дает слаженная работа всего мозга. Одно полушарие может хорошо справиться с несложными задачами, так как в нашем мозге много дублирующих областей. Но при решении сложных задач могут возникнуть затруднения. Как толь-

ко одна из «мыслительных сфер» начинает лениться и «сваливает» всю работу на свою «половину», с нами начинают твориться разные неприятные вещи: мы становимся невнимательными, рассеянными, страдаем от повышенной возбудимости, хватаемся за несколько дел сразу и ни одно не доводим до конца. Адекватно воспринимать и запоминать информацию, попытаться что-либо выучить и даже заниматься своим любимым делом в таком состоянии просто невозможно. Если межполушарные связи почему-либо плохо функционируют, серьезные задачи становятся весьма трудновыполнимыми.



## УПРАЖНЕНИЯ

**«Позитивные точки»** - упражнение, которое поможет вам снять эмоциональный накал, разрядиться. Тремя пальцами каждой руки легко коснитесь точек на лбу над бровями. Посидите в этой позе секунд 40.

**«Все наоборот»**. Кажется невероятным, но тем не менее упражнение весьма действенно: просто меняйте время от времени руки, когда вы что-нибудь делаете. Например, причешитесь иногда не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша).

**«Перекрестные шаги»**. Это обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. Но каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичны, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу.

**«Ленивые восьмерки»**. Делать это упражнение нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтальную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Нарисуете левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Прделайте три раза.

Глазами непрерывно следите за пальцем! Затем все то же самое повторите большим пальцем левой руки. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, нарисуйте восьмерку теперь уже двумя руками (три раза). Не пугайтесь, если слегка заболят глаза. Неприятные ощущения очень быстро пройдут. Кстати, дискомфорт испытывают только уставшие, переутомленные «зеркала души». «Ленивые восьмерки» не только «заряжают мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

**«Кнопки мозга»**. Упражнение подготовит вас к напряженной работе. Левую руку положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными. Помассируйте их большим и средним пальцами 30-40 секунд. Потом поменяйте руки.

За внешней простотой и детскостью этих движений стоит глубокая нейрофизическая работа тела. Известно, что упражнения помогают не только активно включиться в работу, но и восстановиться после болезни и травмы. Они особенно важны для нормализации речи, чтения, письма, восприятия чужой речи, для способности передвигаться и одновременно о чем-то думать.



...и ученики тради-  
ционно сдают экзамо-  
ны, кому иголки, а  
кому и поступительные.  
Несомненно, это серьез-  
ная проверка организма  
на прочность. Чем лучше  
питаться во время  
экзаменов? Диета для  
тех, кому нужен хорошо  
работающий мозг

Экзаменационная  
сессия - серьезная  
проверка организма на  
прочность, особенно  
если учесть традицию  
"штурмовщины", укоро-  
нившуюся среди россий-  
ских студентов. Особая  
нагрузка в этот период  
ложится на нервную  
систему. Во время  
подготовки к экзаменам  
необходимо быстро и  
глубоко сосредото-  
чаться, запомнить  
большой объем матери-  
ала. На экзамене надо  
уметь справиться со  
исполнением. Поэтому  
придется обратить  
внимание на режим  
питания. Перед экза-  
меном стоит делать следующее:

- исключить из рациона то, что еще больше усложняет работу организма;
- добавить то, что ему поможет справиться с нагрузкой.

Для того, чтобы луч-  
ше справляться с ес-  
тественным волнени-  
ем и сохранить хлад-  
нокровие, потребуют-  
ся витамин С, витамин  
В12, фолиевая кислота,  
метионин, образова-  
нию которого способ-  
ствует витамин В12.  
Они участвуют в вы-  
работке так называе-

орехи, свежие  
овощи и фрук-  
ты, пивные  
дрожжи.

**Разрядка.**

Ужин дол-  
жен быть лег-  
ким. Лучше уб-  
рать с вечер-  
него стола жа-  
реные и жир-  
ные блюда, со-



# СТУДЕНТ.

## ЗАРЯДИ МОЗГ!

мых моноаминов - не-  
рвных регуляторов, ко-  
торые определяют со-  
стояние психики.

**ДИЕТА ОТЛИЧНИКА:**

**Подзарядка.**

Особенно необходимы  
молодому организму в этот  
нелегкий период продукты,  
которые содержат большое  
количество белка и витами-  
нов группы В. Это нежир-  
ные сорта мяса, печень, мо-  
лочные продукты, бобовые,  
зерновые, коричневый рис,

сиски, баклажаны, карто-  
фель, томаты, кислую ка-  
пусту: они содержат тира-  
мин, который повышает  
уровень норэпинефрина -  
химического стимулятора  
головного мозга. После-  
днее чаепитие должно со-  
стояться не позже чем за  
2 часа до сна. Перед от-  
боем лучше выпить ста-  
кан кефира.

**Х-МЕНЮ**

Оптимальный ужин на-  
кануне экзамена:

салат овощной с мясом  
либо овощное рагу с мя-  
сом или рыбой;

один кусок хлеба;

фруктовый напиток  
(морс или компот из сухо-  
фруктов) или яблоко.

Оптимальный завтрак  
накануне экзамена:

йогурт;

одно яйцо или молочная  
каша;

один кусок хлеба с мас-  
лом и сыром;

чай с лимоном и сахаром.

### родная УСАДЬБА



В свежем номере газеты "Родная усадьба" мы расскажем вам об удивительных сортах репчатого лука. Кстати, в луке полезно все - и даже луковая шелуха, которую опытные дачники используют не только как удобрение, но и в качестве средства, отпугивающего вредных для наших овощей насекомых.

Черемуха - постоянная спутница садов и парков. Ее можно "поселить" и в вашем саду. Информацию о сортах и уходе за этим красивоцветущим кустарником читайте на 5-й полосе "Усадьбы". С какими ягодами у вас ассоциируется детство? А, может, с янтарными плодами крыжовника? На этот раз мы выбрали материал об английских сортах вкуснейшего крыжовника.

А еще мы предлагаем вам информацию о том, как ухаживать за металлическими столовыми изделиями, тонкости спального интерьера и секреты комнатных растений. Обо всем этом расскажет "Родная усадьба".



Итак, дорогие читатели, что же на этот раз вас ждет в свежем номере газеты "Моя кухня"? Да, опять все самое вкусное, необычное и оригинальное на вкус, да и на внешний вид тоже. Ведь от того, насколько вкусно смотрится блюдо, зависит наш аппетит. А названия этих кулинарных шедевров, только вслушайтесь в музыку сладостных звуков: "карамельные апельсины", "груши в красном вине" или "тальятелли с чесночным маслом". Неужели вам до сих пор не захотелось отведать это объединение? И это самая малая часть всех вкусов, о которых мы можем рассказать вам. Всего не перечислю, сколько вкусно-го на 30 страницах нашего издания! Ну, еще чуть-чуть приоткроем завесу содержимого нашей кулинарной газеты. Целых 5 рецептов приготовления кетчупа. Вы можете сами выбрать наиболее подходящий вашим вкусам рецепт и заготовить кетчуп на целую зиму. Одним словом, все, от чего непроизвольно потекут слюнки и от чего вы просто пальчики оближите.

## На здоровье!



Голодание все переносят по-разному. Но есть состояния, когда голодание категорически запрещено. Когда голодание противопоказано: выраженное поражение головного мозга. При выраженной энцефалопатии организм просто не сможет адекватно отреагировать на состояние стресса.

**Возраст больше 60 лет.** В этом возрасте люди часто имеют хронические заболевания, некоторые из которых находятся в состоянии декомпенсации. При таких заболеваниях голодание противопоказано, так как резервы пораженного органа истощены. И дополнительный стресс вроде голодания окажется очень опасным.

**Состояние после тяжелой болезни.** В этом случае у человека в организме не осталось запасов питательных веществ, энергетических резервов, которые помогли бы ему продержаться в период голодания. Голодание приведет к еще большему истощению.

**Любые заболевания в период обострения.** Обострение заболевания - это уже стресс для организма. Он бросает все силы на то, чтобы справиться с болезнью. В этот период организм нуждается в повышенном потреблении витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов. Если мы лишаем его необходимых веществ - он может взять их из старых запасов, но когда они исчерпаются, организм перед болезнью окажется полностью безоружным.

**Опухоли любого характера и любой локализации.** Опухоль "вытягивает" из организма все питательные вещества. Люди, страдающие опухолевыми заболеваниями, выглядят истощенными. Если в этот период голодать, то опухоль "вытянет" все запасы питательных веществ на себя.

## КОМУ НЕЛЬЗЯ



## ГОЛОДАТЬ?

Советует врач высшей категории из областной клинической больницы г. Новосибирска, гастроэнтеролог Ирина Владимировна Сенченко.

Организму нечем будет сдерживать рост опухоли, потому что у нормальных клеток просто не будет питательных веществ.

**Ишемическая болезнь сердца.** При ишемической болезни сердца мышца находится в таком состоянии, что ей не хватает питания для нормальной работы. Коронарные сосуды, кровоснабжающие сердце плохо выполняют свою функцию. Еще раз повторим, что голодание - это стресс. Во время голодания активизируется гормональная система организма. Выбрасываются гормоны щитовидной железы, адреналин, норадреналин. Эти гормоны оказывают влияние на сердечную мышцу, заставляют ее сильнее работать. Поэтому во время голодания часты приступы стенокардии, а при усиленной физической нагрузке можно получить и инфаркт.

**Сахарный диабет.** Гормоны, о которых мы уже упоминали выше, являются контринсулярными. То

есть обладают действием, противоположным инсулину, - препятствуют усвоению глюкозы клетками, в связи с чем уровень сахара в крови еще больше повышается.

**Тиреотоксикоз** - это такое заболевание, при котором щитовидная железа вырабатывает повышенное количество гормонов. При голодании происходит выброс значительного количества гормонов щитовидной железы, что может спровоцировать развитие тиреотоксического криза.

**Заболевания крови.** Эта группа заболеваний весьма обширна. Заболевания крови опухолевые - лейкозы, миеломные лейкозы. При анемиях пищевого происхождения, связанных с недополучением какого-то вещества, например, железа при железодефицитных анемиях, можно только усугубить течение заболевания, не давая организму того вещества, в котором нуждается.

При остром туберкуле-

зе организм ослаблен инфекцией. Все силы брошены на борьбу с ней. Инфекция - это стресс. Если мы добавим еще один стресс - голодание, можно добиться того, что инфекция - бактерии Коха - распространится по всему организму. Это, в свою очередь, усугубит течение заболевания.

### КОМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГОЛОДАТЬ

Прежде всего голодание не нужно подросткам: ни мальчикам, ни девочкам - идет рост и формирование организма, в нем пока еще нет ничего лишнего и ничего плохого. Любое

голодание для подростка - это истощение.

**Вторая группа риска - молодые мамы.** Оправилась молодая женщина от первых впечатлений материнства. Грудное кормление завершилось. И тут молодая мамочка замечает, что бывшая талия не вернулась, пресса как не бывало, на бедрах жирок. И, конечно, она начинает голодать, не соблюдая всех правил, безграмотно и непоследовательно. Результат - слабость, вялость, нервозность и подверженность всем инфекционным заболеваниям.

В послеродовой период нельзя голодать независимо от того, кормите вы ребенка грудью или нет. Идет перестройка организма, которая требует для своего завершения примерно год. Год пройдет - и голодайте на здоровье.

Иногда в панику впадают женщины в возрасте 45-50 лет, резко набравшие по 10-15 килограммов и заметно округлившиеся.

Нужно, прежде всего, смириться с новым пополневшим обликом, привыкнуть к нему. А затем обновить гардероб туалетами нового размера. И не пытаться влезть в старую юбку, и не вспоминать с тоской, какой вы были всего год назад.

Светлана Кузнецова



# ВАЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ



## БУДУЩИХ МУЖЧИН

**Р**асскажите, пожалуйста, о наиболее распространенных урологических проблемах, возникающих у мальчиков сразу после рождения?

- Основная проблема, на которую в последнее время стали обращать внимание родители, - это открытие головки полового члена. У новорожденных мальчиков головка, как правило, закрыта, что называется физиологическим фимозом, который может продлиться до 3-5-ти лет. До этого срока врач открывает головку искусственно только по медицинским показаниям.

Какие они? Например, у малыша может быть серьезно затруднено мочеиспускание, когда струя идет очень тонким потоком и крайняя плоть при этом надувается. Либо его беспокоят частые воспаления: покраснения, гиперемия, отек, вплоть до гнойных выделений из-под крайней плоти - так называемый баланопостит. Кстати сказать, чаще всего такие явления возникают у детей-аллергиков.

Стоит сказать и о том,

что к различного рода воспалениям может привести и несоблюдение родителями элементарных гигиенических правил. Достаточно постоянно слегка отодвигать кожу крайней плоти и промывать складочки слабо-розовым раствором марганцовки. Если же острой ситуации не возникает, малыша ничего не беспокоит, то открывать головку не нужно.

**Ч**то будет, если не обратиться к врачу в случае, например, симптомов баланопостита, надеясь, что пройдет само?

- Исход любого воспаления - это, как правило, рубец. То есть крайняя плоть может просто прирасти к головке полового члена. А это уже следует рассматривать как заболевание, которое называется «синеция головки полового члена». Лечится это нехирургическим путем. Проводится специальная манипуляция (называемая обведением головки), когда хирург «насиловственно» освобождает ее. Во всяком случае, если родителей что-то волнует, если

им что-то непонятно, всегда лучше на всякий случай проконсультироваться со специалистом. Например, многие мамы и папы нередко выражают беспокойство по поводу желтоватых образований, просвечивающих сквозь крайнюю плоть, покрывающую головку. Эти образования - смегма, продукт выработки кожных желез. Смегма - совершенно нормальное явление и, как все, мудро задуманное природой в человеческом организме, имеет свое важное значение. Она расслаивает головку и крайнюю плоть, помогая ей раскрыться. Но бывает и так, что смегмы слишком много, она деформирует головку и даже просачивается через край. Это может привести к попаданию внутрь инфекции, поэтому и в данном случае головку открывают. Следовательно, если у маленького мальчика появляются какие-либо выделения, необходимо сразу идти к врачу.

**Ч**то же такое истинный фимоз?

- Фимоз - это узкая крайняя

плоть, когда даже хирург руками не может открыть головку. И единственный способ лечения - обрезание.

Расскажите, пожалуйста, что такое крипторхизм и в каком возрасте у мальчика должны опуститься яички?

- Крипторхизм - это неопущение яичек. И эта патология может быть очень серьезной, поскольку яички - орган репродуктивный. Что касается срока опущения яичек... В старых учебниках по хирургии написано, что операцию нужно проводить в 5-6 лет, если яички не опустились самостоятельно. Но в наше время все эти вопросы уже кардинально пересмотрены. Сейчас неопущение яичек беспокоит врачей уже с рождения мальчика. То есть к рождению ребенка оба яичка должны быть в мошонке. Если этого не происходит, малыша направляют к урологу, у которого он наблюдается в течение года. И в случае, если хотя бы одно яичко к году не опустится, врач прибегает к оперативному вмешательству. Дело в том, что яички выведены из тела в мошонку, потому что сперматогенез, происходящий в них, идет при более низкой температуре. А снаружи, в мошонке, она, естественно, ниже, чем внутри тела. Конечно, у маленьких мальчиков никакого сперматогенеза еще нет, но трофика, то есть питание яичка, если оно останется в брюшной полости, нарушается. Есть еще такое понятие, как эктопия яичка, когда оно направлялось в паховый канал, но по ходу своего движения отвернуло в сторону. Например, к корню полового члена или к мочевому пузырю. И ждать, когда оно само выйдет оттуда, совершенно бессмысленно. Именно исходя из всех этих причин, в случае неопущения яичек до года урологи прибегают к операции.



# КТО-ТО ЖЕРЯЕТ, НАХОДИТ

**Почему кто-то регулярно теряет кошельки и зонтики, а кто-то за десять лет не потерял ни одной перчатки? А вы сами когда в последний раз посеяли записную книжку? На прошлой неделе или в прошлой пятилетке? Сколько существенных потерь в год считается допустимым: одна, две? Когда три - это уже повод идти к психиатру? А может, просто посмеяться? Подумаешь, ерунда-то какая, ведь мы же не ездим в Бологое со сковородой на голове!**

Психологи утверждают, что особого сочувствия заслуживают люди, которые никогда ничего не теряют: они живут в состоянии постоянной тревоги и напряжения. Так, может, лучше в Бологое? Где тут моя сковородка?

Дмитрий Шевченко, руководитель психотерапевтического отдела Института психотерапии и клинической психологии, полагает, что если ребенок старше 7-8 лет регулярно теряет одни и те же значимые предметы, то его родители могли бы задаться вопросом, зачем он это делает. Если у школьника, который самостоятельно возвращается после занятий домой, из раза в раз куда-то исчезает ключ от квартиры, то стоит задуматься: что означает для ребенка этот ключ? Возможно, это гиперответственность, с которой связано открывание и закрывание дверей. Ребенку пока еще не по силам такие взрослые обязанности, и он бессознательно пытается избавиться от тяготящего его предмета.

Ну ладно - дети. А почему же взрослые люди так часто ведут себя как настоящие Маши-растеряши? Вот, например, недавно видела в большом магазине солидного мужчину: на нем буквально лица не было, когда он подошел к охраннику забирать свою барсетку, оставленную, видимо, где-то среди много-

численных отделов. В сумочке из дорогой кожи был полный набор джентльмена: ключи от дома и автомобиля, документы, паспорт, внушительная пачка денег. Я с плохо скрываемым изумлением смотрела на этого успешного, казалось бы, господина: почему же он сам, пока не услышал свою фамилию, объявленную на весь магазин по громкой связи,

говорит с вечера себе такую памятку на магнитофон, а утром еще раз ее прослушает.

Если вы выходите из кино, кафе, гостей или из магазина, обязательно проверьте, остался ли прежним набор ваших вещей. Особенно сложно уследить за тем, что вы берете с собой не каждый день - на-

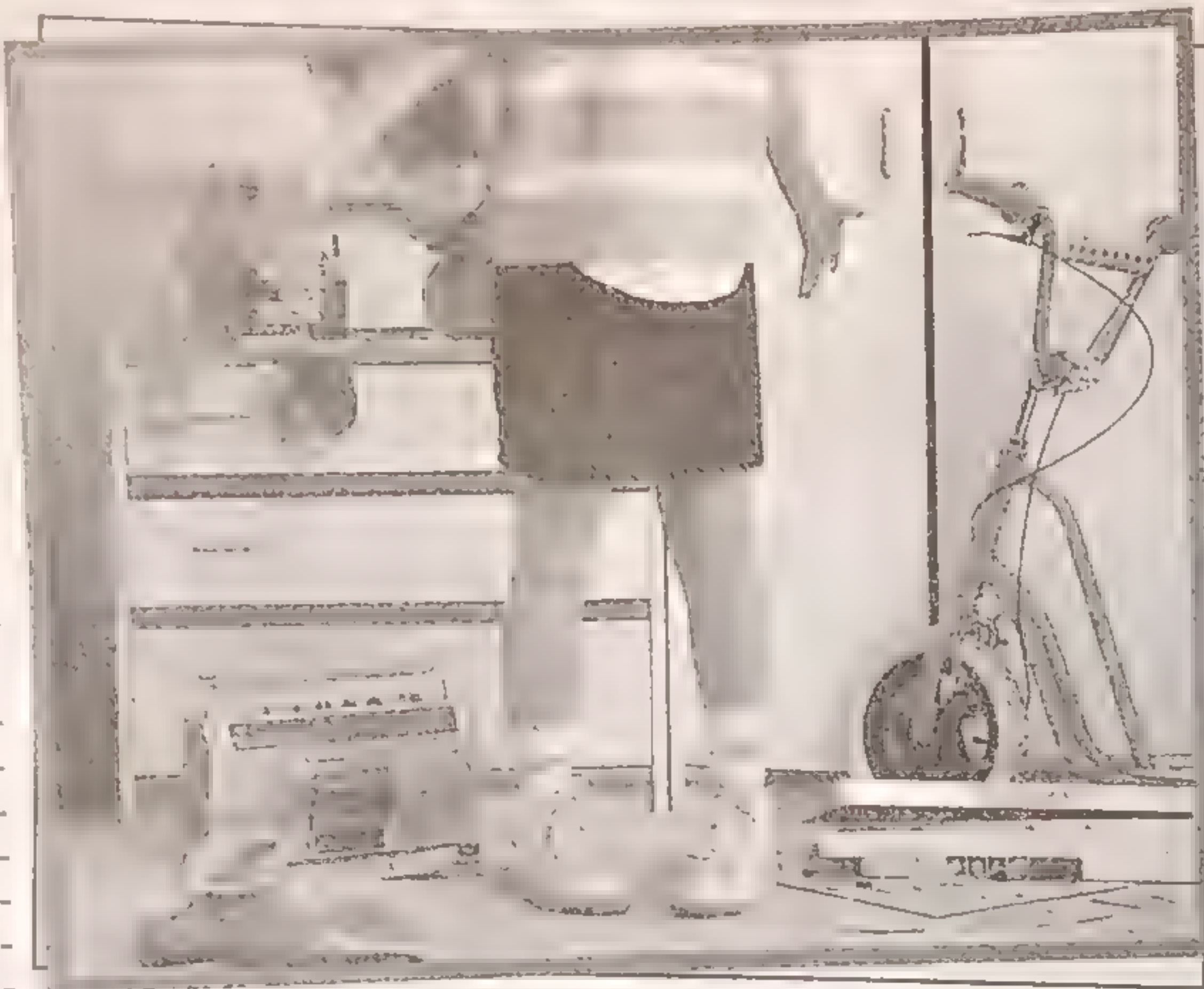
пример, зонтик или дополнительный (помимо сумки) пакет. Бывает, что нелегко справиться с перчатками: почему-то одна всегда норовит ускользнуть. А кто-то за лето теряет сразу несколько солнцезащитных очков! Зная за собой такую особенность, рискните купить эти предметы не по обычной, а по совершенно баснословной для вас цене - возможно, это повысит ответственность за сохранность покупки.

Если вы не можете уследить за передвижением своих вещей по квартире, то попробуйте организовать некое по-

добие библиотечного каталога: приклеивайте яркую бумажку с перечнем содержимого на всевозможные коробки, пакеты, ящики, полки. Такой подход особенно хорош для людей с развитым рациональным мышлением. А тем, кто привык мыслить образами, придется сортировать вещи на основе той или иной ассоциативной связи. Например, положить в один шкаф все, что потребуется зимой, а в другой - на каждую полку вещи определенного цвета (соответствующий ярлычок на дверце тоже не помешает).

Если ваши близкие страдают повышенной рассеянностью, не проявляйте особо гневную реакцию. Наоборот, подумайте, как им помочь. Человеку, который вечно забывает мобильный телефон, подарите сумку со специальным кармашком, а тем, кто постоянно теряет ручки, купите такую, которую можно носить на шее. Но не старайтесь проявлять гиперопеку: она еще больше расслабляет растеряшу.

Светлана Костенко



не обнаружил потерю?

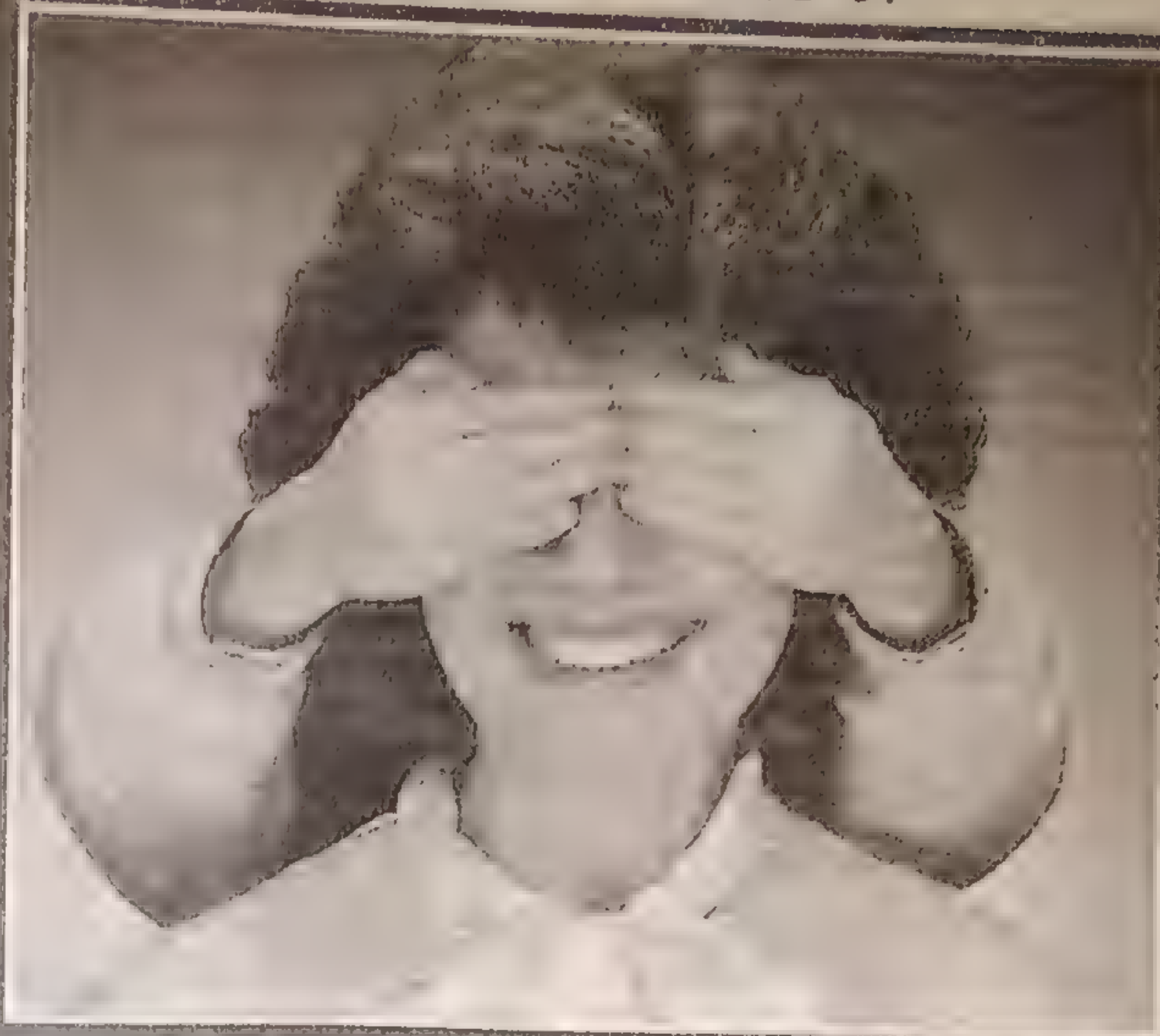
"Есть масса причин, которые приводят людей к рассеянности и забывчивости, - говорит Дмитрий Шевченко. - Я бы условно разделил их на две основные группы: первая связана с механизмом вытеснения, вторая - с механизмом исключения. Человек вытесняет из своего жизненного поля те предметы, которые его напрягают, неинтересны или с ними связаны неприятные переживания.

**Людям, которые хронически плохо ориентируются в мире вещей, можно дать нехитрые советы.**

Если рассеянность в основном проявляется за пределами вашего дома, то постарайтесь перед выходом на улицу составить подробный список того, что вам предстоит сделать и какие предметы для этого потребуются. Кому-то будет достаточно набросать этот конспект в голову, а кому-то лучше сделать это письменно. Возможно, тот, кто привык воспринимать информацию на слух, на-



# МОРЩИНЫ НЕ БУДУТ!



Каждая женщина не только может, но и должна следить за своей внешностью. Врач-косметолог Тамара Павлова считает, что этому научиться совсем не трудно. Задерживать появление морщин призван так называемый самомассаж, общедоступный способ сохранить лицо приятным, свежим, молоджавым.

- К самомассажу необходимо подготовиться. Прежде всего надо освободить шею (расстегнуть воротник), сесть в удобную позу, расслабить мышцы. Пользуемся мы главным образом одним приемом - поколачиванием. Эти упражнения улучшают кровообращение и оказывают рефлекторное действие. Техника поколачивания проста: концами четырех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук одновременно производим поколачивание кожи лица. Правой рукой поколачиваем правую половину лица, левой - левую половину.

Под глазами поколачивание делают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми сразу, а каждым по очереди. Таким образом, удары пальцев следуют быстро, один за другим.

Подчелюстную область рекомендуется массировать похлопыванием тыльной стороной пальцев. По-

хлопывание начинают левой рукой справа налево, затем правой рукой - слева направо, повторяя это движение несколько раз. Двойной подбородок очень удобно похлопывать полотенцем или салфеткой, для чего среднюю часть полотенца смачивают водой, отжимают, складывают вдвое и держат за концы, то натягивая, то расслабляя. Такой массаж оказывает более глубокое действие, чем поколачивание пальцами.

Самомассаж следует производить систематически. Если поколачивание недостаточно эффективно, рекомендуется добавить еще несколько поглаживающих движений.

1. Поглаживание лба. Концами трех-четырех пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживают правую половину лба, левой - левую.

2. Поглаживание верхней части щеки. Концами двух-трех пальцев производят легкое поглаживание в направлении от спинки носа к височным областям.

3. Поглаживание средней части щек. Производится ладонной поверхностью двух-трех пальцев по направлению к ушному отверстию.

4. Поглаживание нижней части щек и подбородка. Массаж этой части лица производится двумя способами: ладонной и тыльной поверхностью пальцев. Ладонной поверхностью пальцев легко поглаживают от середины подбородка к ушной мочке. Или - тыльной поверхностью четырех пальцев обеих рук от середины подбородка, под ним и в стороны - по направлению к ушам.

Все эти движения желательно проделывать ежедневно или, в крайнем случае, через день. Методика самомассажа, как вы смогли убедиться, чрезвычайно проста, удобна, доступна и не требует большой зат-

раты времени.

После самомассажа кожа лица хорошо подготовлена принять крем. Особенно питательный, увлажняющий, вяжущий. Неважно, купите вы его в магазине или приготовите сами из пары клубничек и смородины, крем нужно наносить правильно. Как это сделать?

Наносить крем или протирать лицо каким-то составом надо легкими движениями, которые не растягивают кожу. Порядок следующий:

1. От середины лба - к вискам, дугообразным движением.

2. От висков - к внутренним углам глаз.

3. От середины верхней губы - к середине щек.

4. От середины подбородка к щекам.

На ночь питательный крем наносят только на участки, где имеются или намечаются морщины.

Записала  
Анна  
КАРЕВА



Сухие ветки дуба выделяют вещества, которые сильно снижают артериальное давление и избавляют от сопутствующей ему головной боли, головокружения, избыточного сердцебиения. Если в вашей спальне будет стоять дубовый букет из 3-4 веточек, вы сможете справиться с бессонницей и раздражительностью. При этом чем суше ветки, тем больший эффект они дают.

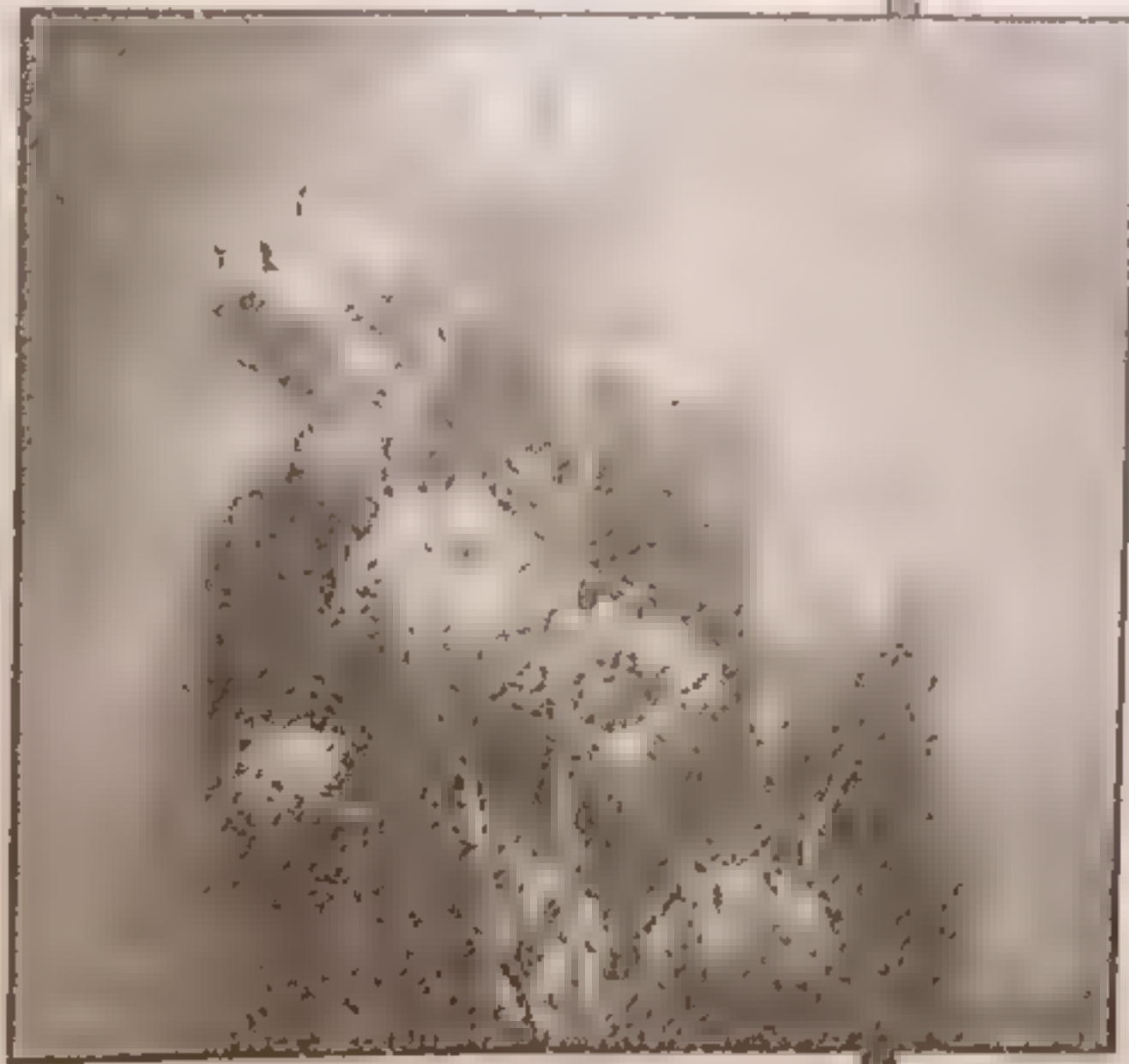
Сухим березовым "веником" полезно дышать при тяжелых хронических заболеваниях легких. При этом улучшаются функции внешнего дыхания, уменьшается одышка, кашель, облегчается выделение вязкой мокроты. Улучшается дыхание у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Если набить сухой душицей обыкновенной, собранной осенью, подушку, то сон станет крепче. Применять душицу, аромат которой может вызвать мочегонный эффект, не рекомендуется во время беременности.

Сухие листья мать-и-мачехи, зашитые в подушку или просто напанные в вазочку, обладают мощным противоаллергическим и спазмолитическим действием, облегчают отделение мокроты при кашле. Возможен ощутимый лечебный эффект при стенокардии.

Вещества, выделяемые осенней мятой перечной, полезны при заболеваниях сердца, атеросклерозе сосудов головного мозга. Они же снижают сердцебиение, головокружение, уменьшают аритмию. Особенно эффективен мятный "дух" в тех случаях, когда заболевания сердца осложняются заболеваниями дыхательного аппарата.

Запах сухого чабреца облегчает дыхание, уменьшает его частоту, успокаивает, борется с бессонницей. Выше мы говорили о постепенном воздействии на организм запахов сухих растений, которые находятся в доме. Однако запахи способны и очень быстро изменить настроение - недаром ароматерапия



**Высохшие растения выделяют вещества, обладающие мощным оздоровительным эффектом. Быть может, знание их свойств поможет вам "подобрать" букет для дома.**

# Букет здоровья

пользуется огромной популярностью во всем мире.

Несложно представить себе такую картину: дождливым осенним утром вы просыпаетесь и чувствуете, что вставать вам совсем не хочется. За окном дождь, на душе серо и уныло, и тем не менее нужно начинать новый день. Так вот, когда пойдете на кухню ставить чайник, не забудьте бросить на газовую горелку щепотку черного перца. Запах горящего перца - прекрасное средство против апатии, уныния и меланхолии. Пока вы завтракаете, ваше настроение заметно улучшится.

Приобретите аромакурительницу или приспособьте для сжигания какую-нибудь посуду и попробуйте сжечь горсть измельченных в кофемолке сухих корочек цитрусовых. Выберите, какие именно сегодня подходят вам.

Запах апельсиновых корок создает радостное настроение, снимает последствия стрессов, помогает при бессоннице. Грейпфрутовый аромат также способствует хорошему настроению, но и обладает общетонизирующим действием. Лимон очищает помещение от запаха рыбы и табачного дыма, помогает преодолеть душевный дис-

комфорт, вселяет силы, освобождает от бремени повседневности. Запах мандарина снимает переутомление, ослабляет напряжение и страх.

В этой же аромакурительнице вы сможете сжечь некоторые сухие травы, ароматы которых чрезвычайно полезны. Зажженная трава душицы дает мощный бактерицидный эффект, ее рекомендуется зажигать во время эпидемий гриппа. Чабрец придает мужество, усиливает жажду деятельности и способность к состраданию. Шалфей очищает воздух и улучшает память. Запах горящего базилика активизирует интеллектуальную деятельность. Его сильный аромат, правда, противопоказан больным эпилепсией и беременным женщинам.

Сладковатый дымок горячей герани раскрепощает, создает гармоничную атмосферу общения. Ель - идеальное средство, чтобы поднять настроение при чувстве одиночества. Сосна дезинфицирует воздух, восстанавливает душевное равновесие. Корица создает ощущение тепла и умиротворенности, уютной домашней атмосферы, устраняет чувство скованности и страха, усиливает вдохновение, побуждает к творчеству. Мелисса избавляет от ночных кошмаров, успокаивает, спасает от мигрени.





## ОВЕН

Не упустите возможность улучшить свое материальное положение. Знакомства и контакты этого периода будут благоприятствовать новым заработкам, более высокому уровню в деловом мире. В семье вас ожидают дополнительные хлопоты и обязанности, обстановка потребует терпения и внимательного отношения к Вашим близким. Не доверяйте сплетням и слухам, тщательно проверяйте всю информацию.



## ТЕЛЕЦ

Рискованные финансовые сделки могут привести к денежным затруднениям, по возможности, исключите всякий риск в денежных вопросах. Для тех, кто собрался в дальнюю дорогу, адаптация к новым условиям потребует повышенного внимания к психическому и физическому состоянию. Экономно используйте свои энергетические ресурсы, иначе к концу недели почувствуете недомогание. Больше времени уделяйте отдыху и сну.



## БЛИЗНЕЦЫ

Вас будут тревожить проблемы детей, младшего поколения. Конфликты с родственниками могут перерасти в скандал. В профессиональной сфере использование прогрессивных идей, технологии, разработок создаст Вам значительные преимущества. У молодых Близнецов может появиться тайная привязанность романтического характера. Полезно активно заниматься своим здоровьем и внешним видом.



## РАК

Деловые поездки и служебные командировки создадут хорошие перспективы для нового сотрудничества или возобновления прежних связей. Контакты с новыми людьми помогут Ракам оценить собственные достоинства. В личных отношениях забудьте о мелких претензиях, бытовых неудобствах. Гораздо важнее взаимопонимание и любовь. Позаботьтесь о своем внешнем виде и одежде. Это во многом будет формировать мнение о Вас в среде вашего общения.



## ЛЕВ

Проявите внимание и доброжелательность к своим домашним, тогда Вы внесете в дом любовь и согласие. Постарайтесь вдохновить членов семьи на развитие творческих способностей, увлеките их своим примером. Внимательно прислушайтесь к советам друзей или единомышленников. Не делайте тайн из мелочей своей жизни, поделитесь ими со своими близкими. Не напрягайте зрение и больше бывайте на природе.



## ДЕВА

В любом деле будьте последовательны до конца, и тогда усилия, предпринимаемые Вами, не будут напрасными. Не откладывайте задуманные начинания. Возможно, что кому-то из Ваших близких родственников понадобится Ваша помощь. В общественных делах и в политике Вы можете оказаться в центре внимания и стать инициатором общественного мероприятия, политической акции. Основные проблемы недели связаны с необходимостью следовать существующим стандартам.

## ВЕСЫ



Возможны перемены в области любовных отношений. Однако для этого нужна инициатива с Вашей стороны. Возрастает уверенность в своих силах и стремление к лидерству. В эти дни Вы сможете заручиться поддержкой влиятельных людей, договориться о сотрудничестве с ними. Тех, кто поедет в дальний путь, ожидают романтические встречи и приятные знакомства. Остерегайтесь общения с пьяными людьми, избегайте шумных компаний.

## СКОРПИОН



Скорпионы в состоянии реально оценить обстановку. Интуиция подскажет Вам лучший выход из сложных ситуаций. Возрастает вероятность траты денег на сомнительные услуги. Не беритесь распоряжаться общими средствами как в бизнесе, так и в семье. В любовной сфере много запутанного и непредвиденного. Возможно появление соперника или другого человека, который способен сорвать Ваши планы.

## СТРЕЛЕЦ



Стрельцам придется проявить терпение в решении спорных вопросов. Ваш опыт и серьезный подход к любому делу дадут положительные результаты. Благоприятный период, чтобы утвердиться в своем коллективе, снискать уважение среди коллег в вопросах профессионального мастерства. Затраченные физические силы быстро восстановятся, поэтому допустимы значительные нагрузки, занятия спортом и интенсивные тренировки.

## КОЗЕРОГ



Воздержитесь от критики. Со стороны окружающих это вызовет протест и негативное отношение к Вам. Не беритесь за выполнение чужой работы и не взваливайте на себя чужие обязанности. Ваши труды никто не заметит и никто не оценит. Больше внимания уделите своему здоровью, внешнему виду, одежде. Тем, кто намерен приобрести домашнее животное, не следует откладывать эту покупку на другое время.

## ВОДОЛЕЙ



Необходимо соблюдать крайнюю осторожность с капиталовложениями и с участием в общих предприятиях. Ваши романтические приключения могут стать явными и вызовут ревность со стороны супруга, супруги. Хорошее время для поисков новой работы, для решения социальных проблем. Удачные дни для начала ремонтных работ и строительства.

## РЫБЫ



Будете экономны, иначе неоправданная трата денег, непрактичное их использование приведут к ссорам и конфликтам с домашними. В конце недели возможна частая смена настроения, что немедленно отразится на Вашей трудоспособности. Дальние поездки и командировки не рекомендуются. Неразрешенные проблемы могут привести к нервным перегрузкам и болезням. Избегайте излишеств в еде, исключите жирную пищу.



# СМЕХОТЕРАПИЯ

Одна мамаша привела свою 18-летнюю дочь к врачу с жалобами, что ее дочь постоянно тошнит. Врач осмотрел ее и говорит, что ее дочь беременна, уже так месяца 4 примерно.

- Да вы что, доктор, моя дочь паинька, она никогда не была с мужчиной! Правда, дочка?

- Даже не целовалась ни разу! - кричит дочь. Доктор, ни слова не говоря, подходит к окну и начинает пристально смотреть вдаль. Проходит 5 минут.

- Доктор, что-то не так? - спрашивает мать.

- Нет, нет. Просто в таких случаях на востоке восходит яркая звезда, и три мудреца спускаются с холма. Вот стою, жду...

- Вы психиатр?

- Да.

- Что-то мне верится с трудом.

- Так, и давно это вы у себя заметили?

- А вот как зашел к вам в кабинет, так и подумал - не может настоящий врач говорить на подоконнике сидеть, да еще руки в стороны держать!

- Да это у меня крылья!

- А у врачей крыльев не бывает!

- Ладно, угадал: врача-то я склеветал. А вы без очереди больше в кабинет не заходите, поняла? (Улетает).

Как-то военный врач с дежурным сержантом проверяли в лагере запасы воды. Врач.

- Какие меры вы принимаете для профилактики инфекции?

- Сначала мы кипятим воду.

- Хорошо. А потом?

- Мы ее фильтруем.

- Отлично. А что вы с ней делаете дальше?

- А дальше, чтоб не рисковать, мы пьем пиво...

- Доктор, из операционной спрашивают - вы идете или без вас начинать?

Один муж привез на обследование свою жену. После многочисленных анализов врач остался один на один с мужем и сказал: "У Вашей жены одно из двух: либо склероз, либо гонорея". Муж спрашивает: "И как же мне узнать, что именно?". Врач советует: "Выбрось ее из машины по дороге домой, если домой вернется - ни в коем случае не сношаться!"

- Доктор, я буду жить?

- А смысл!!! ??

Пора спать, Лерик.  
Я несу твое любимое одеяло!



Реклама

## DARTEL

ИНТЕРНЕТ  
ОТ 2 РУБ ЗА ЧАС

8 ТАРИФНЫХ  
ПЛАНОВ

БЕСПЛАТНЫЙ  
ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

ПОСЕКУНДНАЯ  
ТАРИФИКАЦИЯ

Лицензия Минсвязи РФ №14378

32-81-66

"Семейный доктор" МЕДИЦИНА КРАСОТА.ЗДОРОВЬЕ.  
издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
Тел: (834 2) 24-45-46, 24 81-90  
Полный индекс 78574  
E-mail: media.press@saransk-com.ru, media.press@motis.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».  
Главный редактор Балаев Валерий Алексеевич.  
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.  
Газета зарегистрирована МИГР РФ ПИ №77-14941.  
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Пань дом».  
г. Пенза 440052, ул. Гоголя, 51/53.  
Тел.: (8412) 43-49-74, 33-23-59.

Заказ 884  
Тираж 14000, дата выпуска номера 23.06.2003 г.  
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
Источники информации: новостные сайты Интернета  
в том числе фактический материал авторских текстов  
«пресс»  
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс»  
Цена свободная



исследование свою  
на один с мужем и сказал: "У  
жену одно из двух: либо склероз, либо  
ее из машины по дороге домой, если домой  
вернется - ни в коем случае не сношаться!"  
- Доктор, я буду жить?  
- А смысл!!! ??

"Семейный лекарь" МЕДИЦИНА КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ  
Издательство ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904  
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель, ООО ИД «Медиа-Пресс»  
Главный редактор Балаш Валерий Алексеевич  
Выпускающий редактор Кухаренко Марина Александровна  
Газета зарегистрирована МИТР РФ №77-14941  
Опечатаано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»  
г.Нижний Новгород, ул. Гоголя, 51/53.  
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

БЕСПЛАТНО  
ПОЧТОВЫМ  
ПОСЕКУНДОМ  
ТАРИФИКАЦИЯ

Министерство МНС России №14378  
32-81-66

Заказ 884  
Тираж 14000, дата выпуска номера 23.06.2003 г.  
Подписано в печать по графику - 1000, фактически - 1000  
Источники информации: новостные сайты Интернета,  
в том числе фактчекерский материал авторских текстов.  
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-  
пресс»  
Цена свободная



4

МЕДИЦИНА \* КРАСОТА \* ЗДОРОВЬЕ

# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№25 (77)

## КОГДА НУЖЕН ГЕНЕТИК

Визит к генетику - часто  
большая работа по подготовке  
- Вера в наследственность  
позволяет рисковать  
ребенка с наследственной  
патологией и определить  
тактику по предотвращению  
его появления на свет.

## МУЖСКАЯ СИЛА

Импотенция - это болезнь. Если  
устранить главную причину, то  
исчезает и половое бессилие.

## ЗАМЕНЯТ ЯГОДЫ ЛЕКАРСТВО

В тропиках растет чудо  
природы, которое местные  
жители называют "ягодой  
радостной неожиданности".  
Скромные дары средней  
полосы России не уступят в  
целых свойствах заморской  
диковинке.

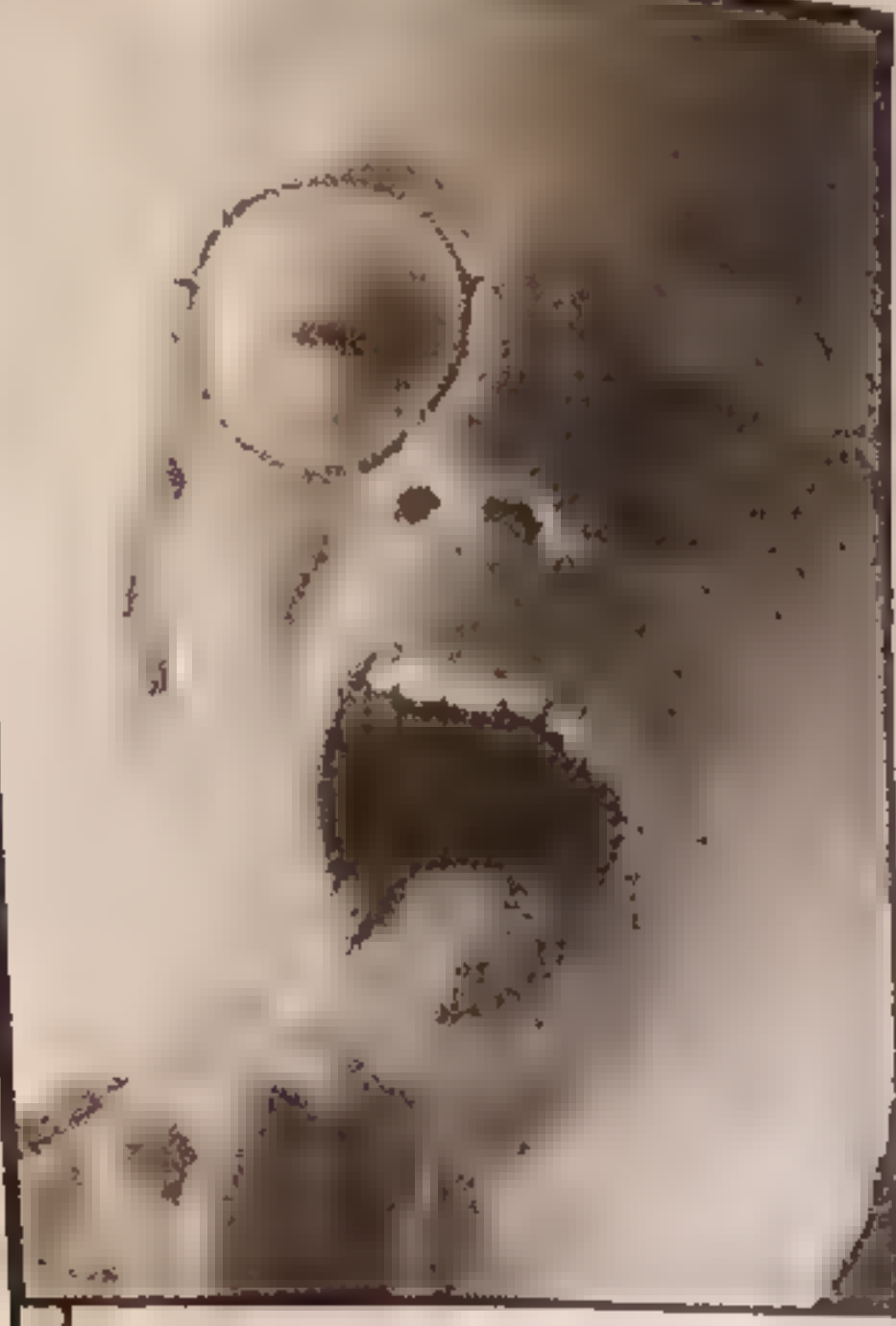
## МОРЩИН НЕ БУДЕТ

Какие опасности подстерегают  
нас и наших детей. Что делать  
если беда все же  
приключилась?





### Что болит у россиянина?



Опрос, проведенный компанией "КОМКОН-Фарма" среди лиц старше 16 лет, позволил выяснить, какие проблемы со здоровьем чаще всего тревожат людей в России.

Головная боль 34%  
Боли в спине 20,2%  
Усталость и утомление 18,6%  
Насморк 18,2%  
Простуда 17,4%  
Кашель 12,9%  
Боли в мышцах 12,7%  
Бессонница 12,2%  
Зубная боль 11,6%  
Грипп 11,4%

### Минздрав РФ объявил войну ксероксам!

Эпидемия атипичной пневмонии, похоже, побеждена. И хотя до России она всерьез так и не добралась, расслабляться не стоит. Главный санитарный врач Геннадий Онищенко предупреждает о новой угрозе.

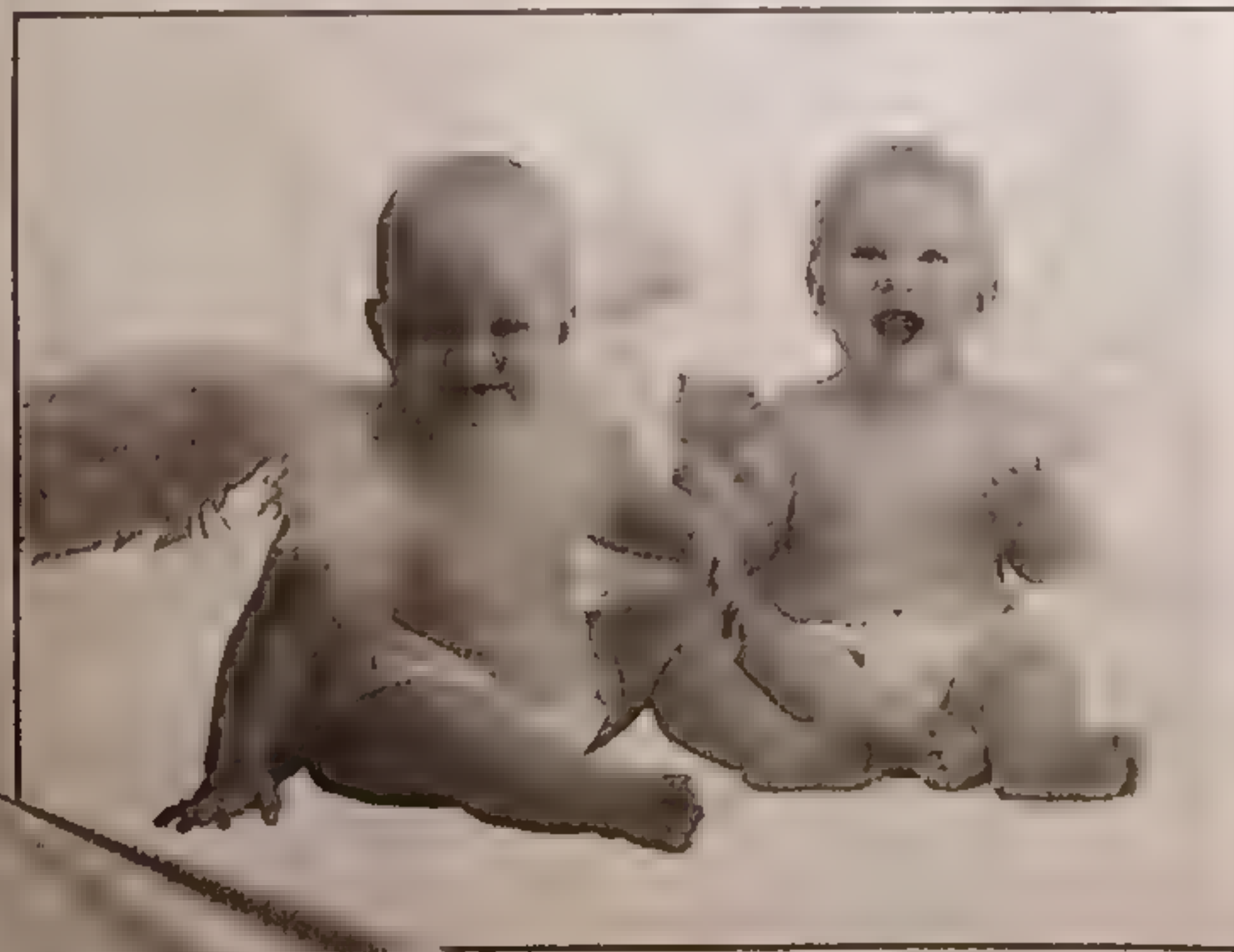
Опасность исходит от копировальных аппаратов. К работе с ними отныне не допускаются беременные женщины, подростки до 18 лет и лица, имеющие медицинские противопоказания. Ксероксом нельзя также пользоваться в подвальных помещениях. Расстояние от стены до аппарата должно быть не меньше 60 сантиметров.

Все эти правила содержатся в постановлении Министерства здравоохранения РФ, которое вступает в действие с сегодняшнего дня.

### Открыта тайна долголетия близнецов

Близнецы, поддерживающие тесный эмоциональный контакт друг с другом, дольше живут и меньше болеют. Это подтвердило новое исследование, проведенное биологами из Калифорнийского университета в Беркли.

Исследование проводили, наблюдая за 27 тысячами мужчин-ветеранов Второй мировой войны.



Им уже по 70-80 с лишним лет.

Подтвердилось благотворное влияние тесных родственных связей на здоровье и долголетие. И это особенно наглядно проявлялось у идентичных (однорядцевых) близнецов, которые общались друг с другом не реже, чем раз в месяц.

Между прочим, такие двойняшки отличались и более здоровым образом жизни: меньше курили и чаще занимались физическими упражнениями. Об этом сообщает ИТАР-ТАСС.

### Пол будущего ребенка зависит от возраста матери

В природе существует зависимость зачатия пола

будущего ребенка от четного и нечетного возраста женщины. Зачатие ребенка женского пола для четного возраста женщины возможно в четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь) и для нечетного возраста - в нечетные меся-



цы года (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь)

Зачатие ребенка мужского пола для четного возраста женщины возможно в нечетные месяцы года и для нечетного возраста в четные месяцы года.

В течение года у женщины нечетного возраста будет преобладать зачатие мужского пола ребенка, а у женщин четного возраста будет преобладать зачатие женского пола ребенка.

### Ученые предлагают прислушаться к советам Эйнштейна и Буша

Послеобеденный сон, о котором с одобрением высказывались такие люди, как Уинстон Черчилль, Альберт Эйнштейн и даже Джордж Буш, столь же полезен, как и полноценный ночной. Ученые Гарвардского университета с помощью тестов на добровольцах доказали, что 1-1,5 ч сна в дневное время так же благотворно воздействуют на функции мозга, что и 8 часов ночного сна.



Чтобы успокоиться, снизить АД и унять сердцебиение, с утра пораньше заварите сбор лекарственных трав: смешайте в равных частях траву пустырника, корень валерианы, тимьян и укропное семя. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа под крышкой. Процедите и пейте теплой по трети стакана три раза в день.

#### Рецепт от "Не болей!"

Если погода испортилась под вечер, приготовьте на сон грядущий специальное снотворное саше - подушечку из хлопчатобумажной ткани 40x40 см. Набейте ее смесью ароматических трав, запах которых нагоняет дрему, взяв один из сборов:

1. Полыни (2 части), мяты, Melissa и таволги (по одной части), ромашки (1/2 части);

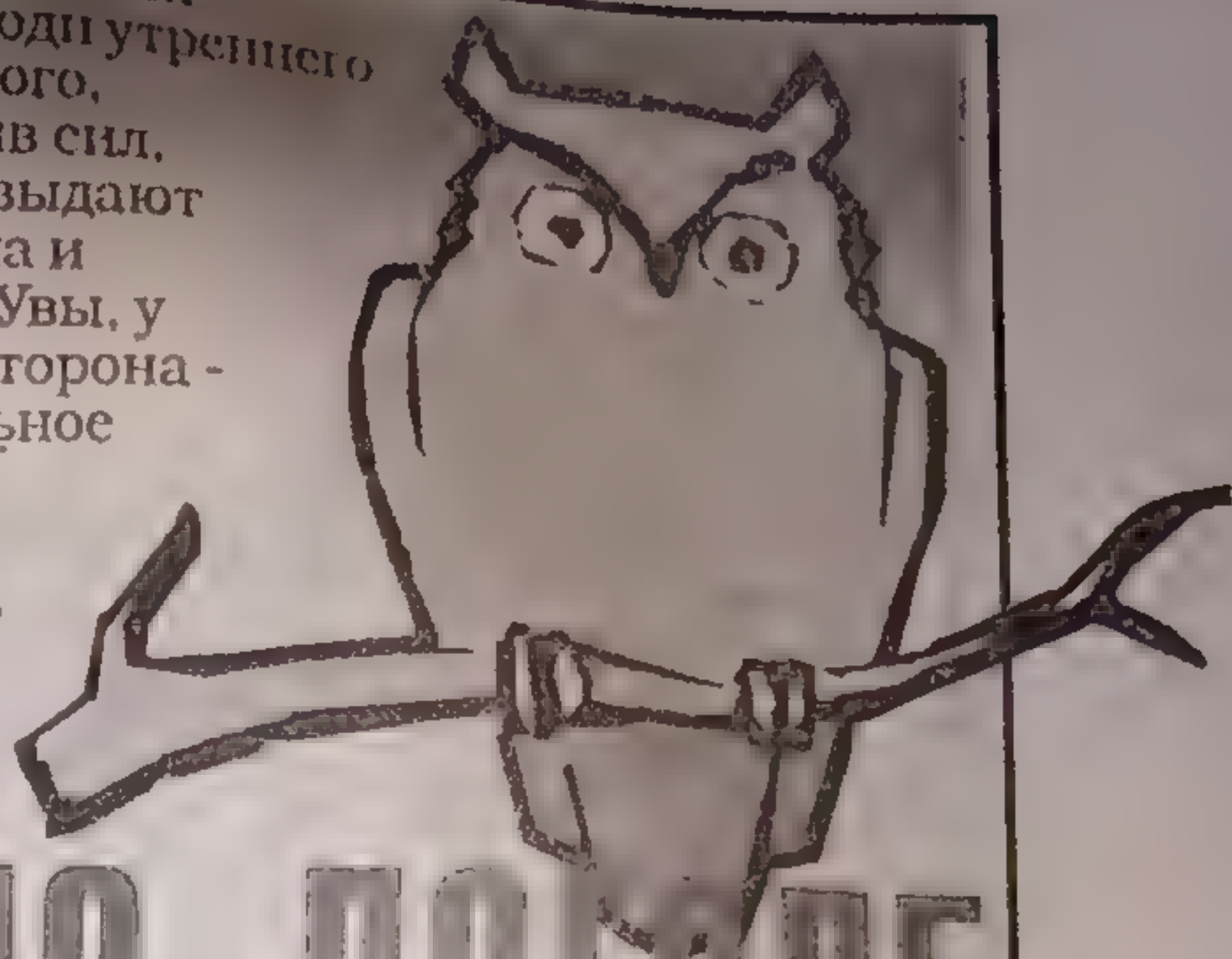
2. Пижмы и донника (по одной части), лаванды (1/2 части);

3. Ромашки (три части), розмарина и тысячелистника (по одной части).

Перед сном положите саше с травами рядом с подушкой или на батарею парового отопления. А утром спрячьте в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не выветривался до вечера.

Людам вечернего типа приходится несладко, если погода круто меняет свои намерения в момент, когда пора вставать. "Совы" и

Если, к примеру, небо нахмурилось или похолодало под утро либо днем, люди утреннего типа просыпаются раньше обычного, испытывают необычайный прилив сил, мгновенно принимают решения, выдают блестящие идеи, полны оптимизма и вообще чувствуют себя "на коне". Увы, у этого состояния есть и обратная сторона - частый пульс и высокое артериальное давление (АД). В такой момент типичные "жаворонки" склонны переоценивать свои возможности, что чревато срывами. А на изменение погоды ночью они реагируют бессонницей.



## СОВЕТЫ ПО ПОГОДЕ

### Для "СОВ" И "ЖАВОРОНКОВ"

в обычные-то дни с большим сожалением расстаются с подушкой, а в метеонеблагоприятное утро пробуждаются невыспавшимися, подчас не в состоянии открыть слипающиеся глаза, бывают не в духе и делают все очень медленно. Поднявшись с постели, они ощущают головокружение, мелькание "мушек" перед глазами и характерное чувство слабости в момент подъема - симптомы т.наз. ортостатической гипотензии, причины которой в понизившемся в связи с погодными переменами АД.

Если погода испортится ночью, "сова" скорее всего этого не почувствует, поскольку будет крепко спать, а утром проснется в хорошей форме.

#### Советы по погоде для "сов"

1. Сон - защитная реакция организма, приспособляющегося к очередному "сюрпризу" погоды. Не пытайтесь побороть сонливость: позвольте себе подремать дольше обычного, пока не почувствуете, что готовы к пробуждению.

2. Вам некогда залежаться в постели? Тогда попробуйте разбудить организм. Вспомните, как сладко тянутся, зевают кошки и собаки после сна. Потягивание повышает мышечный тонус, активизирует кровообращение и помогает проснуться. Последуйте и вы примеру своих питомцев.

3. Легкий завтрак в постель - для вас не роскошь, а средство от неприятных ощущений при подъеме: объясните это вашим близким. Крепкий чай с кружочком лимона и бодрящем запахом бергамота или кофе с сахаром, 2 кусочка сладкого печенья, подсушенной сдобы, тостов с джемом нормализует АД и "подпитают" мозг глюкозой. Побалуйте себя несколькими

ломтиками сыра с хрустящим соленым огурчиком, острой колбасой со специями типа салями - такая еда окажет тонизирующее влияние на организм.

4. Чтобы голова не закружилась, не вскакивайте с постели как на пожар: вставайте медленно и постепенно. Сначала сядьте в кровати, затем одну за другой свесьте ноги, потом плавно поднимитесь. Ничего, что подъем затянулся. Вашему сердцу и сосудам требуется время, чтобы адаптироваться к работе в вертикальном положении.

5. Окончательно поможет специальная зарядка "Чудесное пробуждение". После обычной разминки (потягиваний, плавных махов и вращений с небольшой амплитудой) выполните не менее 10 наклонов, а также упражнения типа "березка" и "мостик" - это хорошая тренировка для сердечно-сосудистой системы.

Выполняйте зарядку в медленном темпе и не делайте резких движений. Дышите только через нос. Носовое дыхание улучшает кровоснабжение головного мозга после сна. Примите контрастный душ. И вот вопреки погоде вы снова бодря и энергичны!



# Актуальная информация



**"СПАТЬ ХОЧЕТСЯ"**  
Слишком много углеводов в пище. Если вы недавно съели что-то относительно сладкое или мучное, в организме повысился уровень аминокислоты серотонина - "тормозного" медиатора мозга. Принципиально важно то, что резкое повышение концентрации серотонина вызывают именно простые углеводы вроде булочек и сладостей. Сложные углеводы, присутствующие в крупах и крахмалистых овощах (том же картофеле) быстрого подъема серотонина не вызывают: они расщепляются медленно, снабжая энергией мозг.

**Нарушенный ход "биологических часов".** Часто мы волей или неволей недосыпаем в будни. Кто-то говорит: "Помрем, там и отоспимся", но большинство надеется на выходные. А зря! Если вы обычно встаете в семь часов, но по выходным спите до полудня, вы можете нарушить работу своих биологических часов и будете чувствовать себя еще более усталым. Это частично связано с выделением кортизола (гормона бодрости). К утру происходит физиологический спад

# КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ?

Бывают дни, когда вы чувствуете страшную усталость без видимых причин. Накануне вы прекрасно отдохнули и выспались, и жизнь ничем вас не обижает. Однако всего 11 часов утра, а вам хочется найти уголок поуютнее, свернуться калачиком и немножко вздремнуть.

Какие невидимые силы высасывают из вас энергию?

Можно ли справиться с ее "утечкой"?

Есть несколько возможных причин такой непонятной усталости.

кий спад уровня кортизола. Если вы проснулись, содержание этого гормона постепенно повышается и вы чувствуете себя нормально. Но если утро переходит в день, а вы все еще спите, кортизол так и остается на низком уровне, и в итоге вы поднимаетесь не свежим и бодрым, а вялым и с болевой головой. Мозг остается в полусонном состоянии по выходным, и потом с трудом "выезжает" в будничный режим. Вместо того чтобы отсыпаться утром, лучше пораньше лечь спать вечером.

Следите

фицитное состояние не обязательно связано с жарой. Если вы занимаетесь спортом, когда уровень жидкости в организме понижается, вы ощущаете спад физической активности. Это вполне понятно. Нехватка воды может вызвать уменьшение объема крови, а это приводит к усталости. Если вы ведете активный образ жизни, пейте по возможности 7-10 стаканов жидкости в день.

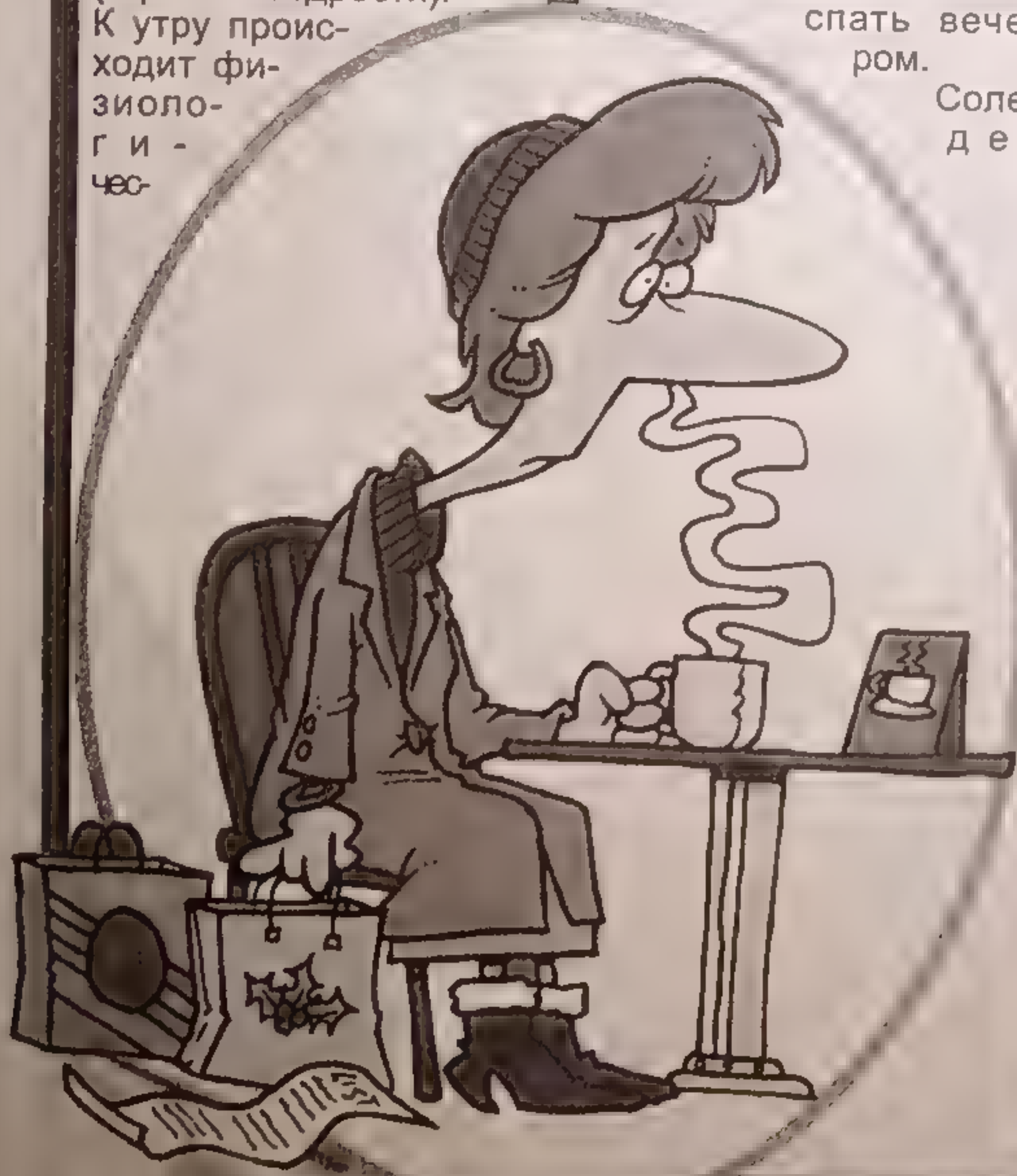
**Побочные эффекты лекарств.** Некоторые лекарства (например, от аллергии, от простуды и от кашля, мочегонные средства и не только они) могут вызывать сонливость. Если вы чувствуете усталость или переутомление, спросите врача или фармацевта, могут ли принимаемые вами лекарства быть причиной недомогания и чем их можно заменить.

**Стресс.** Стрессовая ситуация может оставить вас выжатым, как лимон, уже к полудню. Под действием гормонов стресса напрягаются мускулы, а это ведет к такой усталости, словно вы кололи дрова. Стресс может заставить вас задерживать дыхание, ограничивая доступ кислорода. Это тоже может привести к переутомлению. В следующий раз в напряженной ситуации закройте глаза и попытайтесь представить себя в спокойной обстановке. Сосредоточьтесь

на глубоком и медленном дыхании.

**Напряжение зрения.** Если вам трудно фокусировать зрение, вы, возможно, сидите в неудобной позе, наклонившись к экрану компьютера или сгорбившись за столом. Неудивительно, что вы чувствуете смертельную усталость. Проблемы со зрением могут мешать сосредоточиться, а это, в свою очередь, вызывает усталость. Проверьте свое зрение и во время работы за компьютером или с бумагами каждый час делайте пятиминутный перерыв. Используйте это время на что-то другое, например, сделайте необходимые телефонные звонки.

**Мрачные цвета.** Если вас окружают мрачные цвета, вы можете почувствовать усталость и тоску. Добавьте в окружающую вас обстановку теплых красок, таких как желтая, оранжевая и особенно красная. В течение веков сложились ассоциации, и мы запрограммированы на определенную реакцию. Если вы хотите быстро избавиться от усталости, сфокусируйте зрение на чем-то красном. Достаточно положить рядом с собой всего несколько предметов, но не переутомляйтесь. Чересчур "стимулирующая" обстановка также может вызвать усталость.





Чтобы получить максимальную пользу от растений, нужно иметь представление не только о том, где их лучше разместить и как за ними ухаживать. Иногда намного важнее знать об их полезных свойствах и - такое тоже бывает - о негативном влиянии на человека.

Итак, что лучше выращивать на кухне? Самое теневыносливое и неприхотливое домашнее растение - плющ. Его можно разместить далеко от окна, растянуть по стенам, он все равно будет удлинять свои плети, даже если посажен в небольшой горшочек. Воды много не требует, переносит понижение температуры до 10°C, словом, неприхотлив и при этом очень декоративен.

Но главное, разросшийся плющ будет работать у вас как вытяжной шкаф. Он нейтрализует испарения и запахи стиральных порошков при стирке и кипячении белья, а также запахи химических средств, используемых в быту. Очищает воздух и от никотина. Кроме того, плющ нередко снимает аллергические реакции, облегчает дыхание астматикам. Так же неприхотливо ведут себя в доме вьющиеся растения филодендрон, сциндапус и хлорофиллум хохлатый - они великолепно украсят кухонную стену и будут играть роль домашней фабрики кислорода.

Розмарин лекарственный

Он успокаивает нервную систему, делает сон глубоким. Ее красивые резные листья источают особый, характерный аромат. Кстати, улучшают сон растущие в горшочках лук и

кишки.

Сейчас домашних цветов в магазинах множество. И почти все они обладают каким-либо целебным эффектом. Но совет один: пользоваться для

# ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР

Домашние растения многие разводят не только для красоты, но и для здоровья. Какие цветы и как лечат, рассказывает кандидат медицинских наук, президент московского Союза "Экология и здоровье" Сергей Анатольевич Яковлев.

## НА

# ПОДОКООННИКЕ

тоже часто помогает астматикам и облегчает дыхание при других заболеваниях дыхательных путей. Если место вьющихся растений - стены, то кухонный подоконник - идеальное место для выращивания розмарина. Издавна считалось, что он снимает головную боль, повышает тонус сосудов. Для небольшой квартиры достаточно двух-трех растений.

Особо тщательного подбора цветов требует спальня. Их там нужно минимальное количество, а запахи растений должны быть легкими, почти неощутимыми. Старинные лечебники, например, рекомендуют для спальни так называемый бабушкин цветок - пеларгонию из семейства гераниевых.

чеснок - практичные современники тоже сажают их в спальне. Заодно они и воздух дезинфицируют.

Особая группа растений - те, что лечат раны, ожоги, порезы. Природный лекарь - традесканция, ее длинные разноцветные плети можно увидеть во многих домах. К гнойной ране, к месту ожога прикладывают листок. То, что она хороший антисептик, знают все домашние хозяйки-цветочницы и очень уважают ее. Впрочем, таким же почтением пользуются каланхоэ, алоэ, гибискус, китайская роза, сансевиера, или щучий хвост. Все они тоже врачуют раны, хотя аспект их применения шире. Сок почти всех этих растений используется для лечения хронического бронхита, туберкулеза, воспалительных процессов горла, десен, а также при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной

лечения надо только теми, о которых хорошо известно. А напоследок два рецепта для тех, у кого тромбоз и варикозное расширение вен.

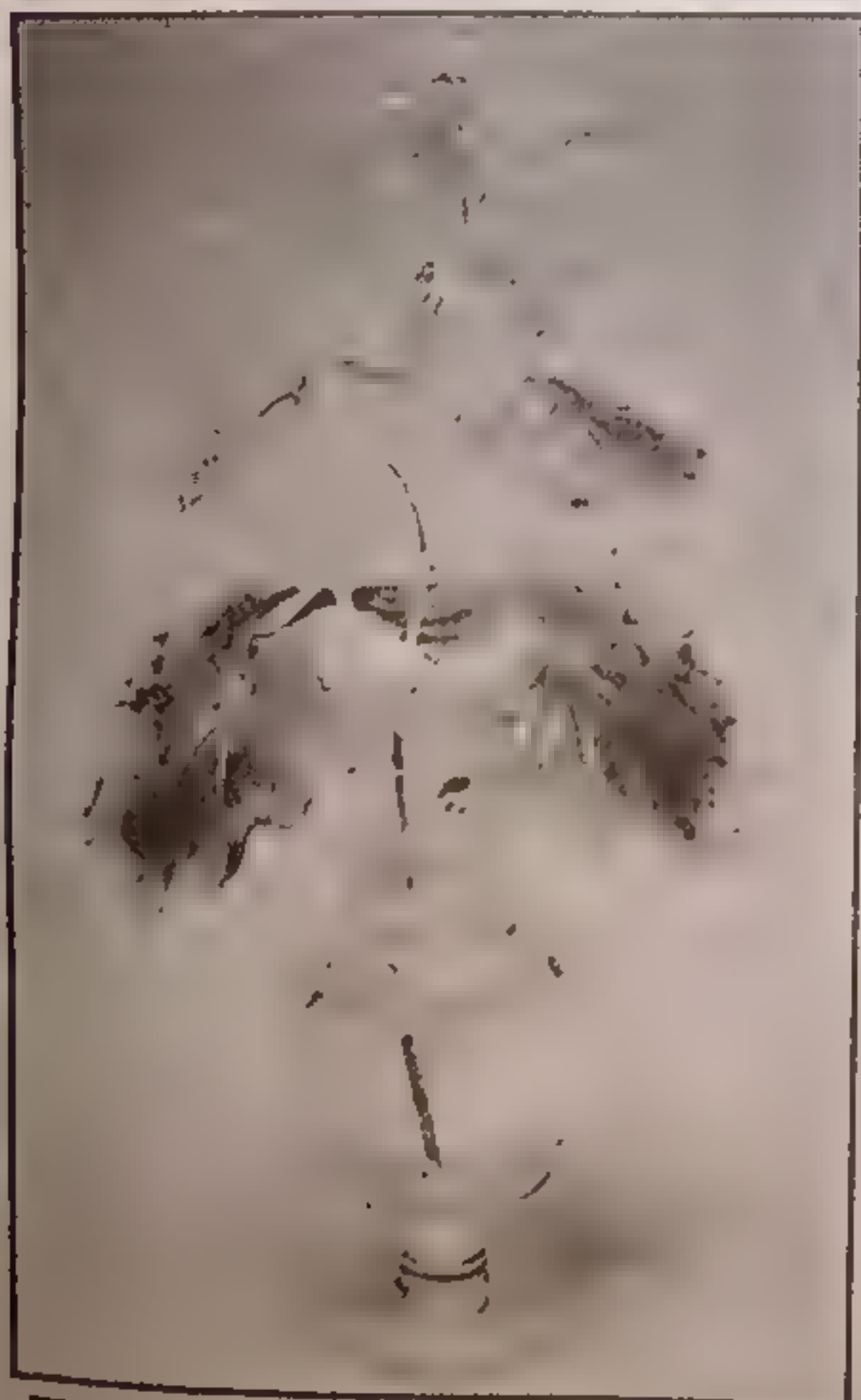
### Рецепт 1.

Взять 100 г листьев каланхоэ, измельчить и настоять на 500 г водки в темном месте, ежедневно встряхивая настой. Растирать ноги утром и вечером длительное время - до 4 месяцев.

### Рецепт 2.

Срезанное каланхоэ выдерживают 7 дней в темноте, лучше на нижней полке холодильника. Измельчают, отжимают. Затем четверть стакана сока нужно добавить в 0,5 стакана несоленого топленого сливочного масла. Тщательно перемешать. Наносить на пораженную поверхность ног на ночь. Держать в холодильнике.

Елизавета  
Леонтьева





Визит к генетику - часть большой работы по подготовке к беременности, очень важная часть. Врач-генетик оценивает риск рождения ребенка с наследственной патологией и определяет тактику по предупреждению его появления на свет. Для этого в распоряжении врача должны быть информационные ресурсы, то есть возможность получения клеток плода и лабораторного исследования его генома. Хорошо обратиться к генетику еще до зачатия. Но консультация будет не лишней и в случае, если беременность уже наступила.

щий  
генети-  
ческий  
анализ.

Поскольку процедуры эти небезопасны (в 2-5 процентах случаев могут вызвать выкидыш), их выполняют только по строгим показаниям. Таковыми являются возраст матери (старше 35 лет), изменение числа хромосом у одного из родителей, наличие в семье ребенка с наследственным заболеванием.

# КОГДА ЖЕНЩИНЕ НУЖЕН ГЕНЕТИК

Кому же нужен генетик? В идеале - всем парам, планирующим беременность. Но существуют пары, которым медико-генетическое консультирование абсолютно необходимо.

Обратиться к генетику нужно, если:

- имеет принципиальное значение вопрос пола ребенка;
  - уже рождался ребенок с генетическими отклонениями;
  - в семье по линии одного из супругов были наследственные болезни или пороки развития;
  - брак кровнородственный;
  - матери больше 35 лет;
  - в прошлом были самопроизвольные выкидыши, бесплодие, мертворождения;
  - в ранние сроки беременности мать принимала лекарства, проходила химиотерапию либо подвергалась воздействию вредных факторов окружающей среды (радиация, химикаты).
- План обследования. Самый простой способ определить наследственность - построить генеалогическое древо, благодаря которому врач сразу увидит,

какими болезнями страдали родственники и могут ли они передаваться ребенку. По показаниям проводится цитогенетическое исследование - определение числа и качества хромосом у обоих супругов. Оно выявляет грубые генетические нарушения, которые могут сказаться на развитии ребенка, если к нему попадет "неправильная" хромосома. План наблюдения за внутриутробным развитием ребенка включает в себя, во-первых, ультразвуковое исследование. С помощью ультразвука можно наблюдать все стадии внутриутробного развития ребенка, своевременно выявляя пороки развития, гипотрофию, инфекцию и др. Из-за высокой информативности и безопасности ультразвуковое исследование рекомендуется беременным как минимум трижды. В первом (9-11-я неделя), втором (17-20-я неделя) и третьем (30-32-я неделя) триместрах.

При повышенном риске рождения ребенка с наследственными отклонениями ультразвук делается чаще - через каждые 3-4 недели, с подробным исследованием всех органов плода. Таким образом еще до 20-й недели, пока возможен медицинский аборт, удастся выявить более трети пороков развития. Грубые пороки развития, такие, как синдром Дауна или расщепление нервной трубки, можно обнаружить, исследуя - с помощью биохимических маркеров - кровь матери.

У женщин старше 35 лет на 17-20-й неделях беременности таким образом определяются альфа-фетопротеин, хорионический гонадотропин, эстриол. Если отклонения обнаружатся, необходимо инвазивное исследование. Инвазивные методы - наиболее точные, хотя и самые сложные. Суть инвазивной диагностики - получение клеток плода и их последую-

Определение пола. Известен ряд наследственных заболеваний, связанных с полом. Если, к примеру, родители несут в себе неправильный ген, который передается мальчикам, безопаснее родить девочку. Обычно делается это с помощью ультразвукового исследования, но оно не стопроцентно достоверный метод. Уже в 7 недель беременности можно произвести биопсию хориона и точно определить, кто родится - мальчик или девочка.



# МУЖСКАЯ СИЛА - В СЕМЕНАХ РАСТЕНИЙ!

Импотенция - это болезнь. Она может появиться вследствие сахарного диабета, ожирения, истощения, различных болезней мозга. Если устранить главную причину, то исчезает и половое бессилие.

В основном лечение связано с укреплением нервной системы и общим успокоением. Некоторое знание трав потребует, и лечение доставит даже удовольствие. Попробуйте найти вербену лекарственную. Растет по влажным сорным местам. Растение многолетнее травянистое с длинными прямыми ветвями и мелкими светло-лиловыми цветками, собранными в длинные тонкие нитевидные метёлки. Настой этого растения обладает гормоноподобными свойствами. Достаточно прокипятить 5 минут столовую ложку этой травы и выпить в течение дня за 4 раза.

Импотенцию лечат семечки дыни. Приготовьте из них порошок и съедайте по чайной ложке 3-4 раза в день.

На огородах и полях встречается такое сорное растение как **дымянка аптечная**. Чайная ложка этой травы заливается 2 стаканами кипятка и после 2-х часового настаивания принимается по 2 столовых ложки 3-4 раза в день. Еще проще заготовить травой зверобоя. Столовая ложка травы заливается стаканом кипятка и пьются в течение дня.

**Настойка из сухого измельченного корня калгана** готовится из расчета 1:5 настаиванием на водке в течение 2-х недель. Принимать по чайной ложке в 4, 6 и 8 часов вечера в течение месяца. Перерыв 10 дней, курс повторить.

Имбирный порошок смешать в равных частях

с медом и принимать по 0,5 чайной ложки 2-3 раза в день.

**Семена полыни обыкновенной** (чернобыльника) излечивают стойкие виды импотенции. Для этого семена растирают в порошок и принимают по чайной ложке 2-3 раза в день. Можно принимать в виде настоя чайной ложки семян в стакане кипятка. Выпивать за день. Эффективна также настойка на водке в соотношении 1:10. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

**Настойка корней золотого корня** (1:10) на водке принимается по чайной ложке 2 раза в день в течение 2-3-х недель. В таком же соотношении готовят настойку элеутерококка и принимают так же.

**Порошок семян аниса** (1,5 г) принимать 3 раза в день. Порошок ряски смешивается в равном соотношении с медом в первой половине дня.

**Настой цветков сирени** готовят из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Выпивают в течение дня. Это средство помогает при лечении импотенции, вызванной бытовыми ситуациями - обидой, грубым словом, невниманием и т.д.

**Ярутка полевая** начинает цвести ранней весной. Взять 2 столовые ложки сухой травы и залить стаканом кипятка. После 4 часов настаивания принимать через каждые 3 часа по чайной ложке 5-6 раз в сутки.

**Варенный на пару, печеный и сушеный лук** очень эффективен при лечении импотенции. Прини-

мать по 50-100 г 1-2 раза в день 2-3 недели. После недельного перерыва лечение повторить.

**Сок моркови и яблок** смешать в равных частях с медом и принимать по 1/4 стакана за прием 3-4 раза в течение дня.

**Корень сельдерея** очистить, порубить, отварить и потушить на сковороде в небольшом количестве масла, прибавив немного муки и воды. После готовности добавить желток и мускатный орех. Съесть в горячем виде.

100 г сока сельдерея, 50 г сока груши, или 25 г яблочного сока, либо ложку яблочного уксуса. Пить только в пору, когда опускаются сумерки.

100 г измельченного корня калгана (лапчатка прямостоячая) настоять в 1/2 л водки 2 недели, принимать по 25-30 капель в 16, 18 и 20 часов. Курс лечения 30-40 дней, через 10 дневные перерывы можно повторить 2-3 курса.

**Семена кардамона** подсушить на слабом огне, растереть в порошок и принимать по чайной ложке в пище, чае, кофе. Он оказывает сильное эротическое влияние на мужчину (напротив, чай из плодов кориандра снимает повышенную половую возбудимость, учтите это!).

Чтобы получить мощный стимул для интимных



отношений, полезно каждый день натошак съедать яичный желток или три дня подряд есть лук и яйца. Плиний Старший писал: "Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры. Лук способствует гормональному равновесию, омоложению".

Любвеобильный король Франции Генрих IV ежедневно выпивал рюмку коньяка, смешанного с куриным желтком. А русские и украинские знахари половую слабость лечили репой, сваренной в молоке, с морковным соком, в который добавляли немного меда. В течение дня выпивали стакан снадобья.

Некоторые убеждены, что надо есть мясо для повышения потенции. Почему-то в животном мире на стадо коров приходится один бык или один петух на стадо кур и т.д. Среди животных так вопрос не ставится.

Сделайте свое питание гармоничным, пусть в нем будет больше моркови, свеклы, лука, редьки, спаржи, абрикосов, персиков, яблок, блюда из фасоли..

А.А. БАРАНОВ,  
Л.Н. СУРИНА

## Актуально





# ПРОФИЛАКТИКА ПАРОДОНТА

Пародонтоз и кариес - заболевания, с которыми чаще всего сталкиваются стоматологи. Что такое кариес и как с ним бороться, знает каждый, а пародонтоз по-прежнему остается "темной лошадкой". Между тем заболеваниями пародонта на разных стадиях страдает около 95 процентов людей. И взрослые, и дети. Если верить последним исследованиям, от пародонтоза не застрахованы даже те, кто по всем правилам, ежедневно чистит зубы и ухаживает за деснами.

Что же такое пародонтоз? Этим звучным термином именуется хроническое заболевание пародонта, то есть тканей, окружающих зуб. Зубные ячейки, они же альвеолярные отростки, атрофируются, десна как бы проседает, обнажая зубы, которые становятся малопомалу все более шаткими.



## ЧЕЛУЩЕЕ ЧАЩЕ!

**Н**икто не знает исходной причины пародонтоза. Но известен длинный ряд вещей, способствующих заболеванию: это нарушение кровоснабжения десен, зубные камни, неправильный прикус, недостаток витаминов А, Р и С, проблемы с эндокринологией, сахарный диабет, болезни желудочно-кишечного тракта, лечение гормональными препаратами.

На первой стадии пародонтоз проявляет себя зубным зудом - как ни странно, кажется, что чешутся зубы, не десны. Если сделать рентгеновский снимок, на нем можно увидеть начало заболевания - зубные ячейки, которые только начинают атрофироваться.

На следующей стадии зубы уже реагируют на холодное и горячее, возникают болезненные ощущения при жевании, заметнее запах изо рта. Начинают кровоточить десны,

и можно самому, без врача убедиться, что они опускаются, проседают, обнажая желтоватый корень зуба. Тут раздумывать некогда - надо, отложив все дела, бежать к стоматологу, поскольку пародонтоз прогрессирует быстро.

Полностью избавиться от него нельзя, спасение только в профилактике. В какой-то степени предотвратить развитие болезни могут своевременное протезирование и лечение гингивитов (воспалений десен), удаление зубных отложений. Не зря стоматологи рекомендуют и твердую пищу - она улучшает кровоток и удаляет мягкие отложения. Но все-таки лучшее средство от пародонтоза - массаж десен. Нужно ежедневно массировать десны круговыми движениями большого пальца (если использовать специальные насадки для душа, достаточно двух раз в неделю).

Правильно чистить зубы

при пародонтозе особенно важно: они ослаблены, их легко повредить. Щетку поэтому выбирают мягкую; движения ее должны быть строго определенными - под углом 45 градусов, в одном направлении - от десен к зубам, от красного к белому. Чистить зубы нужно не дважды в день, как полагается, а после каждой еды.

**А** десны при пародонтозе - предмет постоянных забот. Им полезны полоскания (перед едой - кипяченой водой комнатной температуры; после нее - ромашкой, шалфеем, календулой и корой дуба). Сама еда тоже может стать лекарством - если это капуста, помидоры, петрушка, свекольная ботва, красный перец и черника. Названные продукты содержат флавоноиды (бета-каротин, цинк, фолиевую кислоту, витамин С), которые способны восстанавливать поврежденную

структуру тканей и снимать воспаление. Те, кто следует советам народной медицины, натирают пародонтозные десны всеисцеляющим соком чеснока, а зубы чистят соком лимона. Помогают при болезни и отвары из неочищенной моркови, свеклы, тыквы, корней сельдерея и петрушки, а также картофельной шелухи.

Стоматологи тоже возлагают определенные надежды на "витаминотерапию" (витамины Е, С - до полутора граммов в сутки и витамины группы В - В1, В2, В12), не отказываясь, естественно, от медикаментозного лечения. Комплексное лечение предполагает - наряду с прочими - не особо приятные, но эффективные хирургические методы: гингивэктомии, кюретаж, протезирование.

Для людей с пародонтозом существуют специальные, косметические пломбы - они скрашивают изъяны зубов и десен.

Мария Ульянова





са, перемешивают и фильтруют. Когда молоко остынет, снимают воск. Пить надо по полстакана 4 раза в день в течение месяца.

**При колитах** хорошо помогают клизмы с масляным раствором прополиса. Курс лечения - один месяц. Для усиления эффекта рекомендуют пить водный раствор прополиса - по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Облегчить страдания от **геморроя** помогут свечи с прополисом. Для их изготовления берут 20 г масла

Прополис готовят пчелы - он им нужен для строительных работ в улье. Кроме того, прополис предохраняет скученную пчелиную семью от всякой заразы. Собирая смолу с почек и молодых побегов, жуужжащие труженицы обрабатывают ее секретом своих желез и добавляют воск и пыльцу. Неудивительно, что внешне прополис очень похож на смолу. Зеленовато-серый или бурый, мягкий на ощупь, он обладает приятным запахом весенних почек и горьковатым вкусом. В темном и прохладном месте его можно хранить до десяти лет. Врачи ценят прополис за способность убивать микробов. В аптеках продаются различные таблетки, настойки и мази, приготовленные на его основе. Впрочем, имея дома качественный прополис, можно лечиться самостоятельно.

Готовым препаратом прополиса "Ампролизол" полезно обрабатывать мелкие ранки, ссадины и неглубокие ожоги. Если его нет, приготовьте настойку из 1 части прополиса и 10 частей спирта. Смочив в ней ватку, обрабатывайте поврежденную кожу - это предупредит инфицирование раны.

Кто сталкивался, тот знает, как медленно заживают трофические язвы, глубокие ожоги, обморожения и трещины на стопах. Смешайте 15 г измельченного прополиса с 85 г вазелина и полученную мазь один раз в 2 дня накладывайте на больное место. Есть и другой способ: ватным тампоном нанесите на язвы спиртовую вытяжку прополиса. Она быстро высыхает и образует пленку, которая защищает рану от микробов и способствует заживлению.

# ПРОПОЛИСНЫЕ АППЛИКАЦИИ

КАК КОНКРЕТНО И ПРИ КАКИХ МЕЛКИХ И БОЛЕЕ КРУПНЫХ НЕПРИЯТНОСТЯХ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРОПОЛИС, РАССКАЗЫВАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ АНДРЕЙ КУЗЬМИН.

**Стоматит** - воспаление полости рта - успешно лечится настойкой прополиса. 1,5 мл настойки разводят в половине стакана кипяченой воды и полощут рот 4 раза в день. Или орошают рот готовым аэрозольным препаратом "Пропосол".

При **пародонтозе**, приводящем к расшатыванию и выпадению зубов, хорошие результаты дают аппликации с настойкой прополиса. Марлевые турунды - жгутики - смачивают в настойке и на 5 минут накладывают вокруг корня больного зуба.

Для лечения **хронического тонзиллита** применяют ингаляции с водной вытяжкой прополиса. 1 часть прополиса заливают 20 частями кипяченой воды и выдерживают 2 часа на водяной бане. Также помогают полоскания горла настоем зверобоя с добавлением настойки прополиса.

**Конъюнктивиты** лечат прополисной водой. Приготовить ее нетрудно: крошку прополиса смешивают с

кипяченой водой в соотношении 1:2 и 20 минут нагревают на водяной бане. Но лучше капать в глаза аптечные препараты из прополиса - "Профтальмол" и "Пропомикс".

Прополис хорошо снимает **боль при остром отите (воспалении уха)**. Смешайте 1 часть настойки прополиса и 4 части растительного масла и закапывайте в больное ухо 3-4 раза в день. Если из уха течет гной, помогут турунды с 15-процентной мазью прополиса.

Лечат прополисом и **язвенную болезнь 12-перстной кишки**. 20 г измельченного прополиса заливают 200 мл облепихового масла и на полчаса ставят на водяную баню, после чего процеживают. Этот прополисно-масляный раствор дают больному по 1 чайной ложке 6 раз в день. А больше всего по вкусу язвенникам придется прополисное молоко. В 1 л кипящего молока добавляют 50 г измельченного прополи-

сака и 1 г прополиса.

Некоторые гинекологи считают, что прополис заживляет эрозию шейки матки. На ночь надо сделать спринцевание раствором пищевой соды, а затем ввести тампон с 10-процентной прополисной мазью. Курс лечения - 2 недели.

Для удаления мозолей и натоптышей готовят специальную мазь. Измельченный прополис заливают 96-процентным спиртом в соотношении 1:1, подогревают, добавляют порошок салициловой кислоты и как следует перемешивают. Мазь накладывают на утолщенную кожу, заклеивают лейкопластырем и оставляют на 3 дня. После снятия повязки мозоль легко и безболезненно удаляется.

Ольга Забельникова



Важно знать!



Этот жирорастворимый витамин может накапливаться в организме. Его иногда называют кожным витамином, так как он необходим для восстановления тканей кожи, а низкое его содержание приводит к образованию пятен, прыщей и перхоти.

Существуют две формы этого доступного пищевого вещества: ретинол, который поступает с продуктами животного происхождения - рыбьим жиром, печенью, яйцами и сливочным маслом, и провитамин А под названием бета-каротин, который присутствует в ярко окрашенных фруктах и овощах. Бета-каротин превращается в организме в витамин А, когда в этом есть необходимость.

Это означает, что даже вегетарианцам, которые не едят пищу животного происхождения, не нужно беспокоиться, что витамина А будет мало.

Витамин А нужен для того, чтобы были здоровы глаза, он помогает нам видеть в сумерках. Он необходим для восстановления иммунной системы, для здорового роста в юности, для укрепления волос и ногтей.

Если там, где вы живете, зимы, как правило, сырые, в вашем рационе просто необходимо присутствие витаминов А и Д, которые в достаточном количестве содержатся в палтусе, скумбрии, зубатке и тихоокеанской сельди.

Витамин А в комплексе с витамином С и цинком рекомендуют принимать перед хирургической операцией.

Лучшие источники: рыбий жир, печень, почки, яйца и молочные продукты, особенно молоко и сливочное масло. Учтите, что витамин А практически отсутствует в свином сале и растительных маслах, очень

мало его в говяжьем жире.

Уменьшается при кулинарной обработке (в том числе при контакте с железом и медью кухонной утвари), а также при контакте с воздухом.

Витамин А - очень неустойчивое соединение, он легко окисляется, теряя свою биологическую активность. В связи с этим

овощи, содержащие провитамин А, не рекомендуются оставлять надолго на воздухе в размельченном состоянии, особенно при ярком освещении, - это ускоряет его разрушение. Овощи лучше сохранять в темных помещениях или в закрытой посуде, а при приготовлении резать на мелкие кусочки только не-

# ВИТАМИН

## НА БУКВУ

# А

посредственно перед использованием. Витамин А и каротин хорошо растворяются в жире. Следовательно, овощи, богатые каротином, для более полного усвоения и всасывания в кишечнике лучше употреблять с жирной пищей, тушить в масле.

Симптомы авитаминоза включают кожные инфекции, сухость кожи и волос, слабое зрение, особенно при плохом освещении, головные боли и сухость в глазах. Болезненная чувствительность глаз к яркому свету - это иногда признак недостатка витамина А, и тогда надо больше есть сыра, моркови и томатов.

При гиповитаминозе А человек в сумерках быстро теряет ориентировку, нечетко видит предметы, зрительные реакции его замедлены. Поэтому витамин А важен для водителей транспорта и тех, кто работает в ночное время.

Серьезная нехватка витамина А приводит к ксерофтальмии (высыханию и разрушению глазной оболочки) и "куриной слепоте".

Нередко чешуйки на коже - сигнал о недостатке в организме витаминов (прежде всего А и В). Полноценное питание быстро приведет кожу в норму. Но если шелушение сопровождается сильным зудом - немедленно к врачу: серьезная опасность грибкового заболевания.

Некоторые медики усмотрели связь больших доз синтетической формы витамина А с несколькими случаями патологии при родах, зарегистрированными в США. По этой причине беременным женщинам рекомендуется ограничить прием витамина А.

Чрезмерное количество витамина А может привести к головным болям, тошноте, рвоте, сонливости, раздражительности, расстройству походки и боли в конечностях.

Юлия СМЕРНОВА

Частное охрannое предприятие

## «ЭЛИТ-РЕЗЕРВ»

принимает на работу

нелицензированных и

лицензированных сотрудников охраны

Лицензия №000081 от 17.06.2002 г.

ул. Б. Хмельницкого, 38

магазин «Привал» т. 17-90-86



## НАСЕКОМОЕ - ПРОЧЬ ИЗ УХА

Здравствуй, уважаемый «Лекарь». Нередко случается на природе, что в ухо попадает насекомое, и его очень трудно оттуда вынуть. В этом случае я делаю вот что. Для извлечения насекомого надо в ухо по капле капать прованским маслом, пока насекомое не покажется на поверхности. Конечно, больной должен лежать соответствующим ухом кверху. При повороте головы больного масло из уха выльется. Можно извлечь насекомое и при помощи сока табака, также вливая его по капле в ухо. Насекомое быстро выйдет. Если же в ухо попал камешек, надо накапать в ухо прованского масла, затем сравнительно слабой струей теплой воды спринцевать ухо, пока камешек не вылетит оттуда.

Вот такие секреты.

С уважением Анатолий Г.

## СРЕДСТВА ОТ ПОДАГРЫ

Здравствуй, «Семейный доктор»! Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчелы. Один немецкий пивовар страдал настолько тяжелой формой подагры, что был прикован к постели в течение 5 дней. После 7 укусов пчел он навсегда избавился от болезни. Очень рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры: растопить толику свежего несоленого сливочного масла над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса - лучшее целебное средство от подагры, но при условии, что втирание в пораженные подагрой места будут производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и др.

Катерина Васина

## ПОДРОСТКОВЫЕ УГРИ

Здравствуй, уважаемая газета. Угри в любом возрасте не красят лицо человека. А уж подростки как переживают в этот период за свою внешность! Мне в свое время помогали вот такие способы лечения угрей. Положительный эффект дает такая процедура: хорошо намылить лицо и, слегка нажимая, протереть места скопления угрей мягкой губкой или ваткой, смоченной трехпроцентным раствором перекиси водорода или смесью глицерина, лимонного сока и воды (в равных количествах). После этого лицо ополоснуть теплой водой и протереть лосьоном или настойкой календулы (одна столовая ложка настойки на стакан воды).

Если этих средств нет, то легко самим приготовить отвар для протирания лица. Листья мяты, цветы ромашки, трава зверобоя, тысячелистника (по одной чайной ложке) заливают двумя стаканами крутого кипятка, настаивают в течение двух часов, процеживают и добавляют две столовые ложки сорокаградусного спирта.

Хорошо дезинфицируют и подсушивают кожу маски из лечебных трав. По две столовых ложки измельченной травы зверобоя, шалфея, тысячелистника, мать-и-мачехи, подорожника заливают десятью столовыми ложками кипятка, чтобы получилась кашка. Пока она не остыла, нужно наложить ее легкими круговыми движениями на лицо тонким слоем на 15-20 минут, а затем смыть теплой водой.

Очищающее и обезжиривающее действие оказывают также дрожжевые маски: 20-25 г свежих дрожжей смешивают с трехпроцентным раствором перекиси во-

дорода до консистенции сметаны и накладывают на лицо на 10-15 минут, затем смывают теплой водой без мыла. Хороший эффект дает маска из взбитого в пену белка, куда добавляют 20-30 капель сока лимона или свежего огурца.

## СУХИЕ МОЗОЛИ

Здравствуй, «Семейный доктор»! Чтобы избавиться от сухих мозолей, я делаю лепешки из прополиса. В этом случае мозоли отделяются при наложении лепешки из разогретого до мягкой консистенции прополиса с небольшим количеством бараньего жира (прибинтовать на несколько дней).

Жанна Зорина

## ТИБЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Здравствуй, уважаемая редакция! Мы часто обращаем внимание на то, что рекомендуют использовать в лечении наши соотечественники. Но ведь и другие народы тоже имеют опыт оздоровления природными средствами. Что предлагают древние ученые к нашему столу? ПАРНОЕ МОЛОКО - 0,4 стакана ежедневно (излечивает одышку). Манная каша хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт. КУРАГА - питает физическую силу, особенно мужчин. УХА - полезна всем слабым, особенно из щуки. В рыбе много натрия, фосфора. ОРЕХИ, ИЗЮМ, СЫР - ежедневное их употребление тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет сердечную мышцу и нервную систему. Полезны при заболеваниях печени. За один прием - 30 граммов грецких орехов, 20 граммов изюма 20 граммов сыра. ТВОРОГ - в день 100 граммов при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени. ЛИМОНЫ И АПЕЛЬСИНЫ - полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. 1/2 лимона натереть с кожурой и смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. КЛЮКВА - лечит гастриты. ЗЕМЛЯНИКА - камни в печени: 1/2 стакана ягод 6 раз в день. ЯБЛОКИ - полезны при подагре, склерозе сосудов. ПЕТРУШКА - способствует свертыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год. Использовать как приправу. ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА. Нет ни одной ягоды с таким большим содержанием йода. Рекомендуется при склерозе и зобе. 1 кг рябины на 1 кг сахара - по одной чайной ложке 3 раза в день.

Я следую этим советам уже много лет и чувствую себя превосходно.

Вячеслав Игорев

## ОТ БОЛИ В УШАХ

Здравствуй, «Семейный доктор»! Иногда, после жестокой простуды, ушная боль бывает с прострелом. Надо приступить к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение. Если известно определенно, что причина боли - простуда, надо приступить к описываемому способу лечения. Очень хорошо нагреть кирпич или большой плоский камень, завернуть его в тряпку, наложить на больное место и держать так в течение двух часов. При этом способе рекомендуется давать пить какое-нибудь потогонное средство, чтобы больной потел на протяжении всего лечения.

Ирина Ушакова



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ЕСЛИ РЕБЕНОК КАШЛЯЕТ

Здравствуй, любимая газета. Когда мой ребенок болел бронхитом, я лечила его теми средствами, которые достались мне еще от моей бабушки, которая всю жизнь не признавала никаких лекарств, кроме народных методов. 3 больших головки лука мелко порезать, сложить в кастрюльку. Залить водой так, чтобы покрыть лук. Добавить 3-4 столовых ложки меда, варить при закрытой крышке на маленьком огне 3 часа. Потом процедить и емкость с лекарством хранить в холодильнике. Давать по 1-2 чайной ложке (ложку предварительно подогреть) после каждого приступа кашля.

Медовый компресс на всю ночь, масляный компресс (если аллергия), чистую шерсть на голую кожу, шею, дышать над паром (эвкалипт, "Звездочка" (кусочек со спичечную головочку), желательнее в ванной. Не дышать прямо над кастрюлей - горячо для маленького. Хорошо устроить в ванной парную с эвкалиптом-мятой-хвоей, побыть там минут пять-десять, потом попить медовую водичку, отвар трав.

Великолепное лекарство от сухого кашля при бронхите, трахеите - инжир, вареный в молоке, вернее - молоко на инжире. Все очень просто: промываешь инжир, заливаешь молоком, доводишь до кипения и настаиваешь около часа. Молоко пить в теплом виде, инжир съедать.

С уважением Любовь Сенькина

## ПРИ РАКЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного доктора"! Наши дедушки и бабушки предпочитали лечиться травами, потому от них нам досталось большое наследство в виде рецептов народной медицины. Так, от злокачественных опухолей желудка и кишечника они пили вот такие отвары. ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ. Отвар цельных семян: 1 ст. л. на стакан воды, кипятить 10 мин., пить по 50 мл 3 раза в день, вместе с семенами до еды. При наружных опухолях местно - толченые распаренные семена. Отвар семян: 1 ст. л. на стакан воды, кипятить 15 мин., пить по 50 мл 3 раза в день. МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Отвар ягод или корней: 1 ст. л. 3 раза в день.

Кимайкина П.

## ФИБРОМИОМА ЛЕЧИТСЯ

Здравствуй, «Лекарь». Говорят, фибромиома лечится очень сложно, а иной раз и до операции дело доходит. Но я обошлась без нее. А лечилась народными средствами. 2 горсти ботвы моркови (свежей или сухой) залить 1 литром кипятка, настоять, укутав 30-40 минут, процедить. Принимать произвольно. Еще хорошо помогают корни лопуха (второго года). Промыть, мелко порезать и высушить на сквозняке в тени. Сухие корни истолочь, 5 г массы залить 2 стаканами кипятка, настоять (лучше в термосе) 12 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв 10 дней и продолжить прием по той же схеме. Можно использовать скорлупу и перегородки из 1 кг грецких орехов. Их залить 0,5 л водки, настоять 10 суток в тем-

ном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Никиткина М.

## МУЖСКАЯ СИЛА В АИРЕ

Здравствуй, "Семейный доктор"! Одно время у меня вдруг начались проблемы с потенцией. Да, я тогда сильно испугался, но на помощь пришла моя собственная жена. Она где-то нашла рецепт народного метода лечения мужской слабости. Рецепт рекомендую. 2 чайные ложки корня аира болотного настоять 2 часа в стакане кипятка. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

Т.Ж.

## БАЛЬЗАМ "ЗДОРОВЬЕ"

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного доктора"! Многие спрашивают меня, как у меня получается каждый день приходить на работу бодрой, энергичной и веселой. Кроме того, я не помню, когда последний раз болела. На мой взгляд, секрет моего здоровья в бальзаме, который я пью каждый день. Вот его состав: чай черный байховый - 10 частей, мята - 2 части листьев, валериана - 1 часть корня, пустырник - 2 части травы, боярышник - 1 часть ягод, шиповник - 1 часть плодов.

Этот бальзам прекрасно тонизирует, укрепляет здоровье. Лучше всего полюбившиеся сборы заготовить заранее, смешав все компоненты. Смеси удобно хранить в стеклянных банках с плотной крышкой. На каждую банку необходимо наклеить этикетку с названием сбора.

Ножко И.

## НОГАМ НУЖЕН УХОД

Здравствуй, "Семейный доктор"! Очень хотелось бы помочь людям, у которых большие проблемы с ногами. Особенно в теплый период, наверное, каждый готов выложить немалые средства, чтобы избавиться хотя бы от неприятного запаха. Я же избавляюсь от «ножных» проблем вот таким средством. 100 граммов дубовой коры смешать с 0,5 литрами воды, кипятить в течение получаса. Потом отвар процедить и добавить в ванну. Ванна из листьев и цветов шалфея: 100 граммов шалфея настоять около часа в 2 литрах кипятка и приготовить ванну с этим отваром. Принимать ванну лучше вечером, чтобы плюс ко всему снять усталость ног.

Ирина Зулина

## ПРИ СУСТАВНЫХ БОЛЯХ

Здравствуй, уважаемая редакция. Рецепт, который я хотела бы написать, помогает мне во время приступов суставной боли. Для этого вам нужно собрать траву бессмертника. Он растет на сухих лесных опушках, около проселочных дорог. Собирают его соцветия с июля по октябрь, до полного отцветания, обрезают вместе с двухсантиметровой ножкой. Потом бессмертник высушивают, пока цветки после сжатия в руках перестанут слипаться. Настаивают на спирте в течение нескольких дней. Применяют наружно, то есть делают натирания, при суставных болях, радикулите, при плоскостопии.

С уважением, Анна М.



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## КУШАЙТЕ С АППЕТИТОМ!

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я уже не помню, когда последний раз я чувствовала себя усталой и больной. Дело в том, что я прежде всего слежу за работой дыхательных путей, которые обеспечивают мой организм кислородом, и за системой пищеварения. Для этого я периодически пью отвар из алтея лекарственного. Отвар алтейного корня: 6 г (2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водной бане) 30 мин., охлаждают при комнатной температуре в течение 10 мин., процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают в горячем виде по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

Надежда Пивкина

## КОГДА ТРУДНО ОТКАШЛЯТЬСЯ

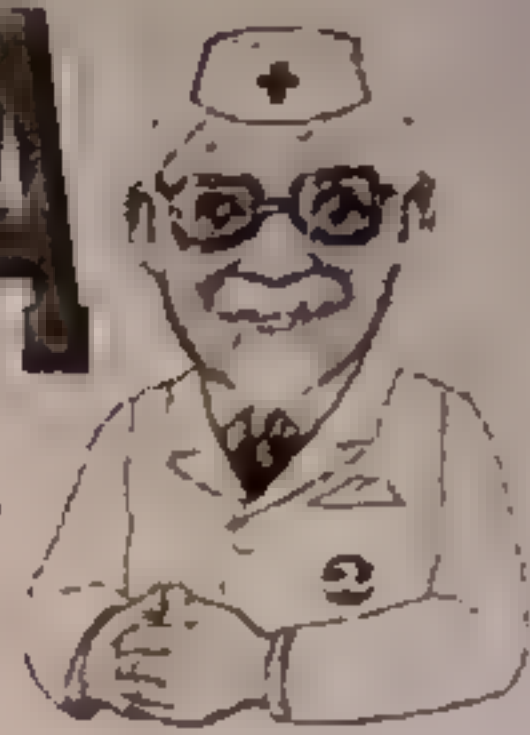
Здравствуй, "Семейный лекарь"! Бывало и у вас, уважаемые читатели, приступы кашля, когда вдруг начинаешь чувствовать, что задыхаешься, и при этом не можешь откашляться. У меня был однажды такой приступ, хотя я никогда не жаловался на здоровье. В этом случае мне помог водный настой алтея. Его применяют при воспалительных состояниях дыхательных путей и глотки, сопровождающихся трудным откашливанием мокроты, при воспалении миндалин. Мелко изрезанный корень, с частицами не более 3 мм, в количестве 6,5 г заливают 100 мл воды комнатной температуры, настаивают 1 ч. Принимают по 1 столовой ложке через 2 часа.

Таволгина Т.

## ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ

Приветствую вас, уважаемая газета! Мой рецепт применяется при проблемах с потенцией и лечении аденомы предстательной железы. Для этого надо использовать настойку корня молочай Паласса и гриб шиитаке. Про молочай Паласса (мужик-корень) говорят так: "Мо-

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

лочай Паласса превратит вас в асса". Дело в том, что одна из сторон действия молочая Палласа - регуляция обмена мужских половых гормонов (андрогенов). Проявление такого действия - благотворное восстановительное влияние на потенцию. Мужик - корень показан мужчинам с хроническим простатитом, аденомой предстательной железы, поражением яичек (такое бывает после перенесенной кори) и другими состояниями, сопровождающимися снижением эректильной функции. Этот корень продляет молодость пожилым и возвращает силы старым. После лечения мужик-корнем вы снова почувствуете себя настоящим мужчиной. Считается, что противоопухолевое действие молочая Палласа обусловлено его способностью повышать защитные силы организма, регулировать иммунитет. В связи с этой его способностью мужик - корень показан для ранней профилактики любых болезней. При 'мужской немочи' лучше всего помогает спиртовая настойка молочая. Надо взять 10 г измельченного корня, залить 0,5 л водки и настаивать 8-10 дней в темном месте. Затем процедить и пить начиная с 15 капель, с водой 3 раза в день, каждый день увеличивая дозу на 1 каплю. Дойдя до 30 капель, дозу следует постепенно снижать до 15. После этого следует сделать перерыв 2-3 месяца и лечение повторить.

Чикуюнок Виктор Аркадьевич

## СПАС БАБУШКИН РЕЦЕПТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Заранее хочу предупредить: будьте осторожны при применении рецептов. Спросите мнения врачей. Потому что не все травы могут подойти для лечения именно вам. Тем не менее произошла вот такая история. Рассказывала мне одна дама, как ее племянница вылечилась от рака, и уже очень запущенного. Им этот рецепт дала одна старушка. Сок чистотела (1 стакан) желательно собрать в мае. Затем добавить 1 стакан меда и 1 стакан чистого спирта, смешать и настоять в темном месте 20 дней. Принимать на молоке: утром - 1 капля, в обед - 2, вечером - 3 и т. д. до 20, а потом от 20 назад. Одной молодой женщине помогло, может, еще кому пригодится.

Надежда Захаровна Швецова



## МАЗЬ ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ И СТОПАХ

Здравствуй, уважаемая газета! Хочу поделиться с читателями, как без труда избавиться от трещин на пятках и стопах. Для этого следует взять 2-3 средних луковицы, измельчить и поджарить на подсолнечном масле до золотистого цвета. Затем лук убираете, а в масло добавляете свежую порцию и опять поджариваете, снова поджаренный лук убираете, добавляете в это же масло свежий, поджариваете, но уже не убираете. Нарезаете в сковороду 1 парафиновую свечу, растапливаете ее и перемешиваете с луком до однородной массы, выливаете в банку и закупориваете. Мазь не пропадет. Предварительно напаренные пятки смазывают на ночь мазью и укутывают. Делать так ежедневно, пока пятка не станет гладкой.

С уважением Юлия Валерьевна Гончарова

## ОТ БОЛИ В ПЯТКЕ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Одна женщина мне рассказывала, как можно избавиться от болей в пятке, если это не шпора. Пятка не болела, но наступать было больно. Ей всегда помогал лист подорожника. Стоит походить один день с листом на пятке, и боль проходит.

Мария В.

## ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Прочитала в одном из номеров вашей газеты рецепт от кашля из любистока. Но мне говорили, что эта трава еще не до конца изучена. И в то же время у нас народ ею лечится. Скажите, пожалуйста, каким же все-таки лекарственными качествами обладает эта трава и приведите несколько рецептов из нее.

Заранее благодарю, Ирина Гершина

Используют в парфюмерии, кулинарии и медицине. Свежие стебли, листья и корни применяют для отдушки кондитерских изделий и маринадов, они являются составной частью салатов. Листья используют как приправу к сырам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Все растение имеет специфический запах, напоминающий запах сельдерея, и острый солоновато-горький вкус.

Лекарственным сырьем служат корни, трава и плоды. Настой и отвар любистока обладают мочегонным, желчегонным и отхаркивающим действием. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, снижают метеоризм.

Препараты любистока принимают при отеках сердечного и почечного происхождения и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря. Отвар корней облегчает отхаркивание мокроты при бронхите, уменьшает воспаление, смягчает кашель. Профилактический прием препаратов этого растения ускоряет появление менструаций и уменьшает боль.

В народной фитотерапии свежие листья и стебли растения употребляют как глистогонное средство. Листья прикладывают к голове для снятия головной боли.

Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения оказывают хороший эффект при гнойничковых забо-

леваниях кожи, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи.

1. Для приготовления отвара 1 чайную ложку корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1-2 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Для приготовления настоя 1 чайную ложку хорошо измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, медленно остужают и процеживают. Принимают равными порциями за 5-6 приемов.

Но! Препараты любистока не следует принимать беременным женщинам.

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЖЕЛУДКА И НЕРВОВ

Здравствуй, уважаемая газета! Чтобы лечить водянку, я готовила себе лекарство из вереска. Водный настой травы вереска 40 г на 1 л воды считают вернейшим средством при водянке; используются и при камнях почек. Вереск входит в смеси трав при катаре желудка, особенно с повышенной кислотностью. Вот смесь (как нейтрализующая кислотность): травы вереска - 40 г, золототысячника (центаврии) - 30 г, зверобоя - 40 г, перечной мяты - 20 г и коры крушины - 20 г. 2 столовых ложки смеси на пол-литра кипятка парят не менее получаса. Выпивают за день. Вереск применяют также как средство, успокаивающее нервы и действующее частично снотворно, при расстройственных нервах, при бессоннице, пугливости, мнительности и т.п. Принимают следующую смесь: травы пустырника - 30 г, вереска - 40 г, сушеницы болотной - 30 г, валерианового корня - 10 г. 4 столовых ложки этой смеси запаривают 1 л кипятка (парят целую ночь) и принимают по 4-5 глотков через каждый час, выпивая все в течение дня.

Захарова Марина

## БОДЯГА - ДЛЯ КОЖИ ПОДТЯГА

Здравствуй, любимая газета! Чтобы поддерживать кожу лица в прекрасном, здоровом виде, мне помогает бодяга. Для лечения угревой сыпи готовится специальная смесь. Порошок бодяги смешивают с водой, 3 % раствором перекиси водорода или 5 % раствором борной кислоты до консистенции сметаны и подогревают на водяной бане. Смесь в горячем виде втирают в кожу лица пальцами (в резиновой перчатке), ватным тампоном или кисточкой для бритья и оставляют на 30 минут. Затем маску смывают, лицо высушивают и слегка припудривают. После процедуры не следует выходить на холод в течение 1,5-2 часов во избежание простуды. Маски с бодягой делают 2 раза в неделю. Всего 6-8 процедур. Бодягу нельзя наносить вокруг глаз, она категорически противопоказана при сухой нежной коже и расширенных поверхностных сосудах. При пигментации используется такая же маска. Смесь в горячем виде наносят на пигментированные пятна на 3-4 минуты. Затем маска смывается, лицо просушивается и слегка припудривается.

Рыжикова Аля



# ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ? — ПЛАЧЬТЕ! —

РАССКАЗЫВАЕТ САФИРА АНТАНИОСОВНА НАДДОУР, ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ  
МОСКОВСКОЙ КЛИНИКИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПРОФЕССОРА АЛЕКСАНДРА ВЕЙНА.

- Что такое боль с точки зрения психотерапии?

- Боль - это не просто физическое ощущение, а еще и сложный комплекс переживаний, формирующийся из мыслей, эмоций, черт характера, привычного поведения, жизненного опыта конкретного человека. Отсюда и порог чувствительности боли у каждого из нас свой. Скажем, жизнелюбивый по натуре человек изначально менее болезненно переносит физическое нездоровье, нежели скучающий, недовольный собой и окружающим миром. Поэтому и подход к лечению должен быть комплексным, с учетом личностных особенностей

пациента.

- Допустим, к вам на прием пришел пессимист. Вы же из него не сделаете оптимиста, чтобы избавиться от постоянных головных болей?

- Почему нет? Сам факт обращения за профессиональной помощью уже говорит о том, что человек открыт для работы. И прежде всего важно показать ему связь между головной болью и определенными чертами характера. Пессимист, как правило, не уверен в себе. У него заниженная самооценка за счет ощущения собственной ущербности, неполноценности. И он предъявляет повышенные морально-этические требования как к себе, так и к окружающим. При этом есть склонность не выражать открыто свои эмоции.

Поэтому очень часто накопившиеся внутренние психологические проблемы видоизменяются и выплескиваются через головную боль.

Вылечить ее можно, выделив позитивное в присущих пациенту чертах характера. Ведь та же неуверенность - это еще и осторожность, возможность избежать скоропалительных выводов. Нерешительный человек тысячу раз подумает, прежде чем принять какое-то решение. И, скорее всего, оно будет правильным.

Задача врача-

психотерапевта в том и состоит, чтобы показать пациенту его истинные внутренние возможности. Подсознательно они всегда работают и проявляются вовне, но не всегда срабатывают. Из-за того, что человек воспринимает их только как отрицательные и потому не использует в различных жизненных ситуациях.

И главное - помочь ему восстановить способность справляться с проблемами самостоятельно. Ведь как гениально сказал знаменитый психотерапевт Милтон Эриксон: "Каждый знает способ решения своей проблемы, даже в том случае, когда ему кажется, что он его не знает".

- А вы можете составить типичный портрет человека, предрасположенного к головным болям?

Повышенная эмоциональность и уязвимость. Склонность делать все не просто хорошо, а наилучшим образом. Добросовестность и обязательность. Высокие амбиции и болезненная восприимчивость к критике. Потребность в постоянном признании и одобрении. Затруднения в ситуациях, требующих выбора. Люди, которым присущи такие качества, менее всего способны защитить себя от чрезмерных требований окружающих и обременительных задач. И от чувства вины за то, что не всегда могут справиться с ними. А в итоге возникает разлад с собственным организмом.

- Что вы посоветуете тем, кто узнает себя в этом портрете?

- Соизмеряйте пределы своих внутренних возможностей с потребностью заслужить одобрение. Не старайтесь угодить всем и не бойтесь говорить "нет". Согласитесь, мы же не испытываем вины за то, что не умеем летать.

Постарайтесь выражать эмоции тогда, когда они возникают. Любая из них - отрицательная или положительная - заслуживает того, чтобы проявить ее открыто и искренне. Хочется плакать - плачьте. Психологи говорят, что своевременный плач - лучшее средство от стресса. Хочется смеяться - смейтесь. Постоянно сдерживаемая радость притупляет само ее восприятие. Помните, ни одна глухо запряженная эмоция не уходит в никуда. Она возвращается болезнью, депрессией, характером "человека в футляре".

Постарайтесь наладить более теплые отношения с близкими людьми, умеете прощать им ошибки и идти навстречу. Они надеются на вашу поддержку и готовы сами поддержать, даже если не понимают вас. Мы ведь и сами себя порой не понимаем - чего же требовать от других?

И не забывайте, что в вас самих заложен тот "золотой ключик", который открывает двери к самостоятельному решению любой проблемы, грозящей обернуться головной болью. Ну, а если болезненные симптомы уже возникли - не стесняйтесь обращаться за квалифицированной помощью к специалисту.

Н.Васильева





# ОТВОРОТНОЕ СРЕДСТВО НА МРЗЗЗУГО ТОЛОВУ

НАДЕЖНЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ТЕХ, ЧЬИ БЛИЗКИЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮТ  
ОСОБЕННОСТЯМИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ.

Ждем превращений, или Красавчик-аутсайдер с неблагозвучной фамилией.

Гриб-навозник, или копринус, - очень "крутое" средство для того, чтобы раз и навсегда забыть о выпивке. Самый крупный из наших навозников - белый, или лохматый.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сушка навозников представляет собой скорее жарку, поскольку высушить их (как все остальные "нормальные" грибы) невозможно из-за автолиза (саморазрушения).



ния). К примеру, от копринуса при обычной сушке буквально остается мокрое место. Поэтому грибы выкладывают на большую неглубокую сковородку, ставят на слабый огонь и жарят, постоянно перемешивая, до полного испарения воды. Полученную массу размалывают в кофемолке в порошок.

Мякоть сырого копринуса сладкая, нежная и белая, обладает очень приятным вкусом, а в отваренном или жаренном виде грибы начинают по вкусу напоминать шампиньоны. Но все это только в том случае, если их не употребляют вместе с алкоголем.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ

Если полакомиться этими грибами, а затем выпить алкоголь, то с отважившимся на подобный подвиг начнется такое, чего, честно говоря, и врагу не пожелаешь... Именно поэтому необходимо заранее обсудить с

врачом состояние здоровья "объекта", чтобы не случилось никаких осложнений.

Спустя несколько часов все эти симптомы бесследно исчезают, но возникают снова, если на следующий день ослушник вновь задумает приложиться к рюмочке. Действие грибов сохраняется несколько дней.

## ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Принимать порошок копринусов надо каждые 2 дня по 2-3 г в течение 10 дней. В тайне от пьющего можно добавить толченые грибы в пищу (в указанной дозировке). А потом вдруг сменить привычный гнев на неожиданную милость и к восторгу выпивохи добровольно наливать ему по 100-150 г водки. После чего неизменно будут появляться вышеописанные симптомы. В случае отсутствия нужного эффекта дозировку грибов можно увеличить в полтора-два раза. При успешном лечении стоит человеку в дальнейшем выпить водки (даже без грибов), как все симптомы тут же проявятся с прежней силой.



В свежем номере газеты "Родная усадьба" мы расскажем вам об удивительных сортах репчатого лука. Кстати, в луке полезно все - и даже луковая шелуха, которую опытные дачники используют не только как удобрение, но и в качестве средства, отпугивающего вредных для наших овощей насекомых.

Черемуха - постоянная спутница садов и парков. Ее можно "поселить" и в вашем саду. Информацию о сортах и уходе за этим красивоцветущим кустарником читайте на 5-й полосе "Усадьбы". С какими ягодами у вас ассоциируется детство? А, может, с янтарными плодами крыжовника? На этот раз мы выбрали материал об английских сортах вкуснейшего крыжовника.

А еще мы предлагаем вам информацию о том, как ухаживать за металлическими столовыми изделиями, тонкости спального интерьера и секреты комнатных растений. Обо всем этом расскажет "Родная усадьба".



Итак, дорогие читатели, что же на этот раз вас ждет в свежем номере газеты "Моя кухня"? Да, опять все самое вкусное, необычное и оригинальное на вкус, да и на внешний вид тоже. Ведь от того, насколько вкусно смотрится блюдо, зависит наш аппетит. А названия этих кулинарных шедевров, только вслушайтесь в музыку сладостных звуков: "карамельные апельсины", "груши в красном вине" или "тальятелли с чесночным маслом". Неужели вам до сих пор не захотелось отведать это объеденье? И это самая малая часть всех вкусов, о которых мы можем рассказать вам. Всего не перечислить, сколько вкусно на 30 страницах нашего издания! Ну, еще чуть-чуть приоткроем завесу содержимого нашей кулинарной газеты. Целых 5 рецептов приготовления кетчупа. Вы можете сами выбрать наиболее подходящий вашим вкусам рецепт и заготовить кетчуп на целую зиму. Одним словом, все, от чего произвольно потекут слюнки и от чего вы просто пальчики оближете.

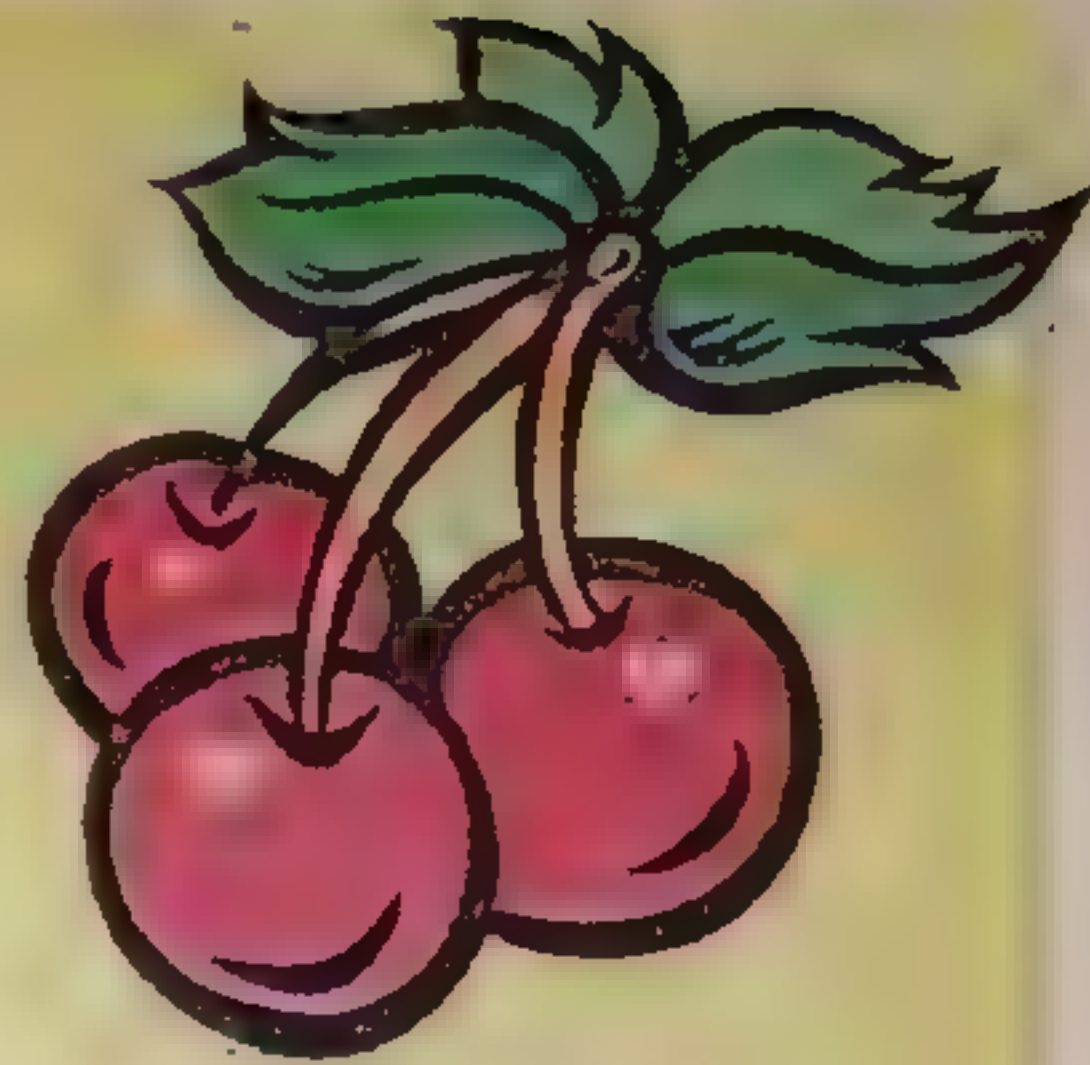


давление при гипертонии и уровень сахара в крови больного диабетом.



### Малина

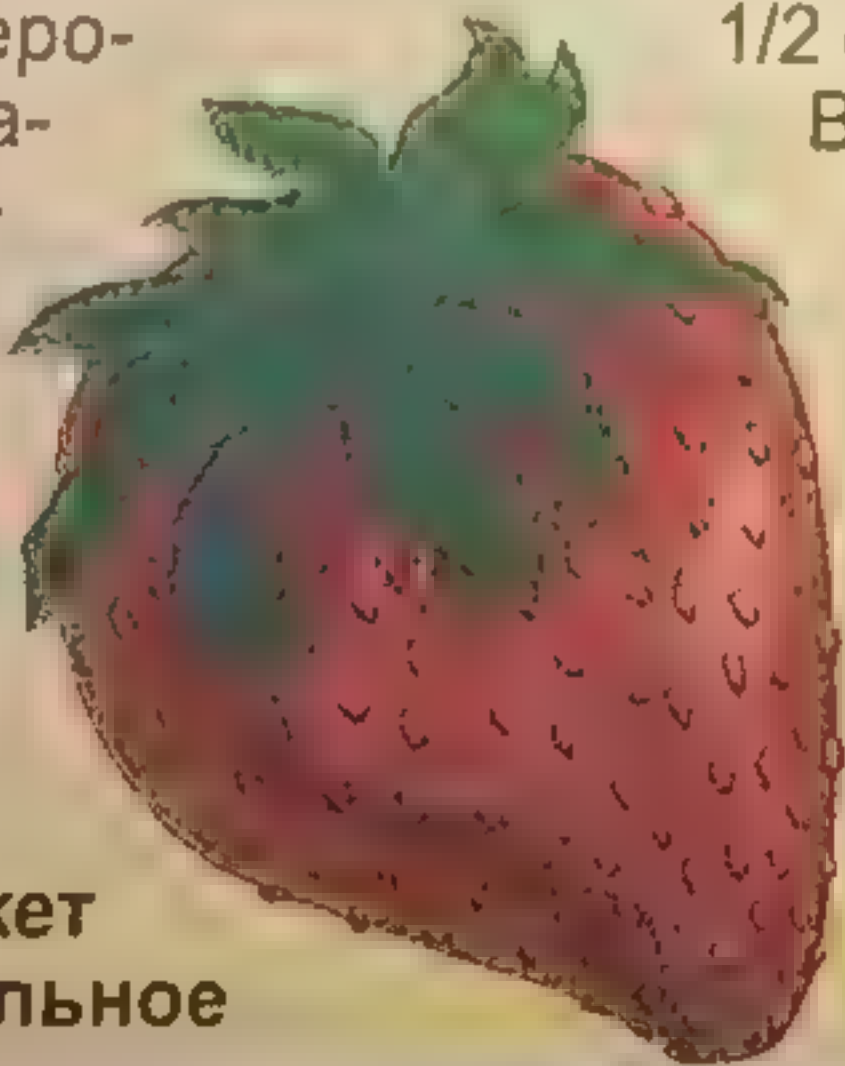
Ягода-царевна - первое лекарство при простуде. Высокое содержание витаминов С и Р, активизирующих защитные силы организма и укрепляющих стенки сосудов, а также салициловой кислоты, обеспечивающей потогонный и жаропонижающий эффект, делает ее достойной и совершенно безопасной заменой аспирина. Кстати, это лекарство впервые было получено из листьев и плодов малины и названо в ее честь (от латинского *asperum* - "наделенный шипами"). Ни одному синтетическому аспирину самой высокой степени очи-



ложки лимонного сока и слегка взбейте. Охладите коктейль и подавайте на десерт в высоких бокалах

### Земляника

Благоухающая ягода во всем стремится к совершенству. Солей железа, столь необходимых красным кровяным тельцам - эритроцитам, в ней больше, чем в яблоках, вишне и даже самых железистых минеральных водах, а по содержанию солей кальция среди плодов и ягод ей вообще нет равных. В отличие от близкой родственницы - клубники земляника практически не вызывает аллергических реакций, да и спектр целебного действия у нее намного шире. Ее алые капельки на редкость богаты "витамином бодрости" - аскорбиновой кислотой (С). Если хотите поднять настроение - отведайте этих ароматных ягод. Они пойдут на пользу страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью и подагрой, так как выводят из организма соли и избыток жидкости. Горсть земляничных ягод в день укрепит иммунную и сердечно-сосудистую систему, послужит профилактикой атеросклероза, избавит от запора, воспрепятствует образованию камней в почках и желчном пузыре, уменьшит проявления предменструального синдрома, поможет снизить артериальное



## Заменяют ягоды ЛЕКАРСТВО

...которое мистическое и неожиданное...

стики до сих пор так и не удалось сравниться с натуральным аналогом, который вырабатывают целебные ягоды. В малине много клетчатки, стимулирующей работу кишечника, калия, благотворно влияющего на сердце, и меди, которая защищает нервную систему от стресса. Однако в банке малинового варенья все же есть ложка "дегтя": эти ягоды богаты так называемыми пуриновыми основаниями, повреждающими суставы при подагре и образующими камни в больных почках.

А черную малину не пробовали? Так иногда называют ежевику, которая также обладает множеством целебных свойств. Она особенно полезна дамам, вступившим в ответственный период гормональной перестройки организма. 1/3 стакана ежевики в день или 2-3 чашки чая из ее ягод и листьев снимут нервное напряжение, оздоровят организм, избавят от приливов, ночной потливости и других климактерических расстройств. Так в чем же дело - поскорее запаситесь малиной и ежевикой на зиму!

Пересыпьте ягоды послойно сахарным песком (1:1), поставьте в холодное место на 12 часов, затем влейте 1/2 стакана воды и нагревайте на слабом огне. Варите до готовности, периодически снимая пену. В самом конце варки добавьте 2-3 г лимонной кислоты или сок одного лимона - это сохранит цвет ягод.

Коктейль из малины и ежевики - прекрасный летний напиток. Возьмите по 1/2 стакана ягод, разомните их деревянной ложкой в пюре и процедите через 3 слоя марли. Добавьте в сок 2 столовые ложки сахарной пудры, долейте равное количество холодного молока, 1/2 чайной

с кубиками льда.

### Смородина

Черные лакированные ягоды - натуральные, естественные поливитамины: и А, и группы В, С, К, Р в них вдоволь. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С), например, смородина уступает только плодам шиповника.

В отличие от большинства других ягод и фруктов, витаминная ценность которых уменьшается при кулинарной обработке и консервировании, в смородине аскорбинка отлично сохраняется благодаря отсутствию фермента, расщепляющего эту чрезвычайно полезную для здоровья кислоту. Красная смородина уступает черной по количеству витамина С, зато в ней больше каротина, делающего зрение острым, органических кислот, повышающих аппетит, и растительных веществ, обладающих слабительным действием.

Нина ИРОВА,  
врач

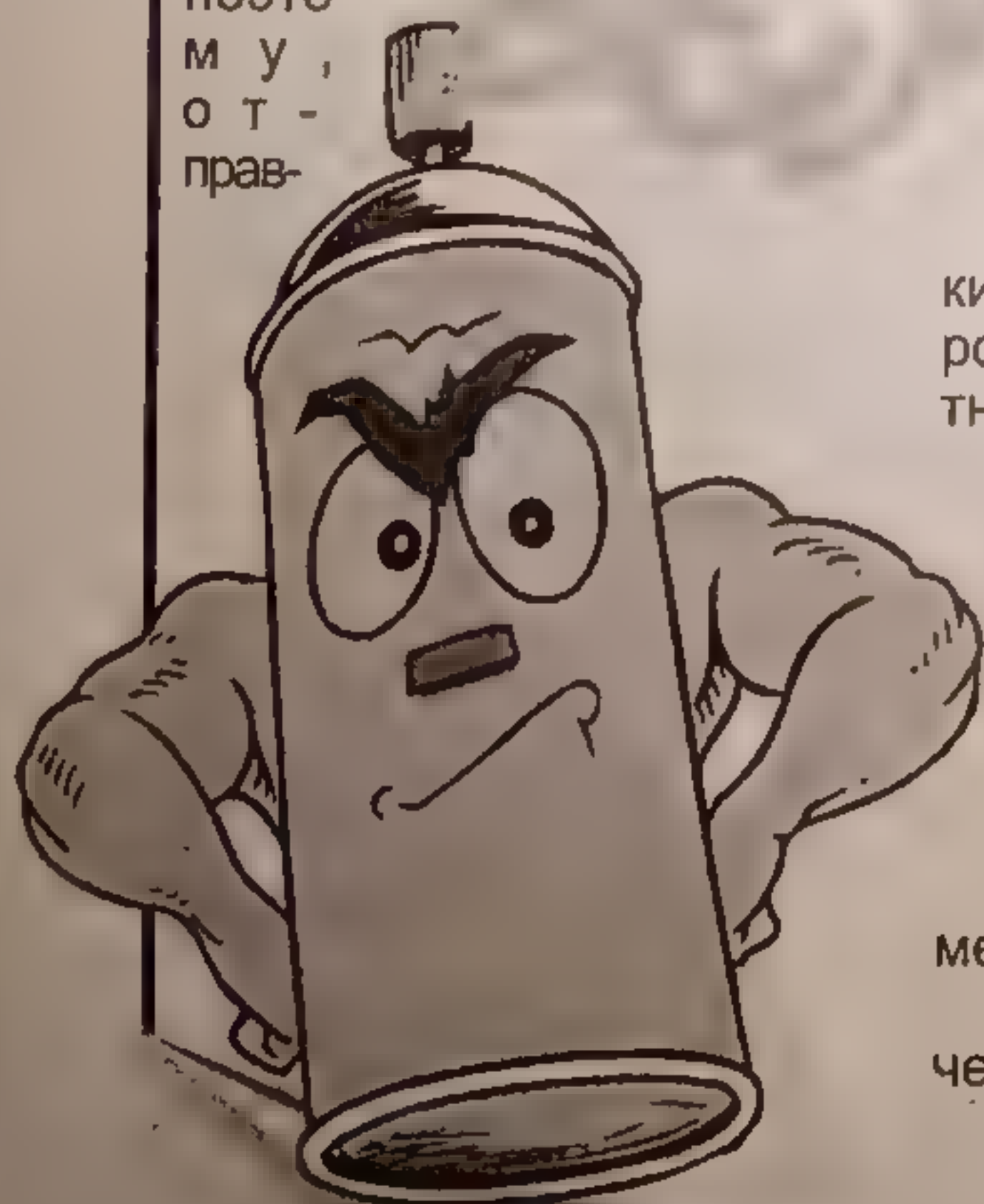


# КРУГОМ ОПАСНОСТИ



## ЛЕСНЫЕ ОПАСНОСТИ

Раздувшийся от крови до размеров шарика для пинг-понга клещ - зрелище неправдоподобное, но, к сожалению, так бывает. Как хочется казнить монстра, но казнить приходится себя. С клещом нужно обращаться сверхбережно, крайне осторожно: его легко оторвать от головки, которая потом наверняка загноится. Сначала смажьте кожу вокруг головки маслом или бензином, перекрыв доступ воздуха, затем потихоньку тащите клеща пинцетом или петлей из толстой нитки, а после удаления обработайте место укуса йодом или зеленкой. Клеши, как всем известно, переносят энцефалит и болезнь Лайма, поэтому от прав-



ляясь в лес, одевайтесь соответственно: закройте руки, ноги, шею и спину.

## ПЛАТА ЗА ЛЮБОПЫТСТВО

Флаконы с бытовой химией, лекарства и даже жидкость для снятия лака совершенно неотразимы для малышей. Их так и тянет потрогать, понюхать, а лучше лизнуть или куснуть. Не удивительно, что отравления лидируют среди прочих причин несчастных случаев у детей. Малыши способны на невероятную изобретательность, лишь бы добраться до вожаженного пузырька. Порой им это удается. Вы должны быть начеку, если:

- у ребенка чрезмерная сонливость или, напротив, он взвинчен и раздражителен;
- у него посинели губы, покраснели глаза, очень узкие или очень широкие зрачки;
- нарушилась походка; дыхание стало глубоким и редким или, наоборот, частым и поверхностным;

- начались рвота, понос, судороги;
- малыш жалуется на сухость или металлический привкус во рту, звон в ушах, нарушения слуха;
- у него появилась чрезмерная потливость;
- чувствуется специфический запах изо рта;
- изменился цвет мочи.

**Шаг первый:** понять,

чем отравился ребенок.

Если вы заподозрили отравление, поскорее выясните, что именно проглотил ребенок. Это очень важно: ведь для некоторых ядов существуют антидоты - специфические противоядия. Внимательно осмотрите место происшествия. Если вы нашли флакон из-под лекарства (емкость из-под бытовой химии), постарайтесь оценить количество проглоченного - от этого зависит тактика лечения.

### Шаг второй: удалить яд.

Хороший способ избавиться от яда, который еще не успел всосаться в кровь, - вызвать рвоту. Иногда для этого достаточно просто надавить на корень языка. К сожалению, больше чем у половины детей такой метод не срабатывает. В таких случаях ребенку дают выпить рапу - концентрированный раствор пищевой соли (2-4 чайные ложки на стакан теплой воды) или раствор порошка горчицы (1-2 чайные ложки на стакан теплой воды). Когда эффект достигнут, обратите внимание на цвет рвотных масс. Это может дать врачу ключ к ответу на главный вопрос: чем именно отравился ребенок.

**ВНИМАНИЕ!** Рвоту нельзя вызывать, если: малыш отравился бензином, керосином, кислотой или щелочью - они повреждают слизистую рта и пищевода;

ребенок потерял сознание: часть рвотных масс, попав в легкие, может вызвать пневмонию;

причина отравления - сердечные лекарства.

**Шаг третий:** очистить кишечник.

После того как желудок освобожден от яда, надо очистить кишечник. Для этого подойдет активированный уголь из расчета 1 г на кг массы тела ребенка. Его растворяют в стакане воды. Для детей от 3 лет доза равна 25-50 г, для взрослых - 50-100 г. Не стоит принимать слабительные без рекомендации врача: лекарства этой группы могут стимулировать всасывание некоторых ядов. А вот обильное питье (молоко, минеральная вода или слабый раствор соды) стимулирует работу почек и помогает быстрее избавиться от отравы.

## Болен доктор Айболит

Играя в доктора Айболита, дети могут попробовать на язык кристаллы марганцовки или йод. Эти вещества грозят химическим ожогом слизистой, их надо нейтрализовать как можно быстрее! В случае отравления йодом поможет полоскание 0,5 - 1-процентным раствором аскорбиновой кислоты, а чтобы обезвредить марганцовку, рот надо прополоскать 5-10-процентным раствором крахмала.

Наталья Алексеева



Необходим правильный режим: достаточный сон, дневной отдых, длительное пребывание на свежем воздухе, закаливание и, конечно же, полноценное питание с увеличением калоража на 15-20%. Диета предусматривает повышение иммунных сил организма, быстрое рассасывание воспалительного процесса.

В продуктах должно содержаться увеличенное количество животных белков, витаминов А, С, группы В, никотиновой кислоты. Противовоспалительный эффект обеспечивается ограничением углеводов, поваренной соли и увеличение, продуктов, богатых кальцием.

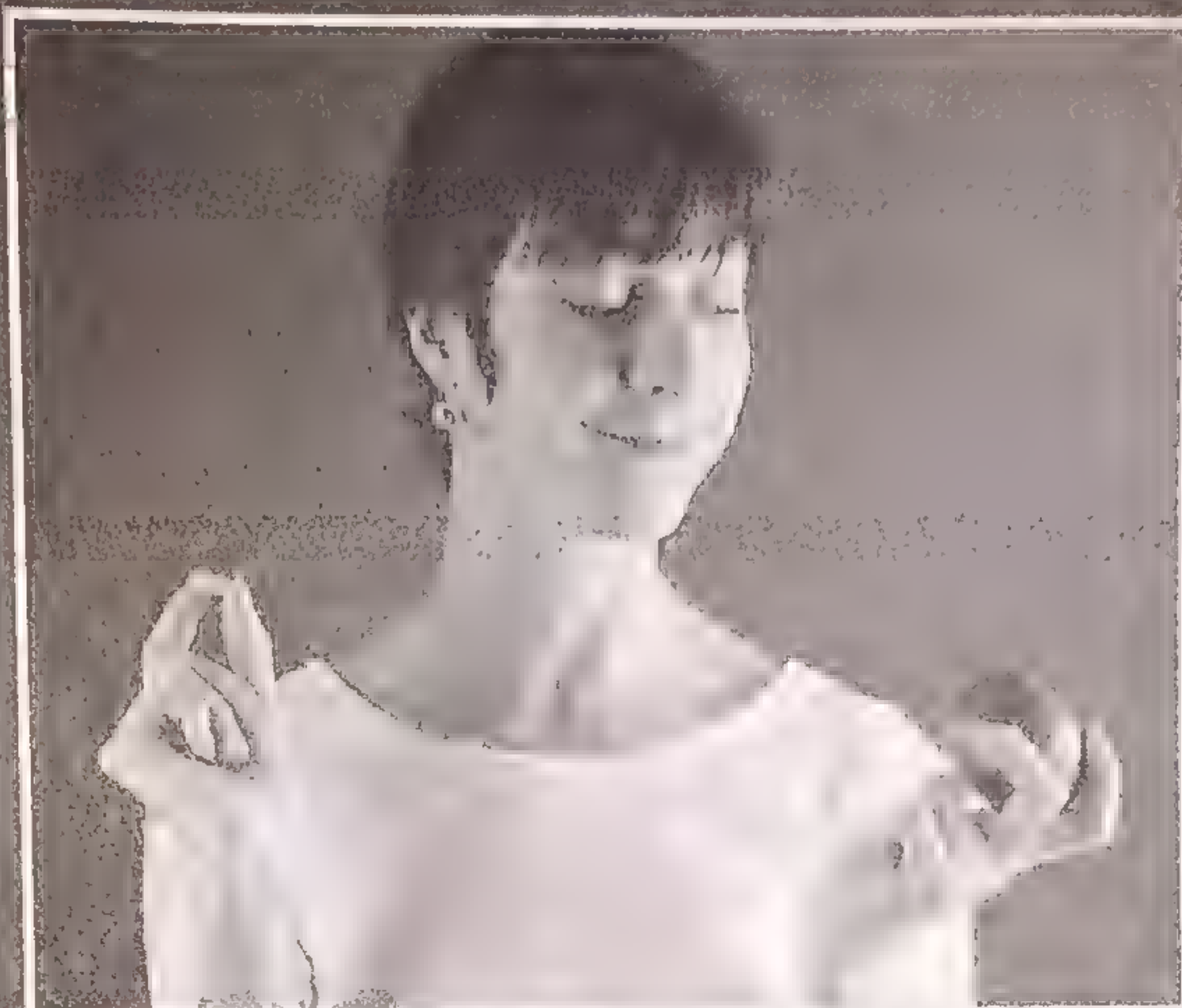
В меню должны входить блюда из мяса, рыбы, творога, яиц, молоко, отруби, дрожжи, фрукты, овощи, соки. Для повышения аппетита допускается немного вымоченной сельди.

Во время лечения туберкулеза с целью щажения органов кровообращения и пищеварения исключаются холодные и горячие напитки, а также острые приправы и соусы, соленые и маринованные продукты.

Для обогащения рациона витаминами и минеральными веществами, очень полезны специально приготовленные напитки. Мы представляем на ваше рассмотрение некоторые из них. Быть может что-то вам понравится и вы приготовите для себя или родных.

Морс клюквенный: отжатый клюквенный сок оставьте в фарфоровой чашке под крышкой. Ягодную массу кипятите в пропорции - 750 мл воды на 100 г отжимов. Затем процедите, добавьте сахар и сырой сок.

# НЕ ТАБЛЕТКАМИ — ЕДИНЫМИ —



Лечение  
туберкулеза —  
процесс  
довольно  
сложный и  
длительный.  
Но это  
далеко не  
все, что  
нужно для  
большого  
туберкулезом.

Морс из брусники готовится также, но его действие усиливается при добавлении тыквенного сока или меда. Для отвара шиповника на одну порцию следует взять 10 красных плодов, 2 чайных ложки сахара и стакан воды.

Богат микроэлементами напиток из свежих огурцов и салата. На одну порцию их нужно взять по 100 г. Натрите на терке огурец и мелко нарежьте салат. Отожмите соки через марлю и соедините их.

Напиток из пшеничных отрубей: 200 г отрубей кипятите в течение часа в 1 литре воды. Дважды процедите через марлю, первый раз отжимая, второй раз - не отжимая. Из этого напитка можно приготовить квас, добавить 2 г дрожжей и 10 г сахара на порцию в 1 стакан.

Для приготовления

дрожжевого напитка следует взять 25 г сухих дрожжей. В вареных и печеных грушах тоже содержится большое количество витаминов и микроэлементов. При туберкулезе легких вы можете воспользоваться следующим рецептом: возьмите 1 десертную ложку сока листьев алоэ, выдержанных в темноте, и по 100 г свиного сала, сливочного масла, меда и порошка какао. Одну столовую ложку этой смеси размешайте в стакане горячего молока и принимайте два раза в день.

Полезно и одно из таких народных средств: разрезать на мелкие кусочки 400 г свиного сала и 6 больших яблок с кожурой, перемешать и топить на медленном огне, следя, чтобы не подгорело. В это же время растереть добела 12 яичных желтков с одним стаканом сахара и добавить

сюда 400 г тертого шоколада. Затем процедить через сито сало с яблоками, добавить во вторую смесь и остудить. Получится густая масса, которую нужно намазывать на хлеб. Употреблять 3-4 раза в день, запивая горячим молоком.

А вот рецепт несколько проще своим приготовлением, но не ставший от этого менее полезным. В эмалированной посуде в течение 30 минут кипятятся по 0,5 кг сливочного масла, меда и березовых почек. После четырехчасового настаивания и процеживания смесь принимается по десертной ложке за 30 минут до еды 2 раза в день. Мы желаем вам успешного лечения и быстрого выздоровления.

Минеева Т.  
Врач КЦМП

## Важно знать



# НЕ В БРОВЬ, А ПРЯМО В ГЛАЗ!

Природа дала нам уникальную возможность - видеть "туманный очерк синеватых гор... закатных тучек розовый узор, морскую ширь, родной земли простор". И все это благодаря глазу - одному из самых необычных, самых нежных и хрупких органов человеческого тела. Порой даже небольшое его повреждение может привести к страшному - потере зрения. Как можно травмировать глаз?

**К** сожалению, очень просто. Врачи-офтальмологи отмечают удивительную способность глаза фиксировать все летящие в его сторону предметы: кусочки металла, бутылочные пробки, камешки, мячи, осколки, карандаши. Все это с необъяснимым постоянством попадает не в лоб или щеку, не в нос или подбородок, не в бровь, а прямо в глаз. Можно поранить глаз многими обиходными предметами - теми, что всегда под рукой. Например, вилкой или отверткой. Крайне тяжелы повреждения глаза вследствие попадания в него химических веществ. Вам никогда не случалось подносить к лицу аэрозоль, если он не хотел разбрызгиваться? А ведь именно так и происходят трагедии. Особенно если флакон оказался у ребенка.

Ему и в голову не придет, что порошок в коробке с надписью "Отбеливатель" нельзя пробовать и тем более - размазывать по лицу. Да, впрочем, любой предмет в руках маленького проказника становится потенциально опасным для глаз. И кто же, как не мы, взрослые, расскажем им, что ножницы, отвертку, нож или любой другой острый предмет нельзя направлять себе в лицо или бегать с ним в руках? А лыжи и лыжные палки нужно переносить только в чехле, не размахивать ими, если рядом люди?

Особый разговор о пестардах, фейерверках, хлопушках и прочих подобных развлечениях. Лучшая гарантия безопасности - когда дети пользуются ими вместе с вами. Дешевые "огненные" игрушки обычно низкого качества, а значит - опасны. А вот детские пневматические пистолеты крайне опасны для глаз вне зависимости от качества. Пугает, что они продаются где угодно и без всякого ограничения. Маленькие пластмассовые пульки только кажутся безобидными. Попад в глаз, эта "крошка" может разрушить его. Офтальмологи просто умоляют родителей не делать детям таких зловещих подарков. А если игрушечный пистолет уже есть в арсенале вашего малыша, научите его, во-первых, ни в коем случае не наводить ствол на себя и окружающих, а во-вторых,

стрелять только с большого расстояния. Насколько опасна травма глаза?

Все зависит от того, сколь она серьезна. Попадая в глаз пылинки - это тоже травма, только минимальная. Ушиб же или контузия глазного яблока могут стать причиной полной слепоты.

При травме глаза в первую очередь страдает его оптический инструмент - роговица и стекловидное тело. Но самые тяжелые последствия - когда повреждена сетчатка или зрительный нерв.

Бывает, что вслед за травмой крошечного участка глаза патологический процесс распространяется на весь орган.

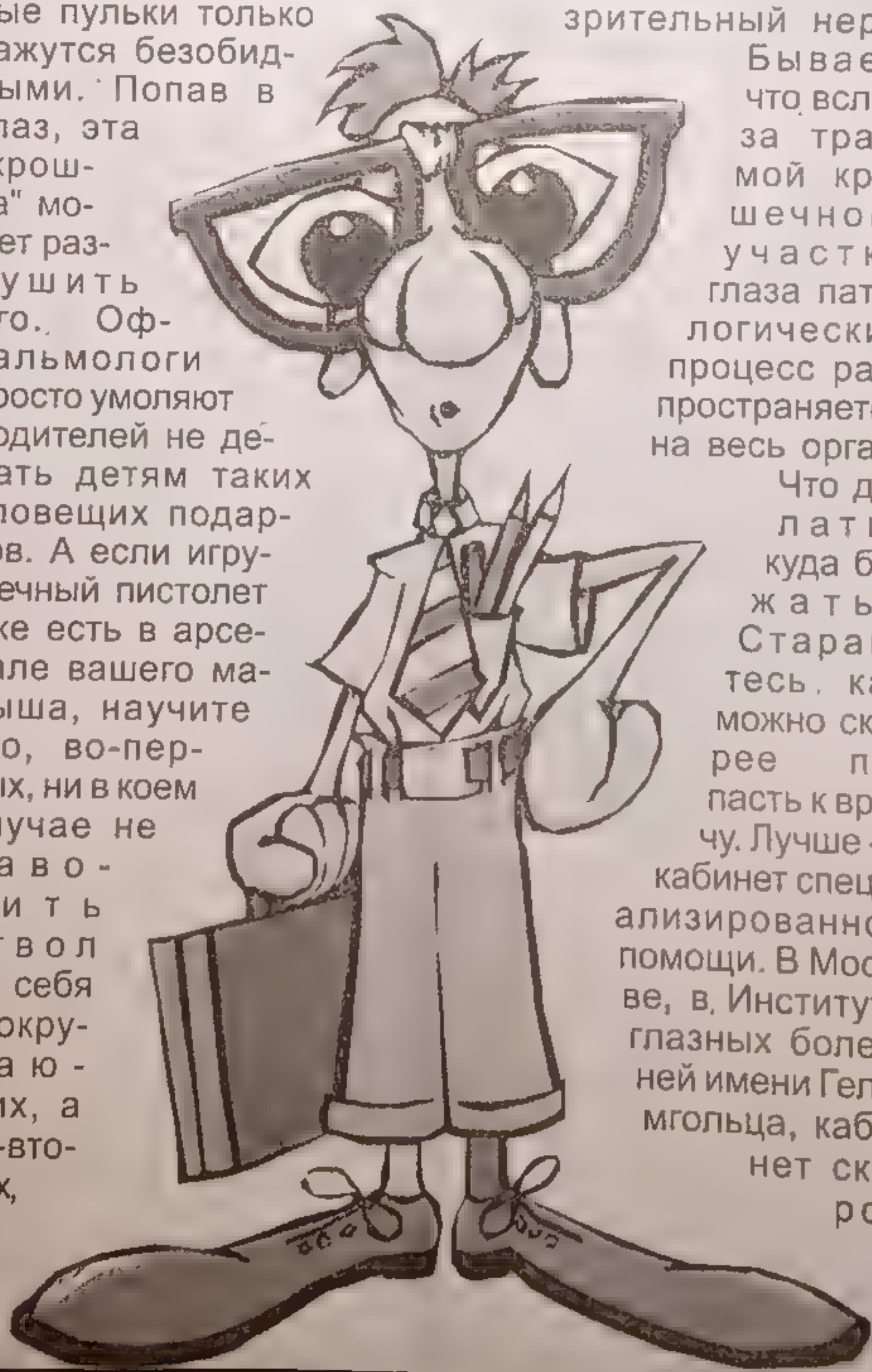
Что делать, куда бежать? Старайтесь, как можно скорее попасть к врачу. Лучше - в кабинет специализированной помощи. В Москве, в Институте глазных болезней имени Гельмгольца, кабинет скорой

офтальмологической помощи, где постоянно дежурят квалифицированные специалисты, работает круглосуточно (тел. 924-3424). Очень важно, что в течение месяца после травмы каждому россиянину помощь оказывается бесплатно.

**П**усть вас не останавливает, что боль прошла и вы можете моргать, не чувствуя напряжения. Беда в том, что глаз может перестать видеть спустя несколько дней или даже недель после травмы. Чтобы поврежденный глаз меньше страдал, его надо прикрыть чистой марлевой повязкой, предварительно закапав альбуцид. При попадании в глаз едкого химического вещества его надо сразу промыть под сильной струей воды. Затем закапать в глаз какое-нибудь жидкое масло (вазелиновое, подсолнечное).

Что будет делать врач? Все зависит от характера травмы. Если в глаз попало мелкое металлическое инородное тело и не проникло в глубь тканей, его сразу же удалят с помощью магнита. Но когда травма более серьезна, больной подвергается комплексной диагностике, куда входят и рентгенологическое исследование, и УЗИ глаза, и компьютерная томография. Обязательно проверяется и функция сетчатки. Зачастую больной нуждается в экстренной помощи. Современная микрохирургическая техника позволяет выполнять вмешательства на любой части глаза. Для лечения травматической отслойки сетчатки сегодня применяется уникальный метод - лазерная коагуляция, когда лазерный луч "приклеивает" отслоившийся участок. Часто после серьезных травм требуются повторные операции. Увы, порою травма бывает настолько тяжелой, что о полном восстановлении зрения речь уже не идет. В таких случаях даже частичное его восстановление можно считать удачей.

Алексей Эрлих





## ОТ ДЕМОДЕКОЗА

Добрый день! Хочу обратиться к вам за советом. Моя подруга страдает от демодекоза. По её мнению, она заразилась им в поезде от постельного белья. Я думаю, нет нужды говорить о том, какие неприятности причиняет это заболевание. Если есть какая-то методика лечения, прошу вас поделиться ей на страницах вашей газеты.

С уважением, Екатерина Гаврюшова

Хочу поделиться с читателями секретом лечения клеща демодекса.

У соседа глаза стали красными, слезились и сильно зудели. В поликлинике взяли пару ресниц на анализ и определили, что у него клещ. Посоветовали купить в ветеринарной аптеке лекарство Амитразин. Сосед спичкой буквально 3 раза помазал вокруг глаз и все прошло.

С уважением - Лащенко Д.А.

## ПРИ ЗУДЕ В СУСТАВАХ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Может, кто из читателей ощущал, как иной раз в суставах появляется какой-то зуд. У меня это бывает частенько. И в этих случаях мне помогает полынь. Она очень помогает при ломоте суставов, зуде и судороге. Я завариваю ее и парю суставы. Пью чай с полынью, по листочку добавляю в супы и борщи. Делаю настойку на спирту полыни с календулой и пользуюсь как растиркой.

С уважением Ирина Круглова

## ОТ СИЛЬНЫХ УШИБОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мой метод лечить сильные ушибы мы с друзьями пробовали раз десять, и он ни разу еще нас не подводил. Тройной одеколон с аспирином на пару умереть не дадут даже от самых сильных ушибов. Он помогает также от болей в локтях и плечах с деформированными ключицами. Этот рецепт мне посоветовал один фармацевт лет двадцать назад. Моя семья, а также друзья и знакомые пользуются им и по сей день. Надо взять 10 таблеток аспирина по 0,5 г, растереть в порошок и растворить в 100 г тройного одеколona. Затем больные места на ночь обильно смазать несоленым жиром и приложить компресс из смеси аспирина с одеколоном. Курс лечения в зависимости от степени заболевания. На ушибы мне было достаточно 3 процедур, а на воспаленные плечи с ключицей - 10-12. Могут появиться ожоги. Тогда лечение следует прекратить.

С уважением,  
Александра Семеновна Белинкина

## ПОМОГАЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ЭНУРЕЗ

Добрый день, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! У меня к Вам такой вопрос. Ребенку (6 лет) диагноз - энурез, нейрогенный мочевой пузырь. Мы неоднократно обращались к различным врачам и методам лечения, но ничего не помогло. Нужно ли лечить в этом возрасте и как?

Заранее Вам благодарна, Оксана

Хочу поделиться старым рецептом нашей семьи. Мне было 3 годика, когда наша семья переехала жить на Север. И тут у меня обнаружился энурез. Что только родители не делали! Но ничего не помогало. Когда я

была в пятом классе, отец в очередной раз поехал в отпуск на Украину к бабушке. Она спросила, почему он никогда не берет меня с собой? Отец про все беды и рассказал. Так вот, бабушка посоветовала взять 3-4 корешка калины, длиной 30-40 см каждый, помыть, порезать, залить 3 литрами воды и прокипятить 20-30 минут. Настоять 2 - 3 часа, процедить и пить в течение дня вместо воды. Желательно выпить за 1 - 2 дня. Подождать с неделю и, если результата не будет, то повторить. Корни нужно выкапывать весной или осенью в полнолуние. Мне хватило одного курса лечения. Давала я этот рецепт одному мальчику. Ему уже в армию идти надо было, но из-за этой болезни он хотел покончить с собой, боясь насмешек сослуживцев. Ему понадобилось 2 курса, и он вылечился.

С уважением - Лущик Л.П.

## ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ПОСЛЕ РОДОВ

Здравствуйте. У моей жены после тяжелых родов уже в течение шести лет периодически возникают сильные головные боли, сопровождаемые рвотой, есть подозрение на мигрень и внутричерепное давление. Может быть, есть какое-нибудь народное средство помочь близкому человеку.

С уважением Александр

Простой совет от высокого давления. Всего-навсего при высоком давлении нужно положить в наволочку подушки, на которой спите, 4-5 шишек хмеля (но не больше!). Попробуйте, и вы забудете о таком коварном недуге.

Мария Ивановна

## РИНИТ УЙДЕТ - ПОМОЖЕТ МЕД

Хочу предложить читателям "Семейного лекаря" рецепт лечения аллергического ринита. Может, кому-то пригодится. Испробовала его на себе, болезнь полностью прошла. А суть рецепта в следующем. В течение 10 дней на ночь нужно закладывать в обе ноздри небольшие кусочки засахаренного меда. Для этой цели лучше всего использовать спичку. Намотать на нее маленький кусочек ватки, набрать мед и заталкивать его в ноздри (поочередно) как можно дальше. Немного будет печь, но затем все пройдет. Нужно потерпеть. После лечения сделать 10 дней перерыв, потом курс лечения повторить еще раз. Аллергический ринит больше не повторится. Попробуйте так сделать и убедитесь в успехе лечения.

Алла Леонидовна Бабенко

## ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Здравствуй, любимая газета. Долгое время меня мучали мешки под глазами. Мне посоветовали сходить проверить почки. Оказалось, что с почками у меня все в порядке. Тогда мне подсказали вот такое средство для уменьшения мешков. Они уменьшаются от маски: использованную заварку от чая поместить в марлю и на 20-30 минут наложить на веки. Помогает тертый картофель в виде компрессов. Утром можно протирать область вокруг глаз кусочками льда. Но только нельзя пользоваться кремом.

Т.В.



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ЛИПОМА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Скажите, пожалуйста, можно ли народными средствами вылечить липому? Если можно, то не могли бы вы посоветовать рецепт этого лекарства.

*Заранее благодарю, Ирина Дежнева*

- Анис - 100 г, постное масло - 0,5 литра. Цветущие верхушки аниса залить постным маслом, настоять 10 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить, втирать в больные места.

- Буквица - 100 г, шалфей - 100 г, ноготки - 75 г, корень крапивы - 100 г, молодые корни шелковицы - 100 г. 3 стол. ложки сбора залить в эмалированной посуде 3 стаканами холодной воды, кипятить на малом огне (под закрытой крышкой) 1 час, процедить. Принять в течение дня.

- 20 г корней цикория залить 200 г кипятка, настоять 15-20 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день.

*Травкина Ольга*

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ - ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Бывая в лесу, не забывайте о том, что травы несут в себе не только лекарственную силу, но являются хорошим источником витаминов. Если у вас нет возможности покупать витамины в аптеках, то их можно получить из трав. Земляника лесная - отвар листьев и плодов: 20 г сухого сырья залить 1 стаканом горячей воды и кипятить 10 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Плоды полезны в любом виде. Калина обыкновенная - настой плодов: 5 столовых ложек растертых в ступке сухих ягод залить 3 стаканами кипятка и настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Одуванчик лекарственный - отвар корней и травы: 6 г сухого сырья залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Довести объем до исходного. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Смородина черная - плоды употребляют в любом виде в пищу. Настой листьев: 3-5 г сухого сырья ошпарить 1 стаканом кипятка и настаивать 10-20 минут, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день как чай. Шиповник коричный - плоды употребляют в любом виде. Чай: 1 столовую ложку сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и прокипятить 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день.

*Наталья Козина*

## АТЕРОСКЛЕРОЗ И ГИПЕРТонию ИЗЛЕЧИТ ЯБЛОКО

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Если ежедневно принимать по 0,5 стакана яблочного сока за 15-30 минут до еды, то можно легко уберечь себя от заболевания атеросклерозом и гипертонией. Это же средство прекрасно помогает, как

выяснилось, и в лечении непосредственно самого заболевания. 3 неочищенных яблока среднего размера нарезать, залить литром кипятка, варить в течение 10 мин. на слабом огне, добавить по вкусу сахар. Выпить в течение дня (как чай).

Больным атеросклерозом с избыточной массой тела по согласованию с врачом проводить разгрузочные яблочные дни. 1,2 кг яблок разделить на 5 равных порций, в дневные или вечерние часы добавить 100 г творога или отварного мяса, в течение дня выпить 2 стакана отвара шиповника.

*С пожеланиями здоровья и долгих лет жизни всем читателям Ирина Долгова*

## БРУСНИКА - ЦАРЬ-ЯГОДА

Здравствуй, уважаемая редакция. При моих постоянных проблемах с печенью мне очень помогает брусника. Она богата различными целебными свойствами. В бруснике сравнительно много витамина С (15 мг %), есть провитамин А, калий, кальций, магний, фосфор и железо. Брусника - очень хорошее общеукрепляющее и тонизирующее средство при лихорадочных состояниях, простуде, кори и диабете. Ей присуще сильное мочегонное действие, бруснику назначают при заболеваниях почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, гипертонии, отравлениях и диатезах. Наружно брусничный сок используют в виде примочек при глазных и кожных болезнях. Мочегонный эффект брусничного сока или морса возрастает почти вдвое, если его соединить с тыквенным соком (в соотношении 1:1). В народе бруснику называли "царь-ягодой" и использовали как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение, противовоспалительное, кровоостанавливающее и противоастматическое средство. Брусничный сок издавна пили как прохладительный напиток для усиления желчеотделения, а также при водянке и обильных менструальных кровотечениях. Он считается хорошим противоглистным средством и достаточно сильным антисептиком: в старину брусничным соком обмывали раны и мокнувшие язвы.

*С уважением,  
Мария Иванова*

## АСТМАТИКАМ ВО ВРЕМЯ ПРИПАДКА

Здравствуй, любимая газета. Как-то был со мной случай, когда мы шли с подругой по улице, и вдруг у нее начался приступ астмы. Она буквально задыхалась у меня на глазах, а я не знала, чем ей помочь. Благо, нашла у нее в кармане ингалятор. А потом вычитала в народных рецептах вот такой способ помощи больным во время припадка. При внезапном припадке - глотать ячменный кофе, кусок льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам приложить горчичники, тело растирать щетками. Держать в комнате астматиков воздух всегда чистым и не позволять курить, а если накурено и нельзя открыть окно, то следует очень близко к изголовью кровати больного поставить блюдце, наполненное нашатырным спиртом.

*Наталья Пушаева*



# “ТРОЕРУЧИЦА”

Более двух лет не заходил я в храм святителя Филиппа, что в Мещанской слободе в Москве. Не было случая. А недавно зашел - и увидел, что большая икона Божией Матери “Троеручица” вся унизана золотыми украшениями. Когда же храмовый список стал чудотворным?

Бывшая артистка эстрады, а ныне уборщица храма Елена Федоровна Урюпина рассказывает:

- В июле 2000 года в храм вбежали две цыганки и вот здесь, у окна, стали кричать в голос, что в больнице Склифасовского (она здесь, рядом) умирает молодой цыган, двадцати двух лет. Умирает по неизвестной причине. Гаснет день ото дня, врачи ничего не могут сказать, отчего это происходит, - а сегодня уже совсем умирает.

Одну из них звали Ксения, она была православная, а вторую Фатима (она католичка), обе - актрисы цыганского театра “Ромэн”. И с ними еще мальчик был - Георгий (тоже крещен в католичество). Того, кто умирал в

больнице Склифасовского, тоже Георгием звали.

Мне их очень стало жаль. Я стала плакать вместе с ними. У нас икона семейная “Троеручица”, - и я всегда ей молюсь, она мне помогает, и акафист ей всегда при мне. И вот я думаю: “Не посрами, Владычице!” А им говорю: “У вас все будет хорошо. Вот мы сейчас все вместе встанем перед образом Божией Матери “Троеручица” - и помолимся, прочитаем акафист. И Георгий ваш, вот увидите, не умрет”. Они встали со мною перед иконой. Со слезами и рыданиями читала я акафист Троеручице, все

вместе мы просили о жизни Георгия.

После этого они стали говорить мне, что если только Георгий выживет, - они меня золотом засыпят. А я им сказала: “Мне ничего не нужно, будете благодарить Царицу Небесную”. А мальчика, который был с ними, я отговаривала от католической веры, это Фатиме не понравилось.



Вскоре они возвратились в церковь с радостными лицами: кризис миновал, Георгий впервые за долгое время сейчас стал пить и попросил есть. Значит, будет жить! Обещали звонить и сообщать о его здоровье. После моих слез за него - он был мне уже как родной.

Но звонка все не было, и через месяц я сама позвонила им. Говорят, слава Богу, был уже на ногах.

Когда этот случай стал известен в нашем храме, к иконе “Троеручица” стали прибегать многие люди в бедах и болезнях. И получали от нее несомненную помощь. С благодарностью за исцеления люди приносят к иконе золотые украшения, - и вот уже их сколько на иконе!

Владимир  
Мельник,  
г. Москва



Явление этой чудотворной иконы относится к тому времени, когда в Византии бушевало иконоборчество. В Сирии в защиту святых икон пламенно выступал св. Иоанн Дамаскин, который был министром при халифе. Император Лев Исавр решил уничтожить Иоанна за его убеждения, обвинив его в государственной измене. Халиф велел отсечь правую руку Иоанна. Святому удалось умолить правителя вернуть ему отсеченную руку. Святой приложил ее к суставу и стал молиться перед иконой Пресвятой Богородицы об исцелении. Пробудившись, св. Иоанн увидел руку, приросшую к своему месту. В благодарность Божией Матери он сделал серебряную руку и повесил ее к иконе - как третью (отсюда название Троеручица).



# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

## РАЗМИНКА

Исходное положение - лежа на спине.

1. Расслабьтесь. Сделайте 10-15 глубоких вдохов и выдохов.
2. В такт с дыханием максимально согните и разогните стопы 10-15 раз. Работают только мышцы голени.
3. В том же режиме сделайте 10-15 подъемов и опусканий рук.
4. Не отрывая плеч от пола, на вдохе выгните грудь вперед, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.
5. Спина и таз зафиксированы в горизонтальном положении. На вдохе поочередно сгибайте ноги, на выдохе - разгибайте. Одно движение на каждый дыхательный цикл. Повторите упражнение 10-15 раз.
6. Спина и шея зафиксированы в горизонтальном положении. С усилием на 10-15 секунд упритесь затылком в пол, но не разгибайте шею, затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.
7. Спина и таз зафиксированы в горизонтальном положении. Напрягите правую ногу и, не сгибая ее, на 5-10 секунд упритесь пяткой в пол. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. То же самое повторите левой ногой. 10-20 раз каждой ногой.
8. Спина, шея и таз зафиксированы в горизонтальном положении. Одновременно на 5-10 секунд упритесь затылком и пятками обеих ног в пол. При этом ни ноги, ни шея не сгибаются, не разгибаются. Повторите упражнение 10-20 раз.

## ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

Исходное положение - лежа на животе.

1. В такт с дыханием, поочередно, сгибайте ноги в коленях. При этом спина и таз остаются неподвижными. Повторите упражнение 10-20 раз.
2. Спина и таз зафиксированы в горизонтальном положении. Не сгибая колена, поочередно максимально поднимайте ноги с вытянутыми носками. Через 5-10 секунд расслабьтесь и верните ногу в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.
3. На вдохе выгните спину, легко опираясь на руки. Зафиксируйте это положение на 5-10 секунд. При этом ноги напряжены, носки вытянуты. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.
4. Спина и таз зафиксированы в горизонтальном положении. Не сгибая колена, одновременно максимально поднимайте обе ноги с вытянутыми носками. Через 10-15 секунд расслабьтесь и верните ноги в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.

Исходное положение - лежа на спине. Повторите упражнение 10-20 раз.

Исходное положение - лежа лицом вниз на столе. При этом таз находится на краю стола.

5. Ноги опущены под углом 45 градусов.

Руками обхватите столешницу и зафиксируйте спину и таз в горизонтальном положении. Расслабьтесь, дышите глубоко и ровно. Постарайтесь удержать принятую статичную позу в течение 3-5 минут.

6. Сохраняя прежнее положение, поочередно поднимайте ноги до создания прямой линии с плоскостью спины и таза. Каждой ногой повторите упражнение по 10-15 раз.

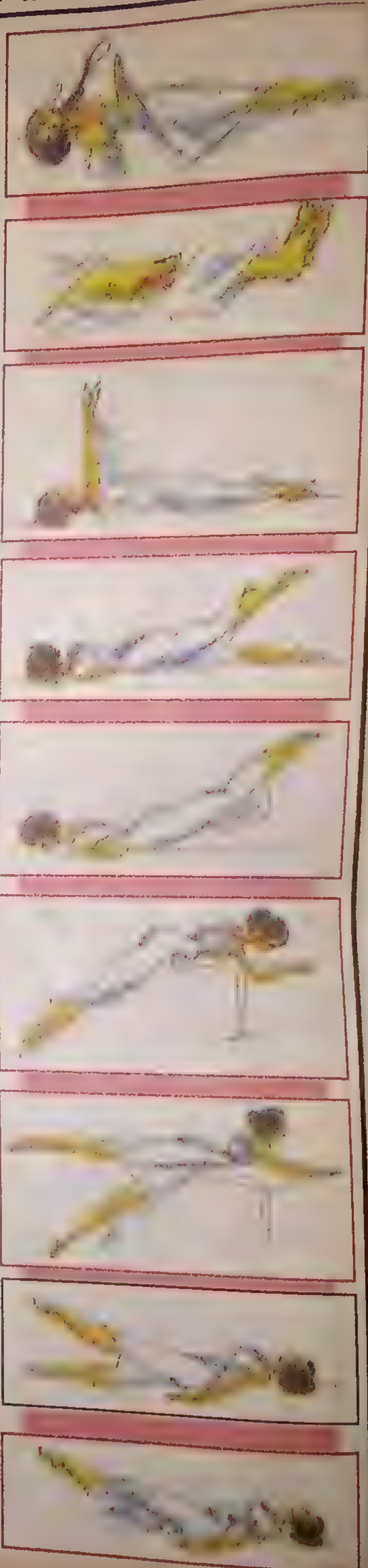
Исходное положение - лежа на спине.

7. В такт с дыханием, поочередно, поднимайте выпрямленные ноги. Носки вытянуты, спина и таз фиксированы. Каждой ногой повторите упражнение по 10-15 раз.

8. Выпрямленные ноги поднимите под углом 45 градусов к полу и зафиксируйте в этом положении. Спина и таз неподвижны. Постарайтесь удержать принятую статичную позу в течение 5-7 секунд.

### ВНИМАНИЕ!

Неприятных ощущений в спине во время выполнения этих упражнений быть не должно!





**ВЫРАЖЕНИЕ "НЕ КИСНИ", ОКАЗЫВАЕТСЯ, ИМЕЕТ НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕНОСНЫЙ СМЫСЛ. О ТОМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ "ЗАКИСАНИЯ" ОРГАНИЗМА, РАССКАЗЫВАЕТ ЗАВЕДУЮЩЕЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ 122 АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ ГРИГОРЬЕВ**

# НЕ КИСНИ!



Зарубежные физиологи в последние годы обнаружили еще одну причину многих человеческих недугов, которая заключается в "закисании" организма. Для нормального обмена веществ в организме необходимо, чтобы кислотно-щелочной баланс в крови поддерживался в определенных, причем очень узких рамках.

Для того, чтобы снизить концентрацию кислоты в органах и тканях, организм задерживает воду, что еще больше тормозит обменные процессы. Для защелачивания крови в ход идут запасенные организмом минеральные вещества - кальций, натрий, калий, железо, магний. А это влечет за собой целый шлейф недугов: физическую слабость и быструю утомляемость, снижение умственной деятельности и бессонницу, раздражительность и депрессивные состояния. Вымывание кальция из костной ткани служит причиной тяжелой болезни пожилых - остеопороза.

Как же всего этого из-

бежать? По мнению известного физиотерапевта Джетро Клосса, ежедневный рацион здорового человека должен включать не менее 75-80% оцелачивающих продуктов, а в питании человека, страдающего каким-либо заболеванием,

А что же приводит к "закисанию" организма? В первую очередь, это преобладание в рационе таких продуктов, как мясо, курица, рыба, сладости, пастеризованные молочные продукты, мучные изделия и крупы.

ем, их доля должна быть увеличена до 90%.

К оцелачивающим продуктам относятся все фрукты и овощи, в первую очередь сырые, но годятся и вареные или печеные, наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, яблоки, дыни. Еще более эффективно оцелачивают кровь фруктовые соки, из которых самые полезные - морковный и арбузный.

А что же приводит к "закисанию" организма?

В первую очередь, это преобладание в рационе таких продуктов, как мясо, курица, рыба, сладости, пастеризованные молочные продукты, мучные изделия и крупы. Второй фактор риска - потребление несовместимых пищевых продуктов, например, белков с углеводами. Окислителями являются многие консерванты и пищевые добавки, которыми так богаты современные продукты, главным образом импортные с большими сроками хранения. На кислотно-щелочной баланс крови оказывают влияние алкогольные напитки, кофе, чай, шоколад, табак. Не случайно люди, заботящиеся о своем здоровье, начинают день не с кофе и сигареты, а с яблока, стакана овощного или фруктового сока.

**Смещение кислотно-щелочного баланса крови в кислую сторону имеет медицинское название - ацидоз.** Большинство людей знакомо с его симптомами - это прежде всего на-

пряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Все эти признаки говорят о том, что пора внести коррективы в свое питание. Лучшим лекарством от ацидоза является ежедневно съедаемый на обед большой салат из овощей и хотя бы небольшое количество зелени на ужин. В ваше меню обязательно должны входить тертые свекла и морковь, капуста, сельдерей, укроп, лук и чеснок.

Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, непастеризованный мед, травяные настои, морские водоросли, проростки пшеницы или пищевые добавки из пшеничных зародышей. Два раза в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней ограничиваясь только соками. Кстати, это поможет избавиться от лишнего веса.



*На здоровье!*



# ГИМН ПОТУ

## Что такое пот?

Пот - почти на 99% вода и сам по себе не пахнет. Запах - это результат деятельности бромбактерий. Именно они разлагают наш пот, превращая его в нечто неприятное до отвратительного.

Кроме повышенной соли (хлорид натрия), которая придает поту соленый вкус, в нем можно найти калий, кальций, магний, фосфаты, молочную кислоту (лактат), мочевину, аммиак, углеводы - всего понемножку. Характер питания, болезни, активность желез внутренней секреции - все влияет на состав нашего пота.

Кстати, на разных участках тела он неодинаков - например, на коже шеи в нем больше хлоридов. Неодинаков и pH пота. Обычно он кислый - от 5 до 6,5, но в подмышечных впадинах приближается к нейтральному, а на ладонях и ступнях - почти нейтральный. pH пота, по сути, формирует pH кожи. Это к сведению тех, кто считает, что разные рецепты косметических препаратов для разных участков кожи - просто рекламная уловка производителей. А также для тех, кто верит, что средства с так называемым pH нормальной кожи подходят каждому.

Вопрос о том, сколько пота должен произвести организм, решает гипоталамус (центр терморегуляции мозга). Узнав об этом решении, симпатические нервные волокна отдают приказ, и потовые железы начинают работать, что называется, в поте лица. Потовых желез у нас два типа - апокринные (расположены в подмышечных впадинах, на ладонях, ступнях, вокруг сосков и ануса) и эккринные - на всем остальном теле. И те, и другие напоминают клубок трубочек, соединенных выводными протоками с порами.



## Как мы потеем?

Мы потеем постоянно, даже в самом комфортном и спокойном состоянии тела и духа, только не всегда это замечаем. Этот нормальный физиологический процесс идет "со скоростью" около 500 мл пота в сутки, пока на нас не обрушиваются форс-мажорные обстоятельства: жара, болезнь, стресс. В критических ситуациях мы способны выдать до 12 литров в сутки!

К сожалению, вместе с потом выводятся не только ненужные нам продукты обмена, но и нужные соли и минералы. Если все в норме, организм об этом не беспокоится. Но если потеря солей и минералов оказывается слишком большой, нарушается водно-солевой баланс.

Потеря жидкости в количестве только 2% от веса тела снижает работоспособность уже на 20%, а при потере 20% жидкости наши клетки буквально погибают от жажды. Конечно, здоровый человек вполне продержится несколько часов подряд на дачной жаре, усердно копая личный колодец. Однако не стоит создавать организму дополнительных экстремальных условий - лучше в таких ситуациях принимать несколько больше жидкости, чем обычно.

## Как правильно потеть?

Если выпить в жару ледяной воды, можно обмануть гипоталамус. Сонные артерии моментально охладятся, а поскольку они транспортируют кровь непосредственно в мозг, то он быстро получит дезинформацию: повысившаяся от жары температура тела приведена в норму. И начинается неразбериха: потовые железы сворачивают работу, мы не потеем и вполне можем перегреться - вплоть до теплового удара.

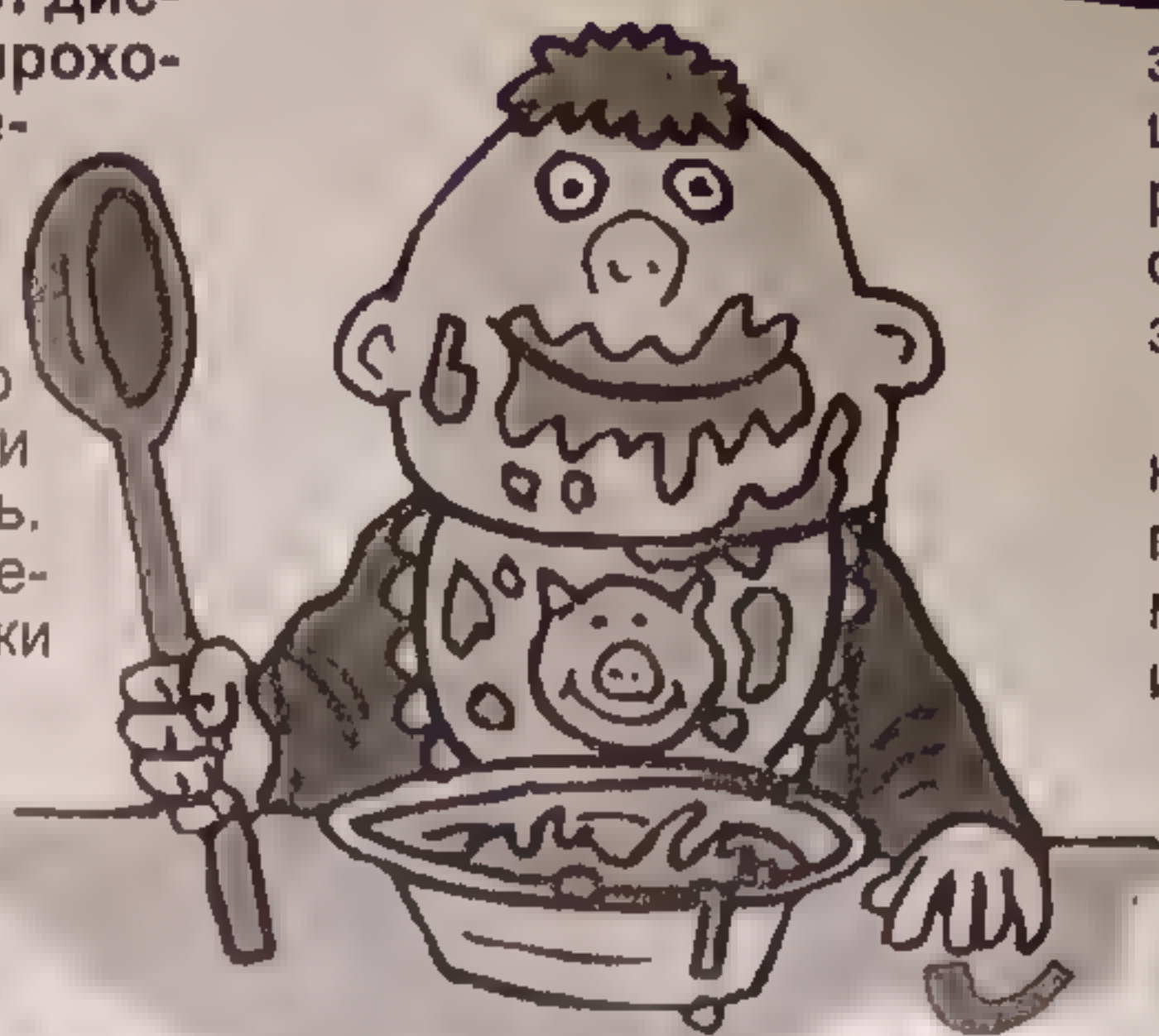
Еще один недостаток холодных напитков - вместо того, чтобы быстро всосаться, они долго остаются в желудке, замедляя важнейший процесс восполнения утраченной жидкости и минералов.

Конечно, заманчивая бутылочка с ледяными капельками на боках способна раздражить не на шутку. Однако настоящий друг своего собственного организма будет пить в жару что-то не слишком холодное - не ниже 25 градусов. И, скорее всего, не сладкий лимонад, а минеральную воду, соки или что-нибудь молочное. А еще лучше горячий чай. В крайнем случае - пиво. Здоровый образ жизни, спорт, сауна, массаж - прекрасные тренеры механизма терморегуляции. Мы - если мы тренированные люди - начинаем потеть вовремя, при более низкой температуре тела, пот становится не таким концентрированным, и мы теряем меньше полезных веществ. У здоровых людей даже большая потеря жидкости не приводит к нарушению водно-солевого баланса. Это значит, что в сложных обстоятельствах наш организм может на нас положиться. Мы - выносливее.



В настоящее время многие ребята страдают дисбактериозом. Но говорят, что со временем он проходит, грудные детки как бы перерастают этот недуг, и кишечная флора нормализуется с возрастом. Так ли это?

Организм ребенка к 3-6 месяцам иногда способен восполнить недостаток полезных микробов. Это происходит, когда дисбактериоз протекает скрыто и не дает симптомов. Однако их можно и проследить. Легкое расстройство стула у малыша, появляющееся время от времени шелушение или воспаление кожи часто объясняют другими причинами, а эти неприятности могут быть связаны с нарушением микрофлоры кишечника.



заразиться. Стоит инфекции попасть в организм ребенка, как дисбактериоз тут же даст о себе знать.

Преобладание в кишечнике патогенных микробов приводит к нарушению обмена веществ и снижению иммунитета. Дисбактериоз у детишек может выражаться в гнойном конъюнктивите, опрелостях или дерматите, в запорах или расстройстве стула, в аллергии. Даже рахит иногда служит признаком нарушения кишечной флоры. Но это только начало. Если вовремя не выявить патологию, то далее это состояние будет прогрессировать и принимать другие формы. Как правило, в таких случаях у ребенка к году появляются частые острые респираторные заболевания. Нередко они связаны и с грибковыми поражениями верхних отделов носоглотки и миндалин.

**Нужно ли ребенку после лечения дисбактериоза соблюдать специальную диету, чтобы болезнь не возобновилась?**

Питание служит основой профилактики дисбактериоза. Но при этом не требуется каких-то особых диет. Меню детишек, как всегда, должно быть разнообразным и полноценным. И что очень важно, оно должно соответствовать их возрасту. Прежде чем вводить в рацион ребенка по мере его роста новые продукты, надо обязательно посоветоваться с педиатром. Очевидно, что детям, не достигшим года, никак нельзя добавлять в пищу кетчуп или давать еду со взрослого стола, например сосиски и тем более - копченую колбасу. Если малыш ослаблен и часто болеет, такие "лакомства" запросто могут вызвать у него неполадки в желудочно-кишечном тракте.

Татьяна  
Малахова

# Многоликий ДИСБАКТЕРИОЗ

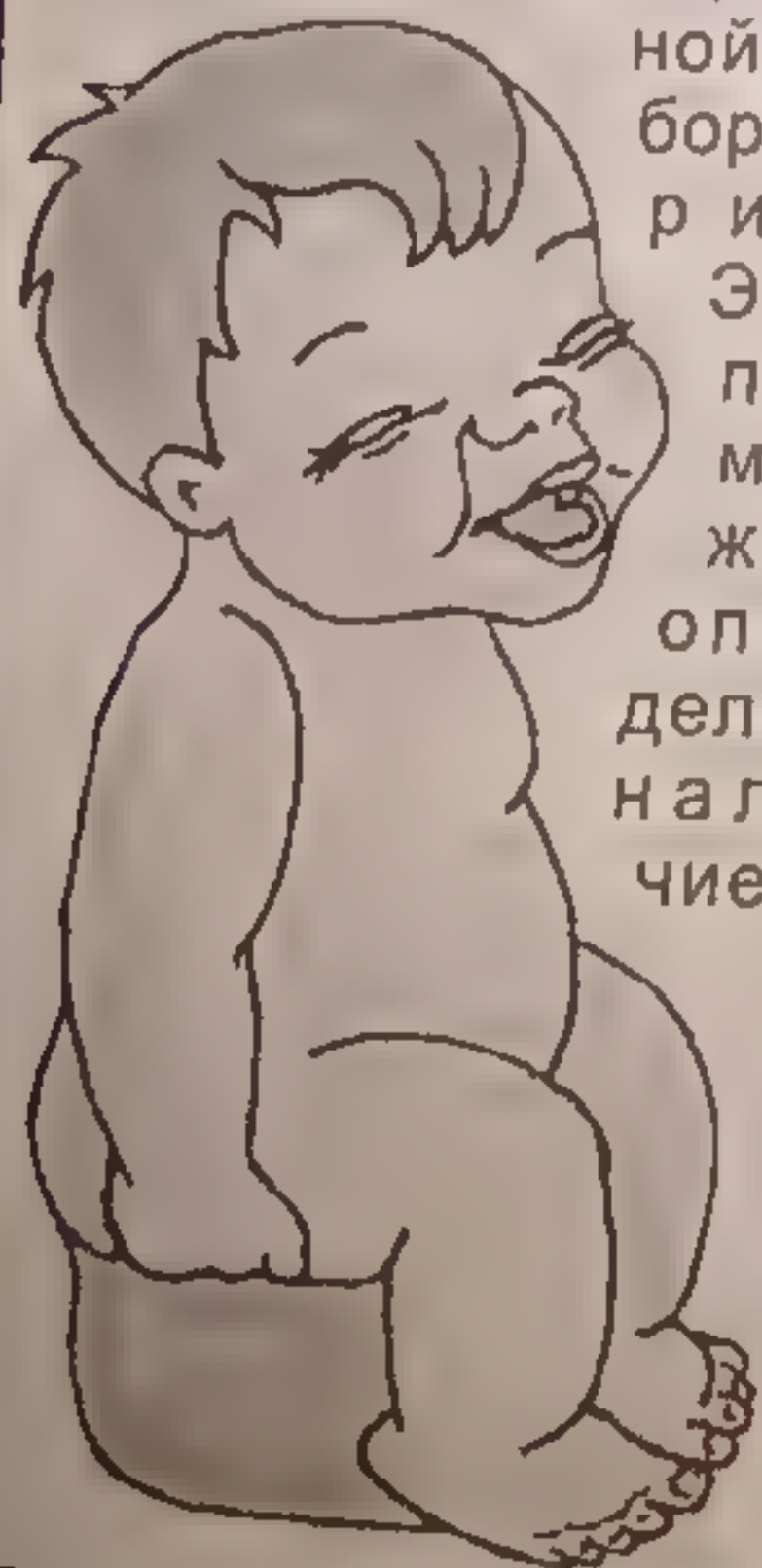
НА ВОПРОСЫ О ПРОБЛЕМАХ, СВЯЗАННЫХ С НАРУШЕНИЕМ КИШЕЧНОЙ ФЛОРЫ У ДЕТЕЙ, ОТВЕЧАЕТ ЗАВЕДУЮЩАЯ ПЕДИАТРИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ МОСКОВСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ № 1 УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА ВАЛЕНТИНА МИХАЙЛОВНА БЕЛОЗЕРОВА.

У малыша подозревают нарушение кишечной флоры и порекомендовали ему пить бифидокефир. Но это совершенно не дает результатов. Что же делать?

Бифидокефир годится лишь как сопутствующая мера при лечении дисбактериоза у детишек. А оно будет проходить легче и с большим эффектом, если исследовать состояние кишечной флоры ребенка в

специальной лаборатории.

Это поможет определить наличие и



соотношение полезных и вредных микроорганизмов в кишечнике. В соответствии с результатом врач сможет подобрать правильный способ лечения. Но если нет возможности сдать анализы, можно посоветовать следующие лекарства, которые используются поэтапно.

Сначала в кишечнике ребенка необходимо подавить болезнетворные бактерии. Для этого применяют препараты-бактериофаги стафилококковые, коли-протейные и другие. Затем приступают к восстановлению кишечной флоры. Детям до полугода в этом помогут бифидобактерин и лактобактерин. Их следует принимать не более трех недель по 2 раза в день. Допустим, утром можно давать бифидобактерин, а вечером - лактобактерин. При сильно выраженных симптомах за день может понадобиться до 10 доз лекарств, которые следует выпить за три приема. Детям старше 6 месяцев

в течение 2-3 недель дают бификол или линекс. Вместе с этими лекарственными средствами ребенку надо принимать сорбенты, которые выводят из организма продукты распада - смекту, активированный уголь или полифепам. Однако смекту не стоит давать детишкам, которые подвержены запорам. В процессе лечения детям необходимы препараты с ферментами, укрепляющие кишечную флору - нормазе, мезим форте или фестал.

Восстановлению необходимого для нормальной жизнедеятельности ребенка количества бифидобактерий способствует наиболее благоприятный режим вскармливания - либо только грудным молоком, либо молочными смесями, исключительно подходящими малышу по составу. Необходимы также хорошие экологические условия и отсутствие в окружении малыша инфекции, которой он может



...у нас давно при-  
нято считать, что для лечения раз-  
личных патологий и  
снискали им славу  
даже на Канарах.

Использовать влия-  
ние соленой воды на  
организм можно и дома.

Сразу скажу о тех,  
кому такие соленые ван-  
ны рекомендуются (по-  
научному они называются  
хлоридно-натриевые). В первую очередь  
это больные с гиперто-  
нической болезнью, в  
том числе с ишемиче-  
ской болезнью сердца.  
Эта болезнь особенно  
часто встречается у жи-  
телей больших городов,  
и лечение ее часто ве-  
рзальной проблемой для  
врачей. Такие люди  
ванны полезны по-  
дям, склонным к по-  
вышению артериаль-  
ного давления, и одно-  
временно — людям,  
склонным к пониженно-  
му давлению.

Ванны принесут об-  
легчение тем, кто стра-  
дает от варикозной  
болезни и других  
нарушений кровооб-  
ращения. Хороши они и  
при артритах, артрозах,  
спондилезах, болезни  
Бехтерева, лифто, эн-  
ритах и многих других  
заболеваниях.

Так много болезней  
одним лекарством.  
Дело в том, что соле-  
ные ванны, как и мно-  
гие природные факто-  
ры, действуют на раз-  
личные системы орга-  
низма, нормализуя их  
функцию. Хорошо при-  
менять ванны в при-  
родных условиях — на  
море. Но кроме хими-  
ческого фактора — соли  
и других микроэлемен-  
тов — важна также и тем-  
пература. Даже врачи  
санаториев на Кана-  
рах, переняв опыт рус-  
ских врачей, назначают  
пациентам, кроме мор-  
ских купаний, домаш-  
ние ванны с определен-  
ной температурой  
воды.

# 2000 литров



## соленого МОРЯ

Теперь о правильном приготовлении лечебной ванны.  
Для одной ванны вам нужно купить в аптеке 2 килограмма  
морской соли (на первый и второй сеанс лучше 1 и 1,5 со-  
ответственно). К сожалению, в наших клиниках и санато-  
риях для экономии соли берут на четверть меньшую кон-  
центрацию, так что в результате получается не лечебная,  
а простая пресная ванна. Не надо покупать ароматиче-  
скую соль (разноцветную в фигурных банках), которая пред-  
назначена для создания аромата в ванной, а за счет со-  
мнительных ароматических масел имеет сомнительную  
лечебную ценность.

С помощью сита или холщового мешочка растворите соль  
под струей воды, наливая ванну. Доведите уровень воды  
до нужного, а температуру до 37-38 градусов (для этого жела-

тельно иметь градусник  
для воды). Ну и в конце  
дня, когда вам никуда  
уже не надо бежать, по-  
грузитесь в ванну. Лучше,  
если вы перед этим от-  
дохнете и не очень плот-  
но поедите. Ванну не сто-  
ит принимать дольше 15  
минут (иначе процедура  
будет не столь эффек-  
тивна). А для лучшей  
адаптации стоит начи-  
нать с 7-8 минут пребы-  
вания в воде, каждый  
следующий раз увеличи-  
вая время на 2 минуты, и  
так до четверти часа.

**Противопоказания:**

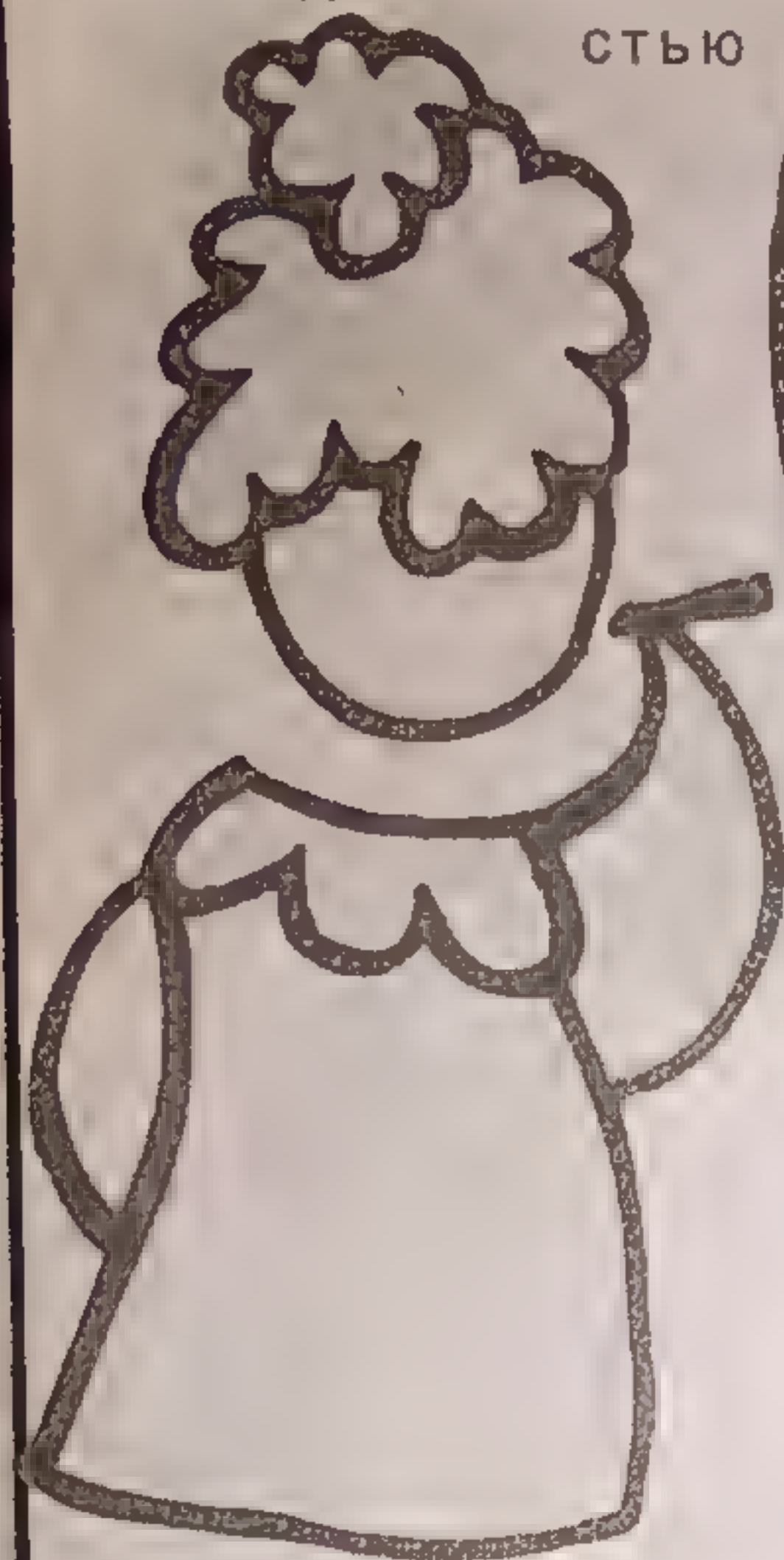
Противопоказанием к  
водолечению является  
острый воспалительный  
процесс или обостре-  
ние хронического  
заболевания, а также обостре-  
ние в виде на-  
пряжения.

При ряде не-  
отложных заболеваний  
эти процедуры могут  
стимулировать воспали-  
тельный процесс в сердце,  
поэтому использовать во-  
долечебные процедуры  
в комплексе с другими  
лечебными мероприя-  
тиями, в частности с при-  
емом лекарств.

Если вы давно боле-  
те хронической болез-  
нью сердца или стено-  
кардией и у вас бывают  
приступы аритмии (не-  
равномерное сердце-  
биение), вам необходи-  
мо до начала лечебных  
процедур проконсульти-  
роваться с врачом — су-  
ществует ряд состоя-  
ний, при которых водо-  
лечение противопоказа-  
но. Также не следует  
прибегать к нему при  
тромбофлебитах. И, как  
и во всех случаях, про-  
тивопоказанием являет-  
ся индивидуальная не-  
переносимость метода.  
В любом случае следу-  
ет иметь в виду: физио-  
терапевтические проце-  
дуры — серьезное сред-  
ство воздействия на  
организм, и самолече-  
ние здесь, как и при ле-  
карственных методах  
борьбы с болезнью, не-  
приемлемо.



Косметика для женщины столь же (если не более) важна, как одежда и еда. Женщина может питаться воздухом и влюбляться в иллюзии, но крем для лица должен быть осязаем и понятен, он должен стать частью



ее самой. Но если ваш организм отторгает данный продукт, то от него, конечно, не будет пользы.

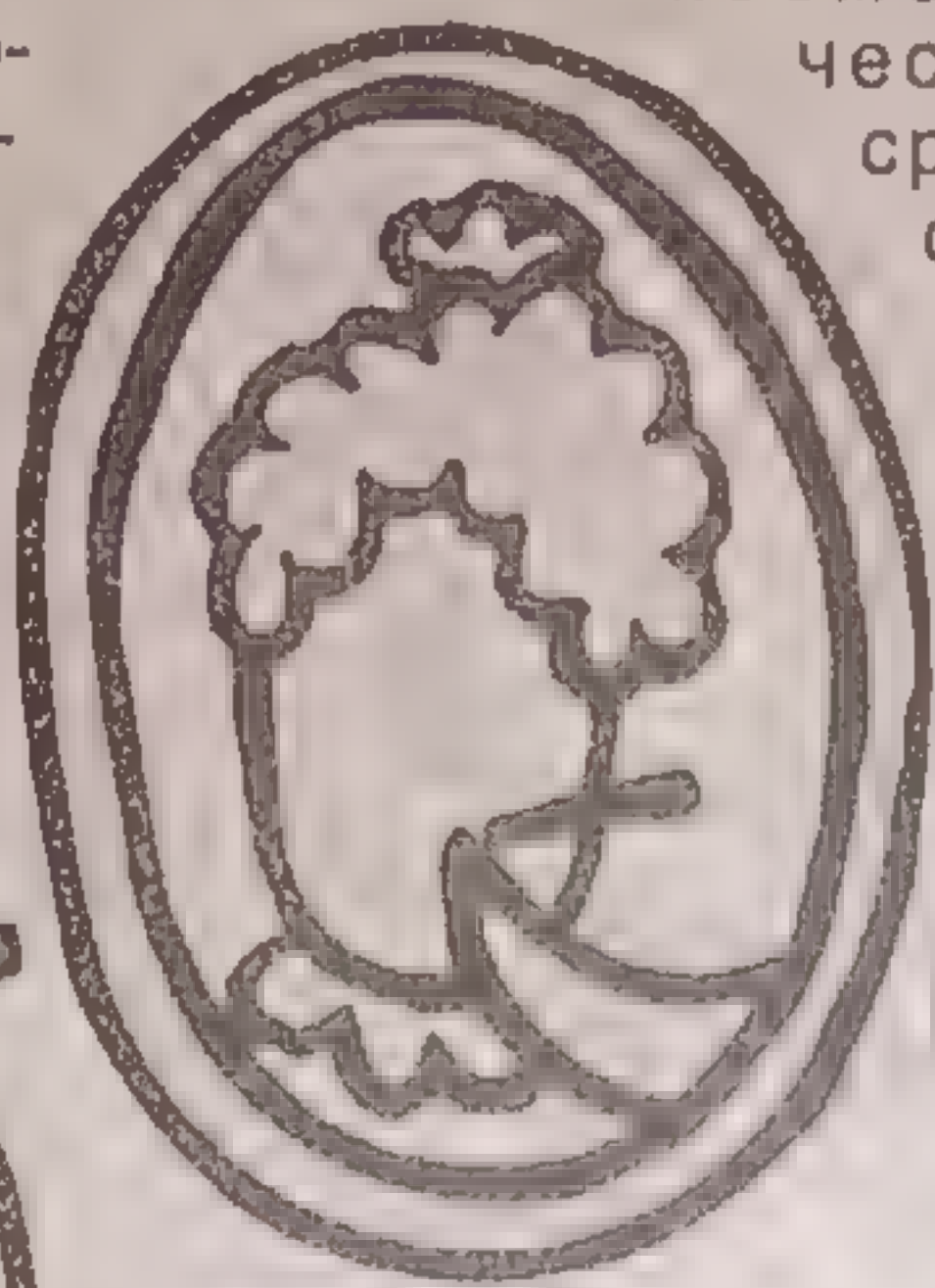
Аллергическая реакция на косметику - это, кстати, не обязательно крапивница или экзема. Легкий насморк, покраснение, шелушение, зуд, отечность - проявления, которые говорят о том, что эта косметика не для вас.

Найти свою косметику совсем не просто, так как на самом деле пометка на упаковке "гипоаллергенно" - это большая условность. Все мы очень разные, и что-нибудь, что никак не проявило себя при тестировании продукта, может не понравиться именно вашей коже. Как правило, гипоаллергенной считается косметика, которая ничем не пахнет, ведь чаще всего вызывают аллергию именно парфю-

мерные отдушки.

Консерванты - вторая опасность для аллергиков. Особенно велика их концентрация бывает в

косметических средствах, со-



давайте предпочтение одноразовым.

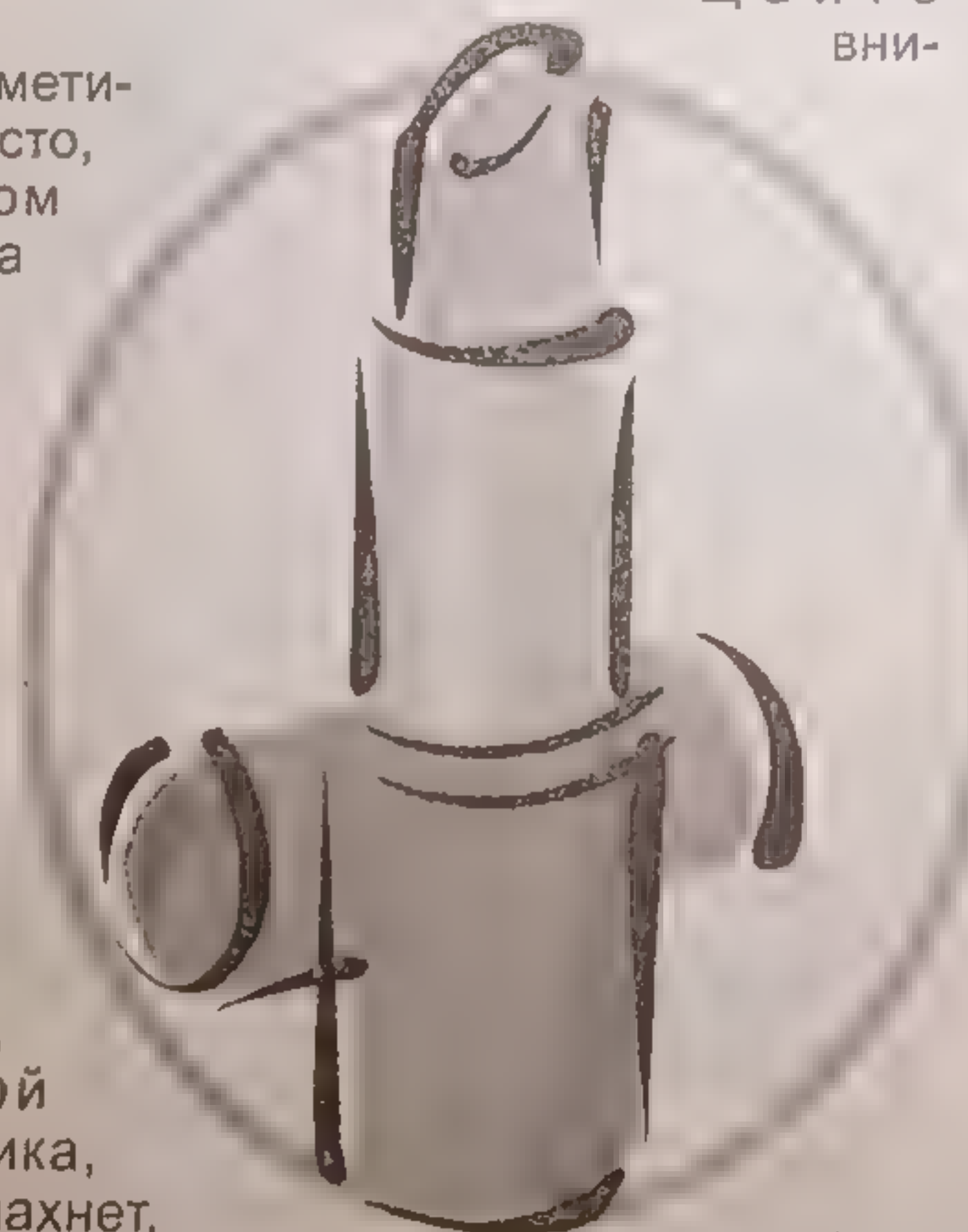
Ланолин, смягчающий кожу и являющийся натуральным веществом, добываемым из овечьей шерсти, тем не менее также не всегда безопасен для чувстви-



## Аллергия и косметика

Используемые в косметических средствах консерванты, ароматизаторы и активные вещества тают в себе опасность для аллергиков. Тем, у кого бывает аллергия на косметику, найти свой тоник, крем или тушь для ресниц столь же трудно и важно, как найти хорошую подругу или хорошего любовника.

державших воду. Тем не менее, безопасность крема или туши, не содержащих подобных веществ, еще более сомнительна. Ведь консерванты защищают косметику от разрушающего воздействия света и кислорода, а главное - от бактерий, приводящих к кожным инфекциям. Используя косметику без консервантов, обращайте



внимание на стерильность упаковок и от-

дельной кожи. Реакции на него особенно подвержена кожа век, и если на тюбике с кремом или косметической маской написано, что их не нужно наносить на веки, этого делать действительно не надо!

Проблема в том, что список ингредиентов на упаковке косметического продукта для обычного человека - китайская грамота. Поэтому важно, когда есть возможность попробовать понравившееся вам средство на себе, прежде чем его покупать.

Правильно пробовать косметику - тоже искусство. Густым слоем нанесите средство на внутреннюю сторону предплечья или за ушами, и если в течение суток с вашей кожей не произошло ничего плохого, то у вас есть шанс подружиться с новым продуктом. Краски для волос могут вызвать аллергию, поэтому перед применением обязательно нанесите небольшое количество краски на кожу за ухом. Если вы склонны к аллергии, реакция может

проявиться уже через 2-3 часа.

Ну вот, знакомство с продуктом состоялось, после его испытаний кожа не выражает свой бурный протест и заветная баночка или флакончик поселились на вашем туалетном столике. Однако, чтобы любовь к ним не прошла слишком быстро, при их дальнейшем применении желательно соблюдать некоторую технику безопасности:

- депиляционные кремы и средства для укрепления ногтей не наносите на пораненную или воспаленную кожу из-за высокого в них содержания раздражающих веществ;
- перед сном обязательно смывайте макияж;
- избегайте попадания на косметику прямых солнечных лучей;
- не разбавляйте тушь и лак для ногтей ни водой, ни ацетоном;
- если у косметики появился странный запах или изменился цвет - выбрасывайте ее без промедления.

## Поговорим о красоте



Вспомним, какая неповторимая атмосфера в лесу, какой воздух, пронизанный особым мягким светом, наполненный звуками и запахами, богатый кислородом и летучими органическими веществами. Человек - часть этой природы. Он воспринимает ее всем телом. Здесь, в благоприятной среде, уравниваются процессы в нервной системе, активизируются обмен веществ, кровообращение, дыхание. Зеленый мягкий свет снимает зрительное напряжение. Фитонциды, которыми богат лесной воздух, оказывают антимикробное действие, стимулируют иммунную систему. Воздух вблизи берез и дубов богат легкими ионами, стимулирующими работу ворсинок дыхательных путей, которые выталкивают комочки слизи, пыль из легких. В лесу почти нет пыли, что снижает концентрацию тяжелых ионов в воздухе, угнетающе действующих на людей. Ничто так не снимает напряжение, как умиротворенная, расслабляющая атмосфера родной природы.

Еще в средние века врач и естествоиспытатель Парацельс сказал, что "все есть яд и все есть лекарство".

Постоянство и хаос искусственных звуков современного города, нередко возникающих внезапно и резко, загрязненный, запыленный воздух, ускоренный темп жизни вызывают напряженную работу приспособительных систем организма человека, стрессовые состояния. Особенно это ощущают люди с хроническими заболеваниями и пожилые, у которых ослаблены защитные силы организма.

Известно, что продолжительность жизни людей, лишенных возможности слышать естественные звуки, короче, чем у нормально слышащих. Это зависит от дозы. В переходные месяцы (ноябрь, март) в хвойном лесу более влажно и холодно, чем в лиственном. Поэтому людям с заболеваниями дыхательных путей надо воздержаться от посещения леса в этот период. В апреле

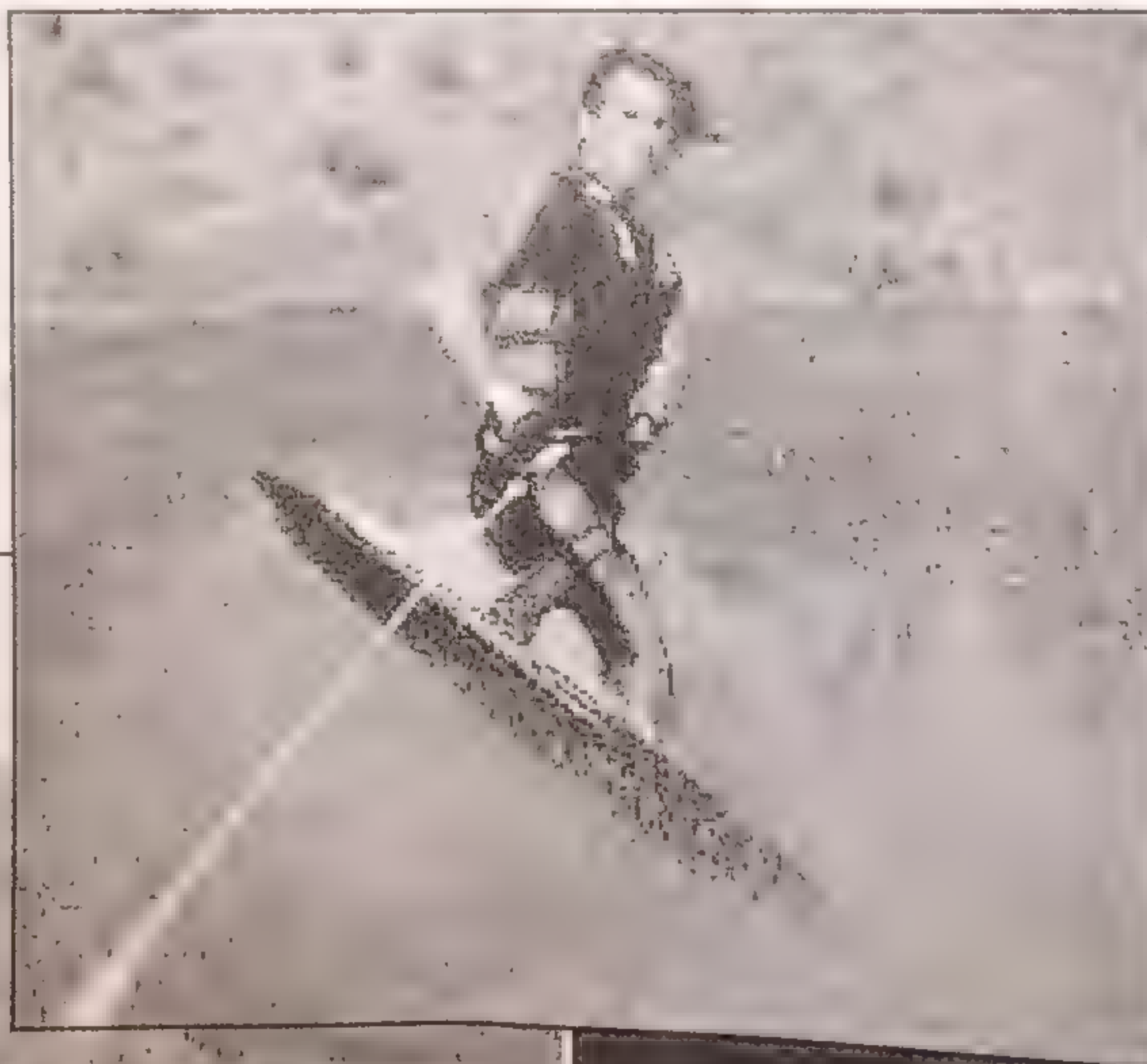
ство, - это зависит от дозы". В переходные месяцы (ноябрь, март) в хвойном лесу более влажно и холодно, чем в лиственном. Поэтому людям с заболеваниями дыхательных путей надо воздержаться от посещения леса в этот период. В апреле



## ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

и мае в хвойном лесу увеличивается выделение смолистых веществ, которые облегчают отхождение мокроты, но одновременно могут вызвать удушье у больных бронхиальной астмой. Таким больным надо посещать лес с большой осторожностью. Вдыхаясь в легкие и выделяясь через почки, смолистые вещества оказывают мочегонное действие. Однако длительное пребывание в хвойном лесу летом при заболеваниях почек нежелательно. Горожанину требуется некоторый период привыкания к микроклимату леса. Значительное повышение концентрации кислорода в крови может вызвать спазм сосудов головного мозга и обморочное состояние. Помните: в лесу следует отдыхать. Делайте это регулярно, выезжая за город в течение всего года.

и мае в хвойном лесу увеличивается выделение смолистых веществ, которые облегчают отхождение мокроты, но одновременно могут вызвать удушье у больных бронхиальной астмой. Таким больным надо посещать лес с большой осторожностью. Вдыхаясь в легкие и выделяясь через почки, смолистые вещества оказывают мочегонное действие. Однако длительное пребывание в хвойном лесу летом при заболеваниях почек нежелательно. Горожанину требуется некоторый период привыкания к микроклимату леса. Значительное повышение концентрации кислорода в крови может вызвать спазм сосудов головного мозга и обморочное состояние. Помните: в лесу следует отдыхать. Делайте это регулярно, выезжая за город в течение всего года.



Тот не умеет  
хорошо работать,  
кто не умеет  
хорошо отдыхать.





### ОВЕН

Ваше положение на службе вполне Вас устраивает, поскольку и коллеги, и начальство видят в Вас организатора и вдохновителя общего дела. Полезно будет пересмотреть свои личные и деловые связи, весь круг общения. Полезно ограничить поездки, особенно в выходные дни. Увеличена опасность головных болей, поэтому старайтесь не переутомляться. Проявите осторожность при работе с огнем, электричеством, горячими предметами.



### ТЕЛЕЦ

Благоприятное время для приобретения новых знаний и навыков, однако это потребует усилий с Вашей стороны. Возможны неточности в каких-то деловых бумагах или потеря какого-то документа. Будьте бдительны при работе с документами. Возможны важные события в общественной жизни, в которых Тельцы примут деятельное участие. Звезды благоприятствуют людям свободных профессий, а также любому виду деятельности, имеющему отношение к искусству.



### БЛИЗНЕЦЫ

Ожидается много встреч и знакомств, однако они вряд ли окажутся полезными. На работе возможны неожиданные проблемы. Не рекомендуется менять место работы, сферу деятельности. Любые проблемы лучше решать в комплексе. Исследуйте не отдельные детали, а общую тенденцию, тогда найдете решение многих вопросов. Удачны только те поездки, которые заранее запланированы и подготовлены. Положительные результаты принесут упражнения по растяжению мышц, водные виды спорта.



### РАК

Ваше внимание сейчас переключится на тему достижений, чего же Вы хотите, и чего Вы добились? Подключите свою интуицию для решения деловых вопросов и вопросов карьеры. Правильную оценку Вашему положению могут дать Ваши родные. Выслушайте все советы и замечания, как бы тяжелы и критичны они не были. В семейной жизни может появиться некоторый барьер.



### ЛЕВ

В жизни коллектива возможны неожиданности, связанные с тайными пружинами управления. Львы проявят нетерпимость к любым ограничениям свободы. Неразумная трата денег отрицательно отразится на семейном бюджете. Будьте экономны даже в мелочах. Важные встречи и переговоры лучше отложить до следующей недели. Нежелательны никакие дальние и зарубежные поездки. Увеличен риск дорожно-транспортных происшествий.



### ДЕВА

Девам с большими усилиями придется выбираться из материальных затруднений, однако в конце недели имеется тенденция к улучшению ситуации. Легко завязываются новые знакомства. Обратите внимание на все новое, необычное. Хороший период для умственного труда, предпринимательства, уточнения деталей предстоящих предприятий, заключения контрактов и соглашений. Для молодых Дев актуальны отношения с представителями противоположного пола. Может завязаться новый удачный роман.

### ВЕСЫ

Успешно пройдет Ваше участие в светских мероприятиях: приемах, банкетах. Удачно пройдут поездки, рекламный бизнес, оптовая торговля, издательская деятельность. Многие Весы по разным причинам проявляют интерес к законодательству. Обстоятельства потребуют расширения кругозора, выхода за рамки обычного общения, поисков новых идей. В личных отношениях будьте осторожны в эмоциональных проявлениях. Сценные ревности ни к чему не приведут.



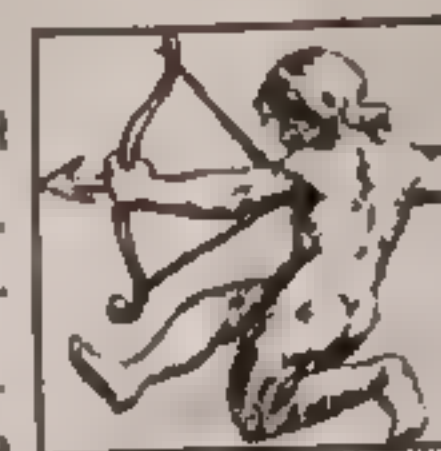
### СКОРПИОН

Ничего не оставляйте на следующий день, если это не долгосрочное дело, иначе груз недоделок еще долго будет Вас тяготить. Удачна общественная и политическая деятельность, работа со средствами связи. Воздержитесь от путешествий по воде. Всякие работы на высоте в эти дни особенно опасны. В любви этот период - время быстротечных связей. Не перенапрягайте горло и голосовые связки. В лечении наиболее успешны нетрадиционные методы, кроме биоэнергетики.



### СТРЕЛЕЦ

Возможны временные недоразумения во взаимоотношениях с членами семьи. Желание полной личной свободы особенно скажется на семейных отношениях. Удачно предпринимательство, связанное с предметами домашнего обихода, с оформлением интерьера квартиры. Хороший период для смены места жительства. Детей-Стрельцов могут увлечь опасные игры, мероприятия. Постарайтесь не ущемлять их право на независимость, в то же время будьте бдительны.



### ВОДОЛЕЙ

Этот период благоприятен для контактов с партнерами, деловых встреч и переговоров. Не упускайте возможности выйти на новый уровень в своей профессии. У руководителей и политиков будет вероятность уловить настроение коллектива, масс, подстроиться к ним. Совместные дела с родственниками принесут выгоду, шансы на дальнейшее процветание общего бизнеса. Выходные дни удачны для проведения мелкого ремонта жилища, смены интерьера, его украшения.



### РЫБЫ

Ко всякому делу следует подходить, зная тонкости его выполнения. Непрофессионализм принесет не только убытки, но и прохладное к Вам отношение со стороны Вашего окружения. Успешно продвигается семейный бизнес или работа на дому. Определитесь четко в своих чувствах к любимым и подумайте, каких конкретных отношений Вы хотите. Опасность представляют легковоспламеняющиеся предметы, электричество. Будьте осторожны при обращении с ними.



### КОЗЕРОГ

Вам не повредят терпение и осторожность. Раздражительность и конфликтность увеличивают вероятность ошибок, аварий, разрушений, разрыва отношений. Появится множество новаторских идей, но Вам лучше идти проверенными тропами, иначе новые инициативы только погубят Ваше дело и вызовут противоречия в Вашем окружении. В общении избегайте критики. Любые замечания будут восприняты, как попытка ущемления интересов.





# СМЕХОТЕРАПИЯ



Подходит пациент к стоматологу и говорит:

- Доктор, я делал все, как вы сказали: привязал зуб к последнему вагону состава.

- Ну и как?

- Поезд тронулся, три вагона сошли с рельсов.

- А зуб?

- А зуб мне начальник станции выбил.

- Официант! Посмотрите, в моей тарелке плавает муха!

- Этого не может быть - мухи не умеют плавать.

Жена, поперхнувшись обедом, извиняется:

- Не в то горло попало.

Муж:

- Так ты еще и в два горла жрешь?!!

Врач сердится на медсестру:

- Разве вы не можете писать свои кулинарные рецепты на другой бумаге, кроме моих бланков? Моему пациенту в аптеке опять приготовили ваш чертов гуляш!


Врач пациенту:

- В желчном пузыре у вас камни, в костях песок, в легких известь...

- Доктор, где у меня глина, и я начну строить дачу.

Реклама

С. ПЕТЕРБУРГ - 2.80 РУБ  
МОСКВА - 2.80 РУБ  
ПЕНЗА - 2.80 РУБ  
ЗА МИНУТУ

IP-ТЕЛЕФОНИЯ  
**DARTEL** 

США - ЗА МИНУТУ  
ИЗРАИЛЬ - 6 РУБ  
ГЕРМАНИЯ - 6 РУБ

32-81-66

лиц. мин. связи РФ N 14378

"Семейный доктор" МЕДИЦИНА. КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевикская, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
Тел. (834 2) 24-45-46, 24-81-90  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media.press@saransk.com.ru, media.press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».  
Главный редактор Балаев Валерий Алексеевич.  
Выпускающий редактор Кухаренко Марина Анатольевна.  
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77 14941.  
Опечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»  
г. Пенза, 440052, ул. Толмачева, 51/53  
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-21-59

Лит. 885  
Тираж 14000, дата выпуска номера 30.06.2003 г.  
Подписано в печать: 10.06.2003, фактически 10.06.  
В том числе информация: новости сайта Интернет-а.  
Распространение: комм. респ. и авторских текстов.  
Цена с доставкой



ся;  
 - Не в то горло пона-  
 лю.  
 Муж:  
 - Так ты еще и в два  
 горла крешь?!

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ.  
 издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
 Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Бойшевистская, 60, к 904  
 Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Бойшевистская, 60, к 904  
 Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
 Подписной индекс 78574  
 E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru

32-81-66

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»  
 Главный редактор Бадас Валерий Алексеевич  
 Выпускающий редактор Кузоваренко Марина Александровна  
 Газета зарегистрирована МинТр РФ ПИ №77-14941  
 Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Нар-дом»  
 г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.  
 Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

IP-ТЕЛЕФОН  
 ДАВТЕЛ

МЕДИЦИНА  
 ЗА МИН  
 Б

Тираж 805  
 Тираж 14000 дата выпуска номера 30.06.2003 г.  
 Издано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
 в том числе информация новостные сайты Интернета.  
 Распространение фактический материал авторских текстов.  
 пресс-странице коммерческий отдел ИД «Медиа-Пресс»  
 Цена свободная



# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№27 (79)

## МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

К сожалению, после приезда из отпуска практически у любого есть шанс обзавестись в связи с заплывом непрошеных гостей.

## АТАКУЮТ ХЛАМИДИИ

В настоящее время с ними связывают заболевания мочеполового аппарата, конъюнктивы глаз, суставов, респираторные поражения и болезни других внутренних органов.

## ХУДЕЕМ И ХОРОШЕЕМ

Никаких таблеток для снижения веса! Просто несколько стаканов чистой воды - и вот вес стал уже меньше на несколько килограммов, не говоря уже о неземной красоте.

## ЗДОРОВЬЕ ИЗ ТИБЕТА

Этот комплекс лечебно-профилактических упражнений уникален. Тибетские ламы не зря славятся своим здоровьем и долголетием.





## С этого года в России начнется массовая вакцинация от дифтерии

Начиная с этого года в России будет проводиться массовая кампания по вакцинации населения от дифтерии. Об этом сегодня сообщил главный государственный санитарный врач России, заместитель министра здравоохранения Геннадий Онищенко.

Выступая на заседании заместителей главных региональных санитарных врачей Центров санэпиднадзора, Онищенко отметил, что в этом году в России зарегистрировано «значительное количество вспышек дифтерии». В связи с этим принято решение в массовом порядке в течение 2003-2005 годов привить население, сообщил Онищенко. По его словам, стратегической задачей российского здравоохранения является также борьба с корью.

Россия присоединилась к инициативе ВОЗ ликвидировать корь к 2010 году, подчеркнул Онищенко. В настоящее время в среднем по стране показатель заболеваемости корью составляет 0,4 на 100 тыс. населения. В то же время, как указал замминистра здравоохранения, на юге России ситуация хуже. Это связано с тем, что в южные территории были вывезены дети из Чечни, долгое время не прививавшиеся от кори.

## В российскую муку будут добавлять... железо

С 1 января 2004 г. мука, выпускаемая российскими производителями, будет обогащаться железом. Этот химический элемент также будет содержаться в ряде пищевых продуктов. Постановление об этом подписал главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко, сообщили сегодня в Госсанэпиднадзоре.

В документе отмечается, что за последние 10 лет в РФ заболеваемость населения анемией (малокровием) возросла в 2 раза, что связано с недостатком железа в рационе. Наиболее уязвимы в этом отношении беременные и кормящие женщины, дети до 2-х лет. «Железодефицитное» состояние опасно замедлением умственного и физического состояния детей, снижением иммунитета. Положение усугубляется тем, что материально необеспеченные слои населения испытывают дефицит мясных продуктов - основного источника железа, отмечается в постановлении.

Сейчас в России практически не производятся продукты, содержащие железо. Геннадием Онищенко



поручено НИИ питания РАМН разработать предложения по уровням и формам внесения железа в пищевые продукты.

## Физкультура повышает иммунитет

Все чаще медики советуют пожилым людям подниматься с кресла и пойти на прогулку, проехаться на велосипеде, поплавать или заняться какой-нибудь другой формой физической активности для защиты от потенциальных негативных последствий неподвижного образа жизни. Специалисты признают, что этой категории населения от хорошей физической формы действительно становится лучше. Вот только не знают они, почему упражнения имеют такое профилактическое и лечебное действие. Неизвестным пока остается, существует ли взаимосвязь между физическими упражнениями и функционированием иммунной системы.

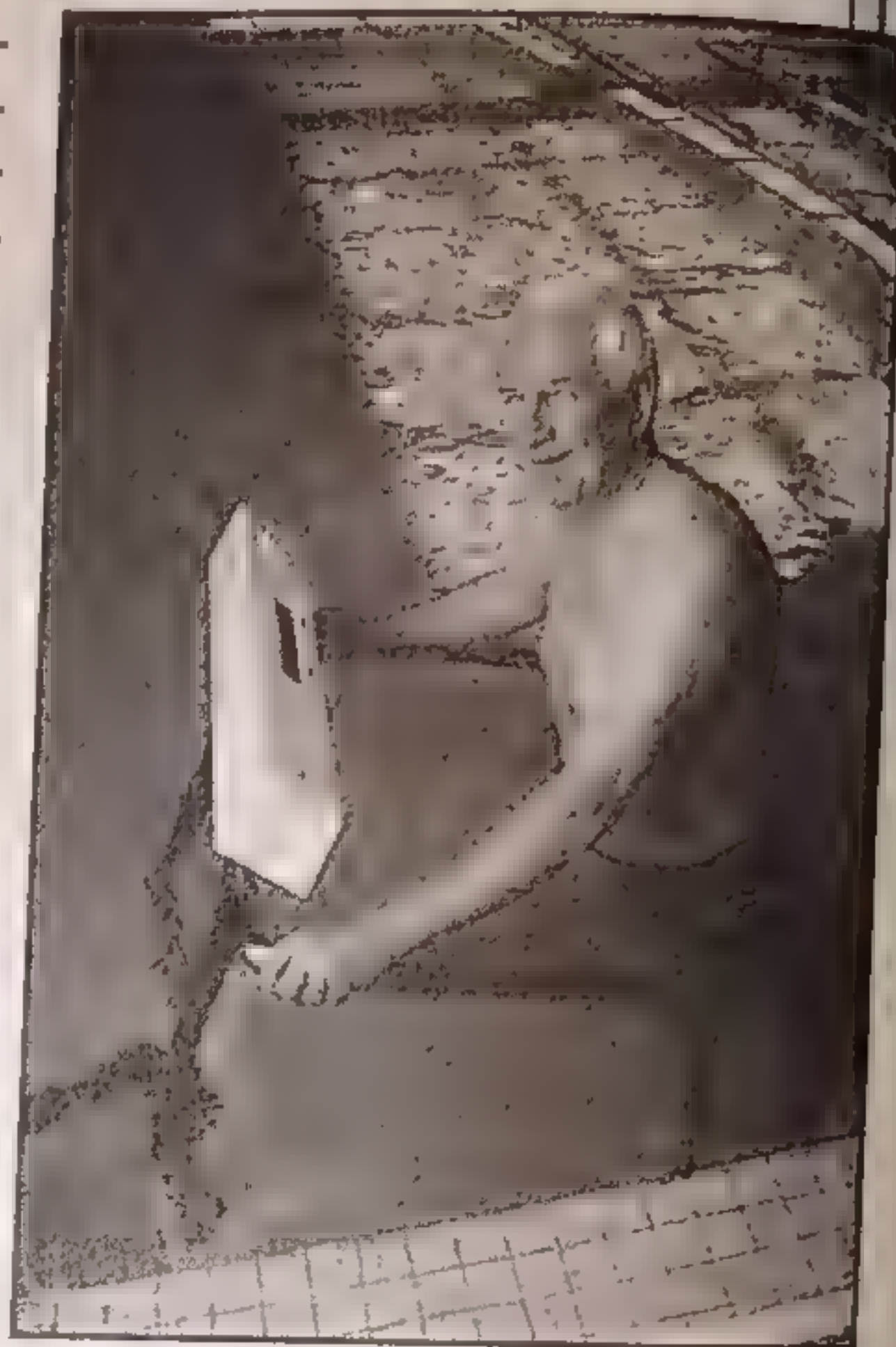
Джеффри Вудс из университета Иллинойса и его коллеги сейчас проводят исследование, в рамках которого пытаются установить эту связь. И хотя это направление исследований только зарождается, некоторые наработки уже есть. С помощью подопытных животных и людей удалось показать, что умеренные тренировки могут усилить некоторые иммунные функции, в частности, снизить смертность от гриппа. Кроме того, упражнения увеличивают количество тимочитов, фактически омолаживая старый организм, в котором их производится все меньше.

## Стоматологи советуют не слишком налегать на зубную щетку

Американские стоматологи советуют всем, кто не стремится попасть в число их пациентов, не слишком налегать на зубную щетку. Конечно, они не отрицают пользы ежедневного ритуала чистки зубов, но при этом утверждают, что в этом деле можно и переусердствовать.

Основанием для предупреждения послужили итоги нового исследования, в рамках которого интенсивность и эффективность чистки зубов дюжиной добровольцев в течение месяца оценивалась с помощью компьютера. Выяснилось, что оптимальный вариант - работа щеткой примерно в течение двух минут при сравнительно небольшом нажиме. Этого вполне достаточно, чтобы избавить зубы от негигиеничного и неэстетичного налета.

Увеличение продолжительности чистки по сути ничего не дает, а усиление нажима даже опасно, поскольку чревато повреждением эмали и раздражением десен. Тем, кому все равно непонятно, как правильно чистить зубы, авторы исследования советуют проконсультироваться со специалистом. Об этом сообщает ИТАР-ТАСС.





## КОМУ ХОЧЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ЛЕТО В ГОРОДЕ?

Большинство людей отправляется в это время на турбазы, в дома отдыха, детей ждут пионерские лагеря. Но не за горами осень, а это значит - время возвращаться.

К сожалению, после приезда практически у любого есть шанс обнаружить в своей шевелюре непрошенных гостей. И не только там: вши способны оккупировать любую «нательную» растительность, а также одежду. Диагноз же будет один - педикулез (в зависимости от вида и среды обитания паразитов головной, лобковый или же платяной). Приятного в любом случае мало - заболевание сопровождается постоянным зудом, расчесами, огрубением и пигментацией кожи в местах укусов; расчесы способствуют возникновению вторичных кожных заболеваний (дерматита, экземы и т.д.); головной педикулез часто приводит к запутыванию и склеиванию волос на голове; кроме того, вши являются переносчиками сыпного и возвратного тифа - сложных инфекционных системных заболеваний, нередко приводящих к смертельному исходу.

Естественно, у любого человека, сделавшего у себя подобное открытие, возникает вопрос - как избавиться от этого, мягко говоря, неприятного соседства?



### ВЕЗДЕ - КАК ДОМА

По словам Вероники Курпиной, заведующей диспансерным отделением ОКВД, с платяным педикулезом человеку в одиночку не справиться - в этом случае нужно обращаться к сотрудникам дезстанции, потому что проводится не только специальная обработка одежды, нательного и постельного белья (кипячение, стирка, проглаживание утюгом), но и полная дезинсекция помещения. Дело в том, что платяная вошь вполне может прижиться и в вашей мебели - ведь она может прожить в состоянии кровяного голодания 3-10 дней. Веронике запомнился случай, когда от нашествия платяных

вшей пришлось спасать сотрудников преуспевающего банка - насекомые прекрасно чувствовали себя в обивке красивой и достаточно дорогой мягкой мебели, находящейся в офисе, и каждый, кто присаживался отдохнуть, становился их жертвой.

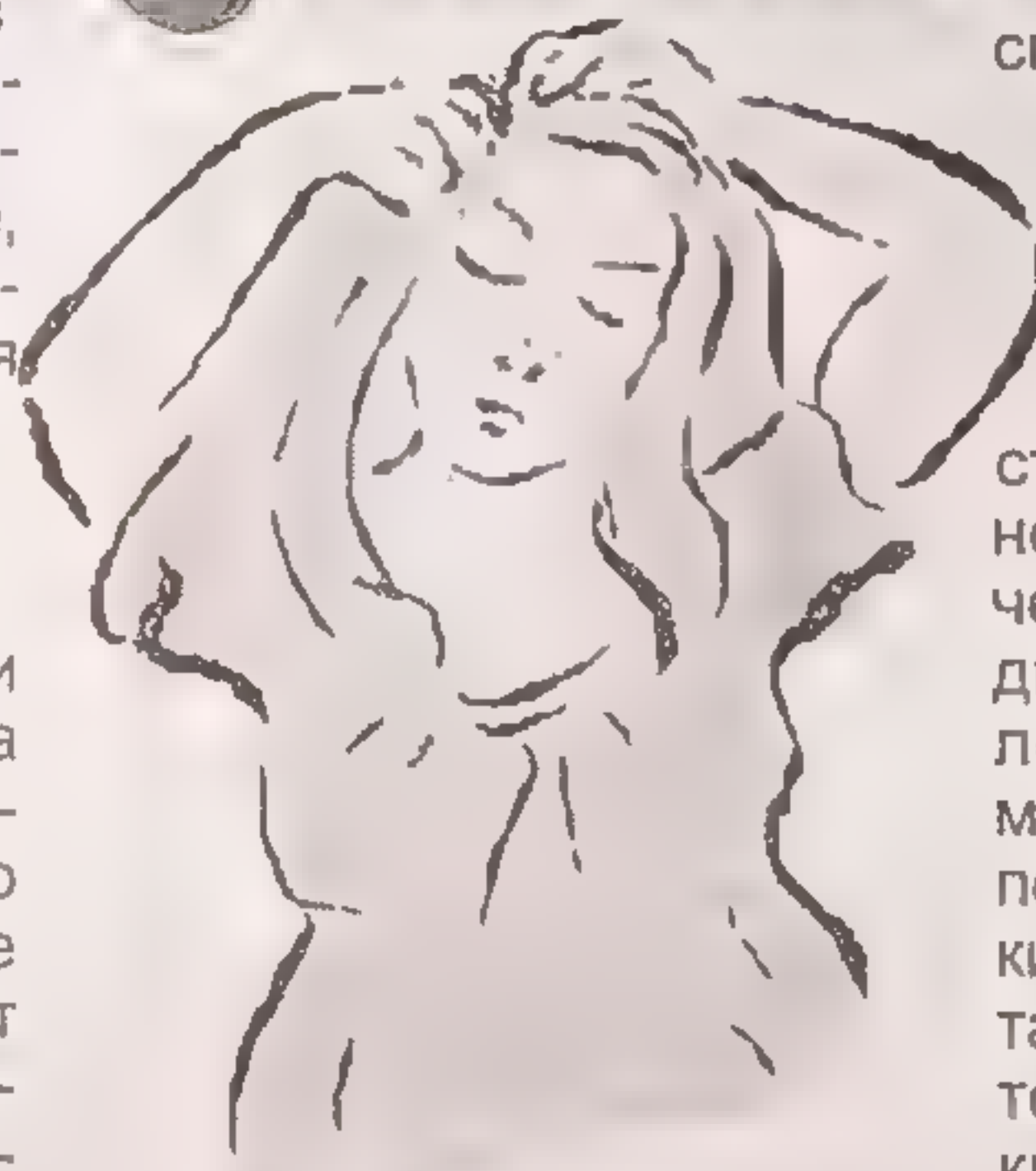
### СДЕЛАЙ САМ

Лечение же головного и лобкового педикулеза можно провести самостоятельно. Для этого можно использовать одни и те же препараты. Вам помогут «Вода чемеричная», «Ниттифор», «Лонцид», «Педилин», «Рид», «Антибит», «Бин», «Никс».

Противопедикулезные препараты выпускаются в разных формах. В большинстве своем это растворы или эмульсии, которые с помощью ватного тампона наносят на пораженные участки (при головном педикулезе голову покрывают косынкой) и через определенный промежуток времени (от 10 до 40 минут, в зависимости от быстроты действия препарата) смывают теплой проточной водой с мылом или шампунем.

Кроме того, некоторые из них выпускаются в виде шампуней («Педилин»,

## ШЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ



специальным средством.

При головном педикулезе специалисты советуют после использования препарата ополоснуть волосы слабым раствором уксуса и тщательно расчесать частой расческой. При лобковом педикулезе пораженные волосы лучше сбрить. Эти мероприятия позволят полностью удалить остатки погибших насекомых, а также личинки и гниды, которые достаточно плотно крепятся к волосам.

### НЕ ДОПУСТИТЬ

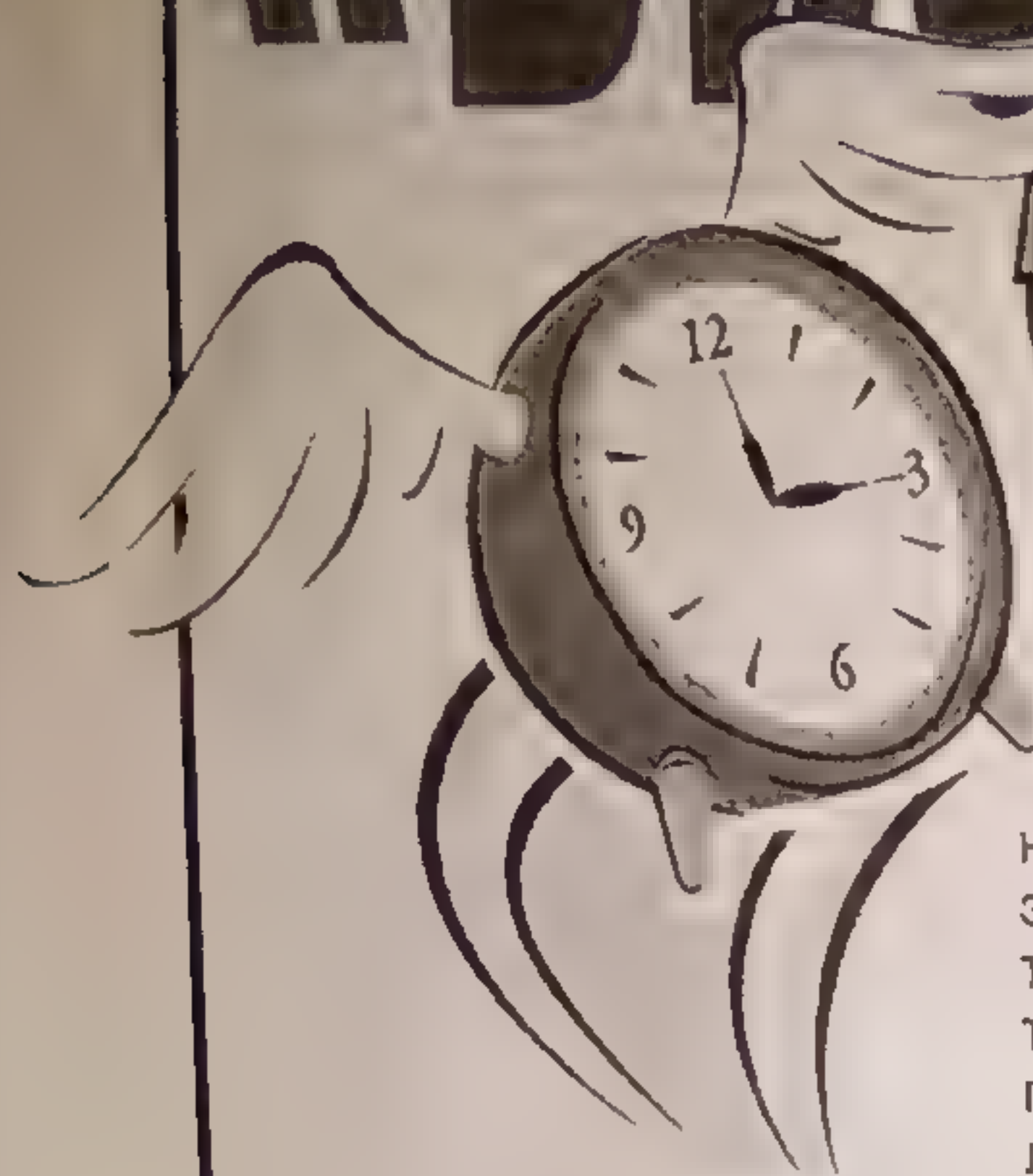
Чтобы избежать заражения, надо тщательно соблюдать правила личной гигиены (не пользоваться чужими расческами, полотенцами и не разрешать никому пользоваться своими; не надевать чужую одежду, и не давать никому свою; не ночевать в гостях; при возникновении необходимости переночевать вне дома - брать свои постельные принадлежности), вести упорядоченную половую жизнь.

Олеся Павловская





# «Биологические часы» не тикают...



Исследования показывают, что каждый человек имеет «внутренние часы». В определенное время суток (естественно, по местному времени) в организме происходят те или иные процессы, которые поддерживают нашу жизнедеятельность. «Внутренние часы» определяют «график» разнообразной деятельности человека.

Доктор Юрген Цуллай из Мюнхена, работающий над разработкой часовой диаграммы функционирования организма человека, составил расписание типовых процессов и реакций. Мы его вам приводим.

**6.00** Наступает пора пробуждения. Как «внутренний будильник» действует гормон кортизон (вырабатываемый корой надпочечников, он участвует в регуляции обмена белков, жиров, углеводов в организме).

**7.00** После пробуждения (по возможности с музыкой), утреннего душа и ряда простых физических упражнений следует завтрак. Надо отметить: до середины дня углеводы преобразуются в энергию, вечером - в жиры.

**8.00** Утренняя бодрость, свойствен-

ная людям, ведущим нормальный образ жизни, зовет к активной деятельности. Уровень кортизона в организме несколько снижается, и это может усилить боли у тех, кто страдает ревматизмом. Кстати, это самое подходящее время для любви и зачатия, поскольку все железы увеличивают производство гормонов.

**10.00** Наступает первая легкая усталость, которая вскоре проходит. Тем не менее, на опасных участках работы именно в это время происходит наибольшее число несчастных случаев и других неприятностей. В эти часы особенно хорошо функционирует кратковременная память. А вот для запоминания на длительное время больше подходят часы после полудня. В это же время рекомендуется делать прививки, так как организм в эти часы наиболее устойчив в отношении повышения температуры, появления опухолей и воспалений.

**12.00** Кровяное давление понижается. Сердце в хорошем состоянии. Это подходящее время для повышенных физических нагрузок. Усиливается выделение желудочного сока, что говорит о том, что пора обедать.

**14.00** Кровяное давление по-прежнему невысокое. «Биологические часы» предусматривают дневной четырехчасовой цикл для передышек - в 10, 14, и 18 часов. В эти часы достаточно десятиминутной «дремотной паузы» для преодоления

фазы усталости. Это особенно важно для водителей всех видов транспорта.

**17.00** Чувствуется усталость после рабочего дня, но не спешите «утонуть» в кресле или улечься на диван. Лучше всего - неторопливая прогулка по свежему воздуху. В это время начинает активно работать поджелудочная железа, поэтому не затягивайте ужин - он должен быть не позже чем за три часа до сна (предпочтительно до 19 часов). 17 часов - лучшее время для посещения зубокабинета, так как организм хорошо принимает болеутоляющие средства.

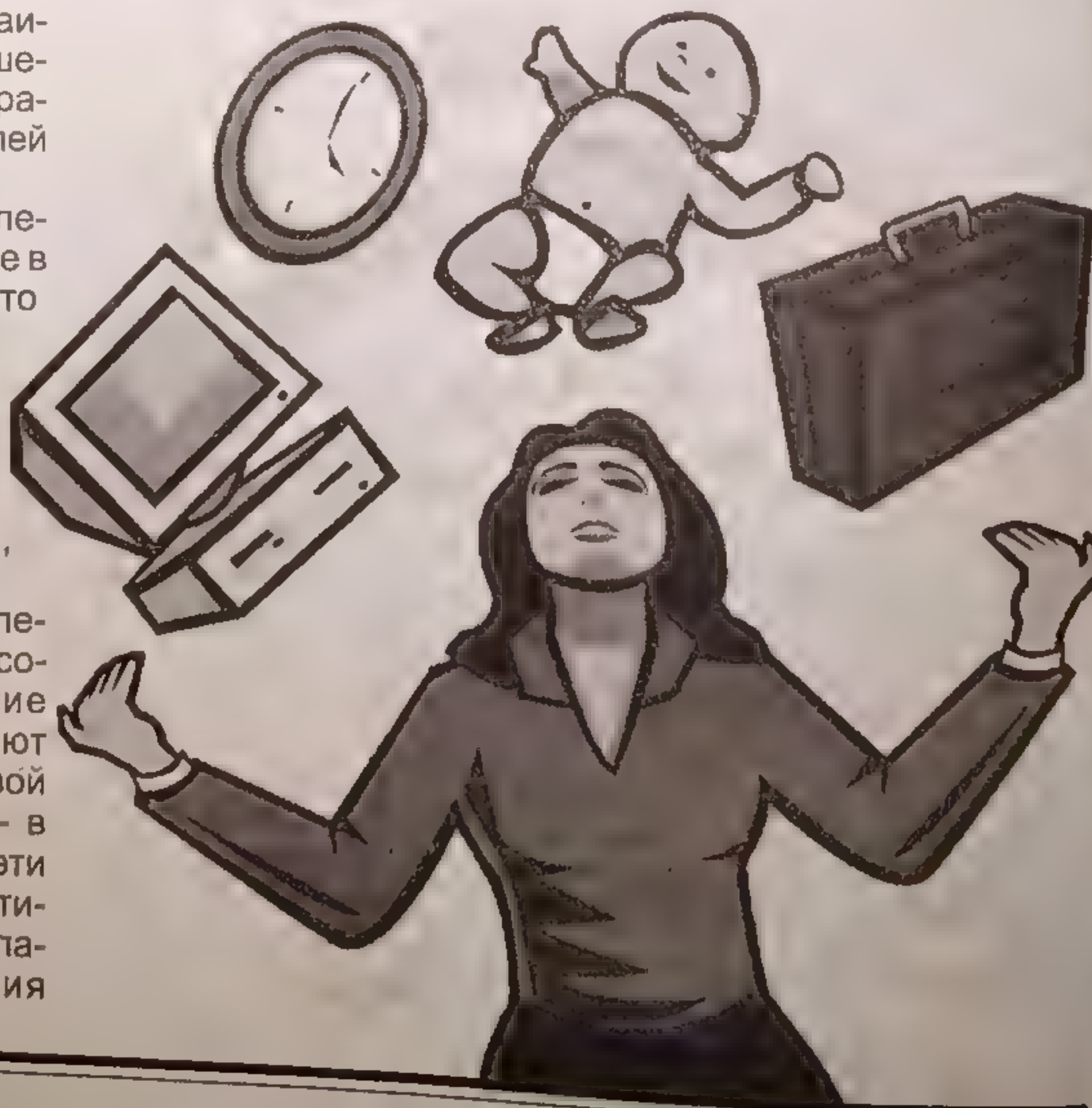
**21.00** В любом случае должен наступить отдых для системы пищеварения. Желудок принимает пищу, но уже не может переваривать ее, и она остается непереваренной

до утренних часов. Во всех отношениях это нежелательный балласт, поэтому избегайте переизбытка на ночь.

**24.00** За час-два до этого обмен веществ свелся до минимума. Наступило время сна. Сердце устало и требует отдыха. Тот, кто за рулем, должен быть осторожен и концентрировать внимание, так как в ночные часы организм реагирует на раздражители на 20-25% медленнее. Занятия любовью желательно закончить до полуночи. Будущие матери в эти часы чувствуют боли сильнее, чем днем.

Вы наверняка нашли много противоречий. Что же, полностью подчинить свой ритм жизни нашим «биологическим часам» вряд ли удастся. Однако, может стоит хотя бы попытаться!

Екатерина Романова







## ВАСИЛЕК СИННИЙ

Природа часто под-  
сказывает  
нам изыс-  
к а н н ы е  
цветовые  
сочетания.  
проходя  
мимо ржа-  
ного или  
пшенично-  
го поля,  
можно уви-  
деть чуть  
ниже начина-  
ющих желтеть  
колосьев ярко  
синие цветки.  
Необыкновенно  
красиво! Это васи-

лек синий, одно- или двулетнее растение семейства астровых, или сложноцветных (Asteraceae, или Compositae), высота его 25-60 см. Корень тонкий, стержневой, листья линейно-ланцетные, с паутинистым опушением. Цветет в июне - сентябре. Через некоторое время после зацветания цветки розовеют, а затем белеют - разлагаются антоциановые пигменты, придающие чудесную окраску цветкам растения. На хлебном поле василек нежелательный гость - сорняк. Кроме полей он растет и на суходольных лугах, почти по всей средней полосе Европейской части России. Растение известно с древности. В частности, его, согласно преданию, применял легендарный врачеватель - кентавр Хирон. Василек - не только сорное, но и лекарственное растение. Красивые цветки входят в состав мочегонных сборов, особенно при отеках почечного и сердечного происхождения, используют их как легкое желчегонное и противоспазматическое при болезнях печени.

В народной медицине применяют отвар цветков василька (иногда в смеси с другими целебными растениями) при различных воспалительных заболеваниях глаз, зрительной утомляемости. Примочки с отваром используют при фурункулезе, экземе, трофических язвах, маточных кровотечениях. Отвары и настои применяют с осторожностью, поскольку цветки василька слабо ядовиты. Противопоказан при беременности.

Полезные свойства растения не исчерпываются лекарственным значением. Василек синий прекрасный медонос, его мед зеленовато-желтого цвета, с приятным миндальным запахом и горьковатым привкусом.

## МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Малина обыкновенная - общеизвестный, многолетний кустарник из семейства розоцветных. Цветет в конце июня и в июле. Плоды созревают в июле - августе. Хороший нектаронос. Распространена в средней и северной полосе Европейской части России, в Сибири, встречается на Кавказе и в Средней Азии. Дикорастущая малина растет в лесах, между кустарниками, на вырубках, по оврагам, берегам рек и ручьев. Широко культивируется как пищевое и декоративное растение.

Используются для лечебной цели зрелые плоды - ягоды - дикорастущей малины без конусовидного цветоложа. Запах высушенных плодов ароматический, вкус приятный сладковато-кислый.

### Действие и применение

Сушеные плоды обладают хорошим потогонным свойством. Применяются в виде настоя при простудных заболеваниях, гриппе, ангине и пр.; в виде сиропа для улучшения вкуса лекарств, входят в различные потогонные сборы.

В болгарской медицине используют листья малины как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, при желудочных кровотечениях, диарее, меноррагии, при заболеваниях дыхательных органов. Наружно - при заболеваниях кожи в виде отвара (6 г на 250 мл кипящей воды). При ангине и конъюнктивитах в виде полосканий.

В тибетской медицине используют листья, ягоды и стебли при неврастении и как жаропонижающее средство.

В Австрии используют листья и плоды как витаминный напиток и при кашле.

В Германии используют листья как вяжущее вещество при поносе, как полоскание при заболеваниях горла, как сироп, который является также хорошим лекарственным средством и как «малиновый чай».

В отечественной народной медицине наряду с применением плодов малины как потогонного и жаропонижающего средства употребляют и листья, обладающие хорошим вяжущим средством, при поносе и кровотечениях. Отвар и настой из листьев применяются при кашле, ангине в виде полосканий; настой листьев и цветков - при геморрое и при женских болезнях. Из свежих листьев малины приготавливают мазь от угрей и кожных сыпей. Отвар цветков малины применяют для умывания при угрях, рожистом воспалении и конъюнктивитах.

Ранее в аптеках приготавливалась малиновая вода, приятная на вкус, которая широко использовалась как противохолерическое и освежающее средство, особенно в детской практике.

Малина обыкновенная (цветки, листья, плоды) применяется как антисклеротическое, противовоспалительное, жаропонижающее и высоковитаминное средство при гипертонической болезни, атеросклерозе и при простуде.

Плоды в сыром и сушеном виде употребляются для начинки пирогов, варенья, в кондитерском производстве, сырые плоды для приготовления ягодных соков, кваса, сиропа, наливки, настоек, уксуса, молодые листья используются как чай.





# Энергия НА ЛАДОНЯХ

Вы знаете, что маленькое белое пятнышко на ногте или такая небольшая неприятность, как бородавка на руке, могут свидетельствовать о начале заболевания, любимое кольцо может спровоцировать внутренние проблемы организма, а такая, казалось бы, неприятная ежедневная процедура, как мытье посуды, благодаря соприкосновению рук с теплой водой вызывает прилив энергии?

«Руки таят в себе множество сюрпризов, только нужно отнестись к ним внимательнее», - рекомендует Тамара КОРЧЕВАЯ, кандидат медицинских наук, директор Центра лечебной косметологии «Даная».

*Руки являются полноценным источником информации. Многие специалисты определяют по ним, насколько человек здоров. Руки всегда на виду. Если о многих кожных проявлениях на теле клиенты часто стесняются говорить, обращаясь к косметологам в первую очередь с проблемами на коже лица, то руки выдают их «с головой». И часто специалист, глядя на руки пациента, рассказывает ему о проблемах, о которых тот даже не подозревал или не решался заговорить.*

Методику Фоля, как и всю восточную медицину, в нашей стране долгое время относили к нетрадиционной медицине. Сейчас эти методики преподаются в ВУЗах, и врачи понимают, что с их помощью можно диагностировать скрытые начинающиеся нарушения в организме, когда у пациента еще нет никаких жалоб.

*Сигналом многих нарушений служат различные кожные проявления на руках.*

Например, то, как часто человеку приходится обрабатывать кожу вок-

руг ногтей, удалять заусенцы и излишки сухой кожи, говорит не только о его требовательном отношении к себе, но и о состоянии обмена веществ. Одни обрабатывают кутикулу раз в неделю, другие - два-три раза. При этом рост кутикулы у одного и того же человека в разные периоды идет с разной скоростью. Вообще, ногти часто сигнализируют о внутренних проблемах. Наличие продольных бороздок говорит о нарушении обмена веществ, причем по их состоянию можно наблюдать, как происходят изменения обмена. Белые пятнышки на ногтях вызваны нарушением питания самого ногтя. В таких случаях необходимо использовать специальные препараты для зоны роста ногтя.

Небольшие дефекты на ногтях и различные кожные проявления часто встречаются симметрично на одних и тех же пальцах обеих рук. Тогда можно предположить определенные проблемы в той системе органов, которую отражает меридиан данного пальца. Например, к нам приходит пациент с бородавкой. Казалось бы, нужно просто удалить. Но мы

понимаем, что это первый признак даже еще не заболевания, а неполадок в каком-то органе. Конечно, нельзя диагностировать болезнь по одной бородавке, но с помощью более точных вопросов пациенту и дополнительного обследования скрытых жалоб можно выявить скрытую проблему. А ведь если заболевание не запущено, оно легко устраняется.

При этом не только внутренние проблемы органов влияют на состояние кожи рук, то, как мы обращаемся с собственными руками, тоже может оказывать обратное энергетическое воздействие на наш организм. Если не одевать перчаток во время работы на огороде или дома с химическими средствами, кожа на ее руках грубеет, и в результате снижается чувствительность биологически активных точек. Нужно внимательно относиться и ко всем травмам рук.

Очень много биологически активных точек находится у основания ногтя - это окончания и начала меридианов. Поэтому важно, чтобы на них не попадали токсич-

ные вещества, которые могут содержаться, в том числе в некачественных лаках для ногтей.

Большое количество энергетически активных точек на руках требует очень внимательного отношения к выбору косметики. Поэтому к выбору крема для рук надо относиться требовательно и ни в коем случае не по «оста-точному» принципу. Это должны быть качественные кремы, которые прошли надлежащую проверку.

*А как мы можем воздействовать на руки самостоятельно, чтобы повысить общую энергетику?* Мы знаем, что когда руки замерзают, ухудшается самочувствие, а когда держим руки под теплой струей воды, чувствуем, как энергия распространяется по всему телу. Приливу энергии способствуют теплые ванночки для рук и особенно парафиновые ванночки, которые благоприятно воздействуют и на кожу и на активные точки.

Очень полезны самомассажи для рук. В отличие от массажа лица они включают не только поглаживания. На руках очень много рецепторных точек на суставах, поэтому во время массажа нужно выворачивать, прокручивать суставчики пальцев. Известно, что при проблемах с сердцем рефлексотерапевты рекомендуют активно растирать кончик мизинца, потому что на нем находится точка сердца. И при массаже нужно особое внимание уделить мизинцу. Можно использовать и специальные пружинки и колечки, которые рекомендует суджок терапия.

Анна Дебабова





# ПРАВДА

**[Н]** едавно проведенные в России исследования показали, что изжогой (по-английски «heatburn», что дословно означает «ожжение сердца») страдает около 60% взрослого населения. От чего возникает этот недуг, медики знают давно. Изжога случается тогда, когда содержимое желудка движется в обратном направлении и желудочный сок попадает в нижнюю часть пищевода. Происходить это может по разным причинам, связанным главным образом с нашим образом жизни и питания.

Изжога - частый спутник нерегулярной и обильной еды. Обильная и быстро съеденная пища - одна из самых частых причин изжоги. Еще более усугубляет положение нерегулярный прием пищи. Поэтому, чтобы предотвратить изжогу, врачи советуют питаться регулярно, не делая больших промежутков между приемами пищи. Ешьте понемногу. Когда вы едите пять-шесть раз в день, а не три, желудок с каждым разом выделяет меньше кислоты. Пейте во время еды больше воды. Это помогает смывать желудочную кислоту со стенок пищевода в желудок.

Изжога может появиться при избыточном весе. Ученые давно установили неутешительную взаимосвязь между изжогой и избыточным весом. Поэтому сбрасывайте килограммы. Если у вас жировые отложения под кожей, будьте уверены, что они и на внутренних органах. Жир вытесняет ваш желудок, давит на него, и его содержимое идет вверх.

Изжогу могут провоцировать шоколад, лук, перец, цитрусовые, жареная и жирная пища. Эти продукты раздражают слизистую пищевода, способствуют повышенному газообра-

зованию, что и приводит к изжоге. Жареная и жирная пища к тому же долго задерживается в желудке, вызывая образование излишка кислоты. Будьте особенно осторожными с шоколадом. Тем, у кого изжога, сладкие изделия причиняют двойной вред: они почти целиком состоят из жира и еще содержат кофеин, который сильно раздражает желудок.

Изжога нередко возникает у любителей поспать после еды. Ложиться спать после приема пищи не рекомендуется. Люди, которые укладываются в постель на полный желудок, могут страдать от изжоги всю ночь. Поэтому после обильного ужина нужно выждать, по крайней мере, два часа. При этом имеется в виду, что вы должны находиться в вертикальном положении. Кислота, также как и вода не течет в гору. Если вы все же приляжете, то приподнимите изголовье кровати на 10-15 см. Оставьте кровать в приподнятом положении, чтобы из-

жога не повторилась.

Изжога бывает у тех, кто носит узкую одежду. Постарайтесь сменить свой гардероб. Ослабьте пояс. Не перетягивайте талию. Это увеличивает приток кислоты вверх по пищеводу. Многие люди, страдающие от изжоги, получают облегчение от простой замены ремня на подтяжки.

Изжогой иногда страдают любители газированных напитков. Газированные напитки и содовая вода провоцируют изжогу из-за того, что содержащиеся в них газы вызывают расширение желудка, и кислота начинает подниматься в пищевод.

Изжога приключается у тех, кто часто принимает аспирин. Если вы собираетесь отправить в рот пару таблеток аспирина, остановитесь и подумайте. Аспирин, ибупрофен и содержащиеся их лекарства раздражают пищевод и желудок. Примите вместо них парацетамол. Кроме болеутоляющих лекарств изжогу могут спровоцировать анти-

депрессанты и успокаивающие. Если вы страдаете от изжоги и принимаете какое-либо лекарство, обсудите это с врачом.

Изжога случается, если у вас в желудке поселились патогенные бактерии. Ученые установили, что некоторые виды бактерий, поселяющихся в нашем желудке, способны вызвать расстройства пищеварительной системы, в том числе изжогу, гастрит и язву желудка. Самой опасной считается бактерия под названием *Helicobacter pylori*. Но, чтобы «вычислить» непрошеного гостя, необходимо провести специальное исследование у доктора, который в случае необходимости назначит вам лечение.

Если изжога у вас все-таки появилась, можно принять антацидные препараты. Они приготовлены из смеси гидроксида магния и гидроксида алюминия. Хотя эти лекарства практически не дают побочных эффектов, все же не следует принимать их больше месяца. К тому же антацидные препараты настолько эффективны, что могут замаскировать по-настоящему серьезные проблемы, которые требуют внимания врача.

*Несколько слов о молоке. Бытует мнение, что после стакана молока неприятные симптомы изжоги быстро проходят. Но врачи говорят, что при изжоге молоко пить нельзя. И вот почему: белки и кальций молока стимулируют секрецию желудочного сока и, следовательно, провоцируют новые приступы изжоги.*

При изжоге также вопреки общепринятому мнению нельзя принимать пищевую соду. Это может вызвать как поражение слизистой желудка, так и нарушение кислотно-щелочного равновесия организма, что чрезвычайно опасными последствиями.

Владимир  
Щербаков

Актуально





Хламидиоз представляет собой реальную угрозу для здоровья человека.

В настоящее время с ним связывают заболевания мочеполового аппарата, конъюнктивы глаз, суставов, респираторные поражения и болезни других внутренних органов. Проведенное научное исследование и клинические наблюдения показали, что хламидии могут не только обуславливать бесплодие, снижая тем самым рождаемость, но и вызывать патологию беременности и болезни новорожденных.

# АТАКУЮТ ХЛАМИДИИ

## Пути заражения

Ученые открыли хламидий сравнительно недавно - в начале 80-х годов. Из четырех известных сегодня видов этих микроорганизмов лишь один способен вызывать хламидиоз - инфекционное заболевание, передающееся преимущественно половым путем. Впрочем, существуют и другие пути заражения, например, реальная опасность передачи инфекции ребенку от больной матери, внутриутробным путем или во время родов. Бытовое заражение - достаточно редкий случай. Тем не менее, хламидии могут попасть в организм через общие предметы гигиены: мочалки, полотенца, так как в водной среде хламидии сохраняются достаточно долго.

## Симптомы и осложнения

Чаще всего инфекция протекает в вялотекущей форме, реже - в виде острых воспалительных процессов. У мужчин хламидиоз может сопровождаться неприятными ощущениями, болью, зудом в мочеиспускательном канале. Женщин иногда беспокоят слизистые выделения или зуд и жжение в области половых органов.

Однако явные симптомы заболевания присутствуют далеко не всегда. Коварство хламидиоза в том, что на начальных стадиях болезнь практически ничем себя не проявляет или ее проявления столь незначительны, что человек просто не обращает на них внимания.

Между тем болезнь продолжает развиваться. У мужчин инфекция может проникать в семен-

ные пузырьки, придаток яичка, а далее в само яичко. Это чревато нарушением потенции и снижением количества сперматозоидов в семенной жидкости.

Хламидии вызывают воспаление мочеиспускательного канала (уретрит), а при переходе в хроническую стадию поселяются в предстательной железе и вызывают хронический простатит. Все это тоже грозит бесплодием или инфицированием плода.

Как правило, больные жалуются на дискомфорт во время или в конце мочеиспускания в области уретры, в нижней части живота, постоянные боли в области промежности, в крестцовой и надлобковой области.

У женщин хламидии, поднимаясь по мочевым и половым путям, поражают последовательно влагалище, шейку матки, саму матку, маточные трубы, яичники. Хламидии живут в клетках, выстилающих мочевыводящие пути и шейку матки. Поэтому основные симптомы заболевания - нарушения мочеиспускания (жжение, зуд), эрозия шейки матки. Если хламидиоз не вылечить на этой стадии, возбудители могут подняться выше и вызвать эндометрит (воспаление слизистой оболочки матки) и воспаление придатков.

Это ведет к болям в нижней части живота, нарушениям менструального цикла. Во время беременности хламидиоз может проявить себя невынашиванием и заражением плода, а в иных случаях и вовсе привести к непроходимости маточных труб и бесплодию.

Дальнейшее развитие болезни приводит к распространению хламидий по всему организму.

## Диагностика и лечение

По статистике, у пациентов дерматовенерологических лечебных учреждений хламидиоз встречается в 2-3 раза чаще, чем гонорея. Но, учитывая, что за медицинской помощью обращаются лишь немногие, а диагностика хламидиоза проводится далеко не везде, можно считать, что число инфицированных хламидиозом намного больше.

Существует несколько методов диагностики хламидиоза. Наиболее точной считается ИДК-диагностика. Другие методы диагностики часто дают ошибочно положительные результаты.

Хламидии лечатся с большим трудом. Чаще всего на избавление от них нужно около месяца, но нередки случаи, когда лечение может длиться до полугода. Схемы лечения могут быть разными, но главный залог успеха - лечение совместно с половым партнером.

Современные технологии лечения хламидиоза предполагают комплексное использование антибиотиков, иммуностимулирующих препаратов и физиотерапевтических процедур.

Из лекарственных препаратов чаще всего используются антибиотики тетрациклиновой группы и макролиды, которые назначают короткими курсами. При всей доступности этих медикаментов сегодня врачи серьезно предостерегают от самостоятельного их использования. И сам лекарственный препарат, и схему его приема должен назначать только врач.

Юлия Котина



# БОЛЕЗНИ И ЮНОШИ, И МУЖЧИНЫ

## Что такое простатит

Общие симптомы заболевания неспецифичны: слабость, нарушения сна и настроения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, колебания самочувствия в течение дня. Одним из основных симптомов является боль: от постоянной ноющей до сильной, вынуждающей принимать обезболивающие препараты.

Сегодня врачи считают простатит одним из наиболее частых андрологических заболеваний. Из каждых десяти представителей сильного пола ему подвержено от 4 до 6 человек. И весьма неприятно, что в последние годы оно значительно помолодело.

## Причины

Причин, ведущих к простатиту, достаточно много. Если говорить об инфекционных простатитах, то в 60-70% они развиваются в результате случайных поло-

Предстательную железу медики образно именуют вторым сердцем мужчины. Еще одно ее название - простата (отсюда и название болезни - простатит). Веса она меньше 60 г, она выделяет гормоны, способствующие сохранению половой потенции, и делает мужчину Мужчиной.

вых связей. В последние годы почти половина инфекционных форм вызвана хламидиями и микоплазмами. На втором месте - банальные стафилококки и стрептококки, которые есть в организме многих людей, но лишь при определенных условиях вызывают заболевание.

Кроме инфекционного простатита существует неинфекционная разновидность болезни, при которой не удается выделить возбудитель. Она возникает в результате иммунных и гормональных нарушений, ухудшения кровообращения и застойных явлений в предстательной железе.

Риск возникновения простатита значительно повышается у людей, часто и подолгу болеющих, с хроническими воспалительными заболеваниями и хроническими очагами инфекции (например, тонзиллит, не леченные кариозные зубы), урологическими заболеваниями, а также с состояниями, способствующими угнетению иммунной системы орга-

низма (регулярное недосыпание, неполноценное и нерегулярное питание, хронический стресс, слишком напряженная работа).

Еще одна группа - больные с камнями предстательной железы.

## Как лечится простатит?

Несмотря на новые оригинальные методы лечения и антибактериальные препараты, в последние годы частота простатитов не снижается: это связано как с ослаблением иммунной системы, так и с наличием неинфекционных форм болезни.

Хотя, как свидетельствует практика, на ранних стадиях заболевания достаточно лечения в домашних условиях: антибиотики, свечи с обезболивающими веществами, массаж простаты. Очень полезны для простаты и вообще для мужского здоровья тыквенные семечки, морковь, петрушка, укроп и грецкие орехи. Например, тыквенные семечки, петрушка и орехи обладают противовоспалительными и мочегонными свойствами.

Если выдержать все назначения врача, и в том числе отказаться от приема острой пищи и алкоголя, на ранних стадиях про-

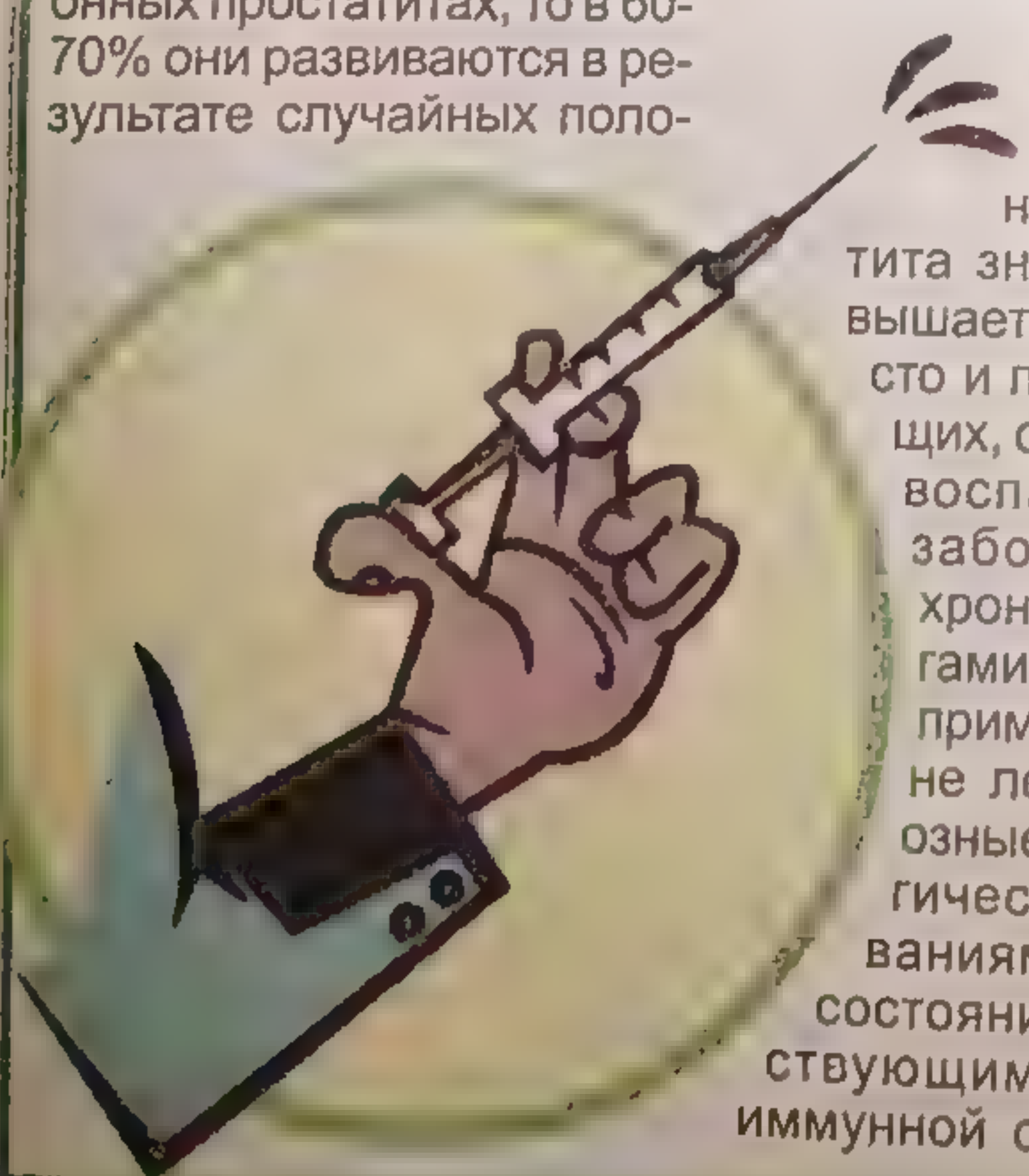
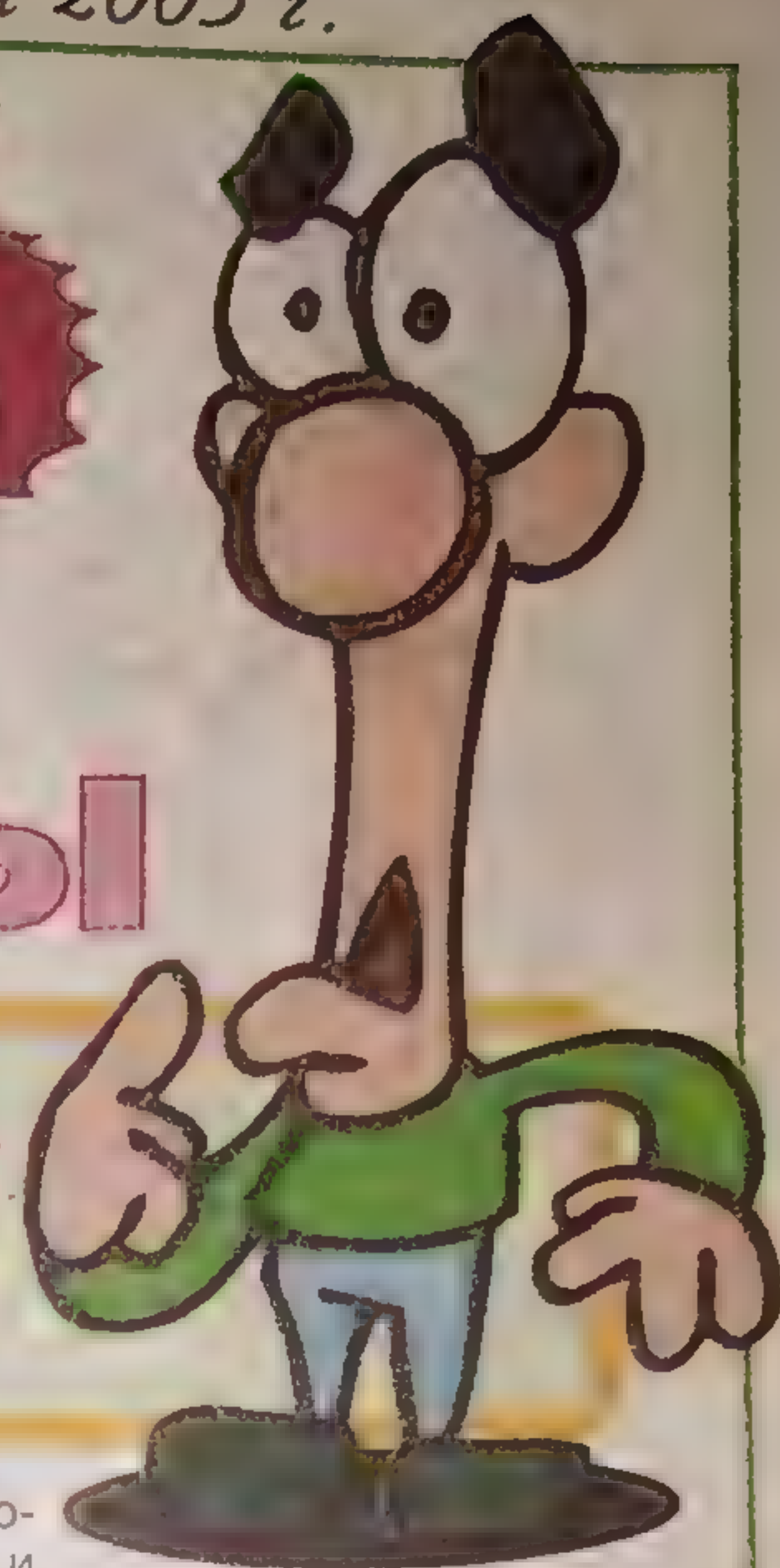
статит можно одолеть максимум за 10 дней.

Не стоит заниматься самолечением, если не хотите, чтобы он перешел в скрытую, вялотекущую форму, а затем и в хроническую, избавиться от которой несравнимо сложнее.

Что касается хронических форм, то на вооружении медиков - лазерная и магнитная терапия в сочетании с медикаментозным лечением, большой интерес представляет отечественный физиотерапевтический прибор «Андрогин», проходящий апробирование в ведущих медицинских учреждениях Москвы. Важным этапом считается повышение иммунитета. Часто это помогает параллельно справиться и с другими сопутствующими заболеваниями, которыми страдает пациент.

Однако специалисты осторожно относятся к рекламе всевозможных таблеток, якобы чудесным образом избавляющих от простатита. Простым приемом таблеток делу кардинально не помочь.

Юлия Копина



Важно знать!



# АДАПТОГЕНЫ ИЛИ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Попробуйте провести простой эксперимент. Возьмите любой текст. В течение одной минуты найдите, например, комбинацию из букв АЕ. Подсчитайте количество пройденных от начала листа букв (в среднем у вас получится от 400 до 600) и число допущенных ошибок. Потом примите 20 капель настойки женьшеня, и через 1 час повто-

рите эксперимент, увидите, уже с другим текстом. Вы наверняка будете удивлены. Ваши результаты улучшатся в среднем в 2 раза.

## Как их принимать

Хотя адаптогены и безопасны - даже многократное превышение терапевтических дозировок не вызывает тяжелых последствий, некоторые меры предосторожности соблюдать все-таки стоит. Принимать их лучше не чаще одного раза в день и желательно утром. Известно также, что малые дозы адаптогенов действуют прямо противоположно большим дозировкам. Реакция человека на каждый конкретный адаптоген индивидуальна, поэтому рекомендуемые дозировки весьма условны.

Адаптогены нельзя применять при повышенной нервной возбудимости, гипертонии, инфаркте миокарда, острых инфекцион-

ных заболеваниях, лихорадке. В жаркую погоду нужно быть особенно осторож-

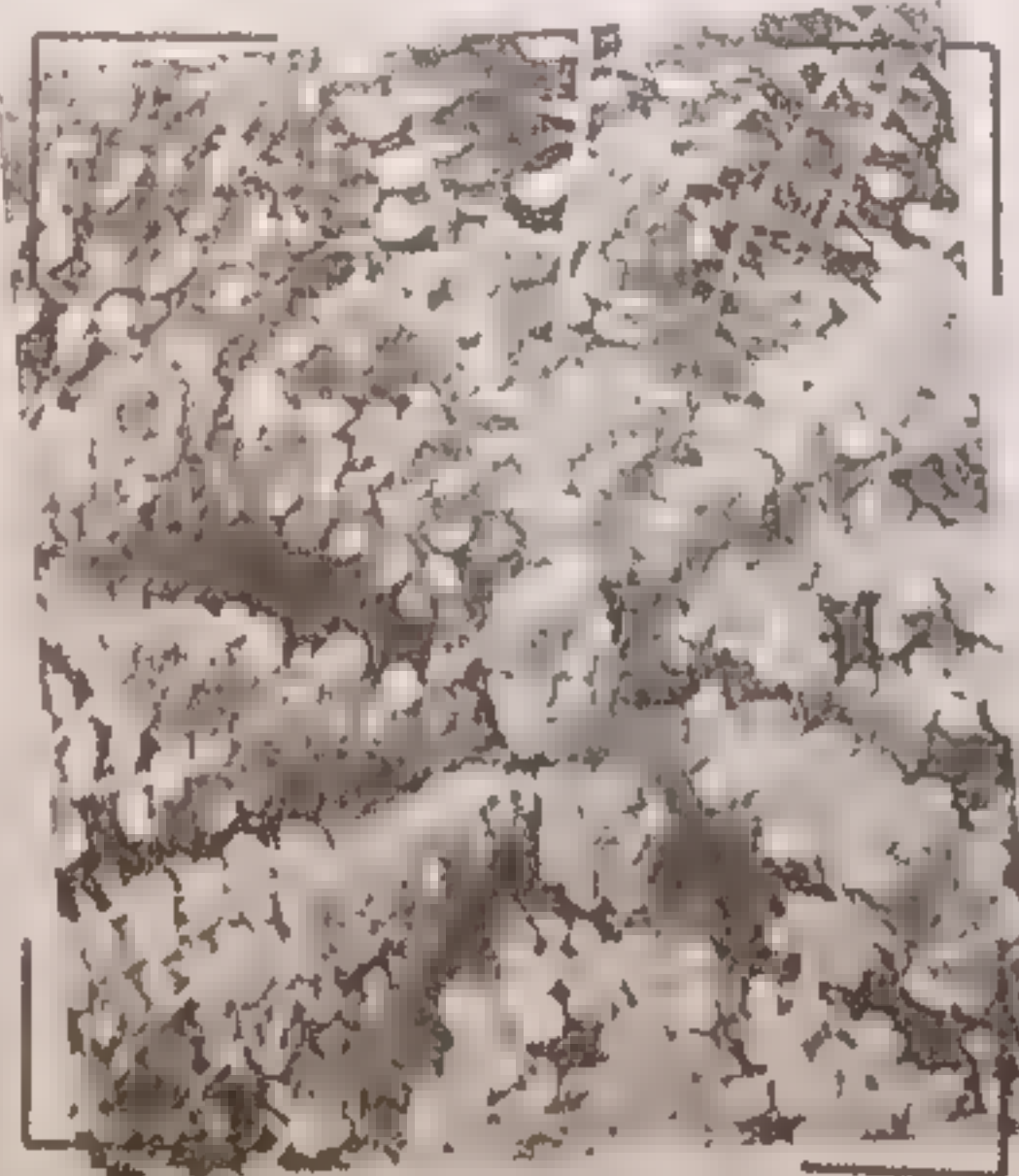
ным: адаптогены повышают температуру тела. Детям до 16 лет адаптогены должен назначать только доктор, поскольку они ускоряют половое созревание.

Самыми мощными адаптогенами являются левзея, элеутерококк и женьшень, следом за ними следуют лимонник и аралия. Корень женьшеня + виноградный сок.

Как показали исследования, подобная смесь обладает истинно чудодейственными свойствами. Она помогает лечить ухудшение памяти, регулировать уровень холестерина в крови и предотвращать болезни сердца, устранять боли, особенно при артрите. Вы можете приготовить смесь самостоятельно. Для этого нужно купить корень женьшеня, измельчить его и смешать одну столовую ложку кашицы с двумя столовыми ложками виноградного сока. Принимать утром по 20-40 капель один раз в день.

## Кому адаптогены особенно нужны

Активно работающим людям.



Операторам ПК.  
Людям всех возрастов во время вспышек эпидемий.

Ослабленным людям.

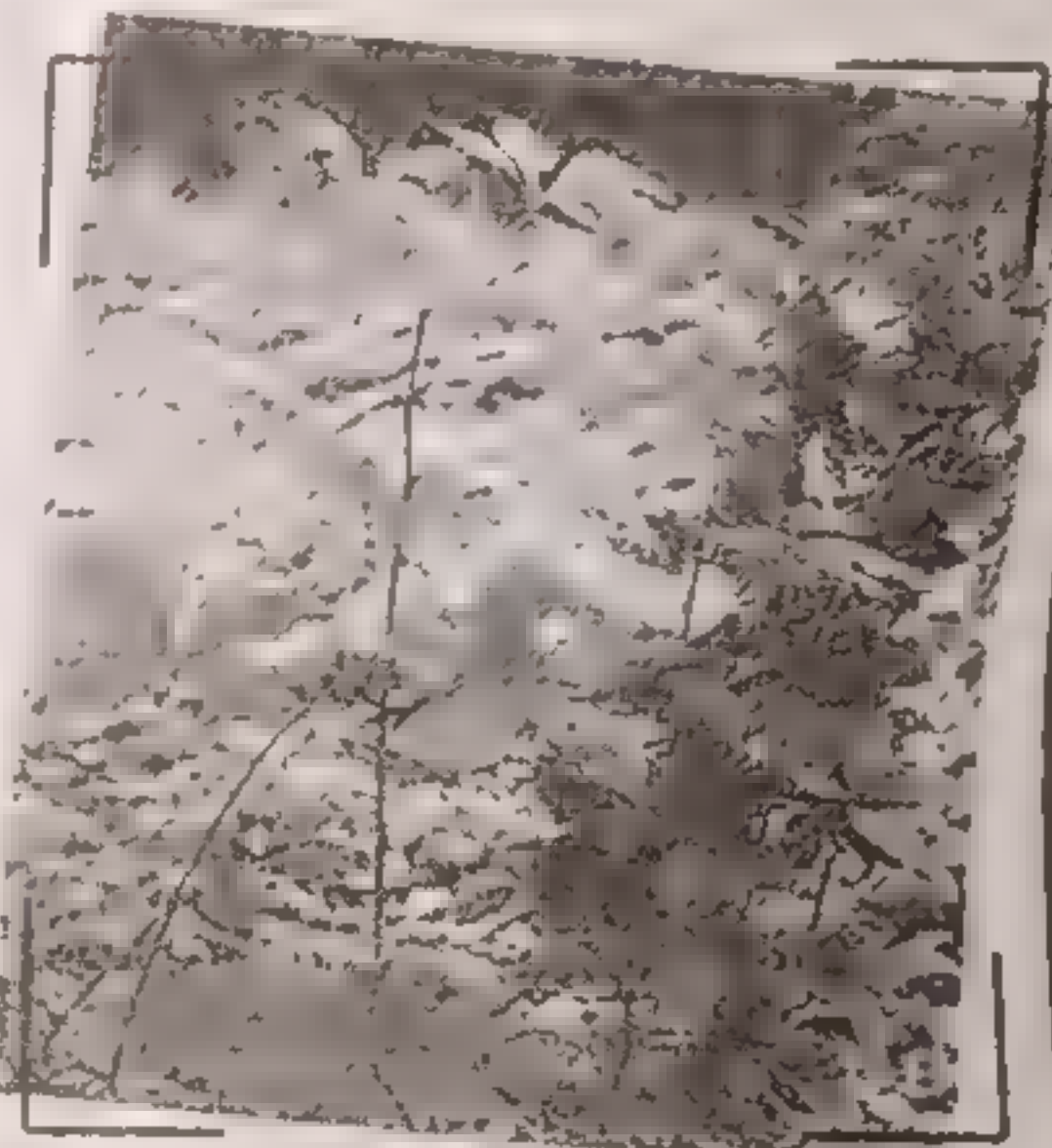
Пожилым людям для предотвращения

ухудшения памяти и поддержания своего здоровья.

## Самые известные адаптогены

**Женьшень.** Стимулирует тканевое дыхание, эндокринную и нервную системы; увеличивает газообмен, амплитуду сердечных сокращений, повышает устойчивость к радиации. Применяется при физической и умственной усталости, после продолжительных болезней, при пониженном кровяном давлении, неврастении, депрессии, при обильном ночном потоотделении, анемии, сахарном диабете, импотенции.

**Элеутерококк.** По дей-



ствию напоминает женьшень.

## Примерные дозировки

**Настойку женьшеня** назначают по 15-20 капель 2-3 раза в день за 30-40 мин. до еды в течение 2-3 недель.

**Настойку лимонника китайского** применяют по 20-25 капель 2-3 раза в день (в первой половине дня) за 30-40 мин. до еды в течение 2 недель.

**Настойку аралии** следует принимать по 10-15 капель 2 раза в день (в первой половине дня) в течение 3-4 недель.

**Экстракт элеутерококка** назначают по 30-40 капель 1-2 раза в день за 30-40 мин. до еды в течение 2-3 недель.

**Экстракт родиолы** применяют по 7-10 капель за 15-20 мин. до еды 2-3 раза в день в течение 3-4 недель.

Владимир Щербаков



## ГОЛОВА «ДЫРЯВАЯ»

Здравствуй, «Семейный лекарь»! В народе говорят: «Голова дырявая». Обидно, конечно, зато природных средств от этой напасти нашим предкам было известно немало. Попробуйте и вы! Еще древнегреческие врачеватели для восстановления и улучшения памяти прописывали настой из листьев шалфея. Листья этого растения богаты эфирным маслом, в состав которого входят особые вещества, улучшающие усвоение поступающей в мозг информации. Чтобы приготовить настой, залейте 10 г сухих измельченных листьев стаканом кипятка. Выдержите полчаса при комнатной температуре, процедите через марлю и доведите объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Принимайте 3 р. в день за полчаса до еды. Активизировать череду нервных импульсов, обострить память и внимание помогут свежие сосновые почки, собранные ранней весной (в марте - апреле). Промытые почки съедайте по 3 штуки 2 р. в день перед едой. Хорошее средство против забывчивости и рассеянности - красные цветки клевера лугового: они богаты глюкозидами, витаминами С и группы В, которые нормализуют обмен веществ и благоприятно действуют на головной мозг. Свежие или сухие соцветия (3-4 штуки на стакан воды) можно заваривать и пить как чай, а также добавлять в первые блюда - и вкусно, и полезно! Улучшают работоспособность и мыслительные процессы ароматические масла базилика, можжевельника и розмарина. Используйте их для приготовления теплой ванны, во время массажа лица, ингаляции.

Светлана Попова

## МЕД - ЛУЧШИЙ ДРУГ ЖЕЛУДКА

Здравствуй, любимая газета! В одних случаях мед употребляется как основное лечебное средство, в других - в сочетании с иными натуропатическими и фитотерапевтическими средствами: лекарственными растениями, травами, эфирными маслами. Мед очень полезен для сердечников. Если в течение 1-2 месяцев они будут принимать по 50 г меда в день, их общее состояние заметно улучшится.

Мед хорошо влияет на пищеварение. Недаром народная мудрость гласит, что пчелиный мед - это лучший друг желудка. При язвенной болезни, например, рекомендуется принимать 30 г меда утром, 40 г днем и 30 г вечером за 1,5-2 часа до еды или через 3 часа после еды.

С давних времен мед применяется при заболеваниях легких. Он очищает их от мокроты. Чай из цветов липы с медом и виноградным вином излечивает малокровие, а бледнолицым женщинам возвращает свежий и здоровый цвет лица. При заболеваниях печени и желчных путей успешно используется мед в сочетании с лимонным соком и оливковым маслом.

Петрова Ирина

## НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ЛОЖЕЧКИ МЕДА

Здравствуй, уважаемая газета. Советую всем начинать свой день с чайной ложечки меда, растворенной в 100 г теплой воды. Температура воды не должна быть выше 50 градусов, так как в горячей воде мед теряет свои лечебные свойства. Такой медовый напиток рекомендуется употреблять каждое утро натощак за 30 ми-

нут до завтрака, перед чисткой зубов. Профилактическое действие меда обеспечивает организму надежную защиту сразу в нескольких направлениях. Благодаря лечебным свойствам меда люди, принимающие его по утрам, смогут легко справиться с синдромом хронической усталости, которая в последнее время особенно распространена среди жителей крупных городов. Они будут менее агрессивны, раздражительны, менее восприимчивы к различным стрессовым ситуациям. Наконец, утренняя порция меда - это лучшая пища для ума. Привычный бутерброд с сыром или колбасой, относящийся к белковой пище и необходимый для стимулирования мышечной деятельности, потребует чуть позже, часов в 11-12. А утром, с 7 до 9 часов, надо настроить на работу наш мозг. Мед наилучшим образом справляется с этой задачей, которая одинаково важна как для взрослых, так и для детей. Чтобы усилить профилактическое действие меда, можно при растворении чайной ложки меда в стакане теплой воды добавить чайную ложку натурального яблочного уксуса. Это норма для детей. Для взрослых количество меда и яблочного уксуса надо удвоить.

Танькина П.

## ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЛЕСТЕЛИ

Здравствуй, «Лекарь» и уважаемые читатели! Вы знаете латинское название облепихи? «Блестящая лошадь». Дело в том, что отваром листьев и веток этого удивительного растения лечили своих лошадей еще солдаты Александра Македонского. Усталые или больные животные после лечения облепихой становились гладкими и блестящими, за что растение и получило свое название. В самом деле, плоды облепихи - кладезь витаминов: С, В1, В2, фолиевой кислоты, Е, Р, каротина (провитамин А). В ягодах присутствуют также жирное масло, сахара, органические кислоты. В листьях облепихи обнаружены дубильные вещества. В коре найден алкалоид, который испытывается в качестве средства борьбы с различными заболеваниями. Я ем облепиху (и вам советую) по возможности как можно чаще. Поэтому, наверное, всегда чувствую себя, как «блестящая лошадь», то есть здоровой и бодрой.

Светлана Котейкина

## СОК ЯГОД ПРИ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

Здравствуй, любимая газета. Сок ягод хорошо помогает в уходе за сухой кожей, он не только питает сухую кожу лица, но и помогает удалять пигментные пятна. В уходе за сухой кожей сок облепихи можно добавлять в питательные кремы в соотношении 1:10 или 1:20.

Галина Пущаева

## ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Приветствую уважаемую газету и ее читателей. Расскажу о целебном свойстве отвара листьев и веток облепихи, которое я испытала на себе. Этот отвар облепихи помогает при выпадении волос и раннем облысении. Им протирают кожу головы и волосы, а также используют в качестве ополаскивателя.

Вот и все. Желаю всем, чтобы волосы стали красивыми.

Марина Г.



*Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Практически у всех народов сохранилась традиция собирать различные съедобные травы. Использование этих дикорастущих даров лесов, лугов и полей позволяет обогатить пищу витаминами, белками, углеводами, жирами, минеральными солями и иными полезными для человека веществами, придать пище изысканность и принести на стол дополнительные продукты питания.

Салат из крапивы. На 100 г молодых листьев берут 1 головку репчатого лука, 1 стол. ложку растительного масла, 1 чайн. ложку уксуса, 1 яйцо. Крапиву промывают, мелко нарезают, вместе с шинкованным луком протирают в ступке, солят, поливают уксусом и маслом, украшают вареным яйцом.

Окрошка «Весенняя». На 100 г крапивы (лебеда, щавель) берут 0,7 л кваса, 1 стол. ложку тертого хрена, 50 г зеленого лука, 150 г печеной свеклы, 200 г отварной рыбы, зелень укропа, соль. Молодые листья крапивы слегка отваривают, отжимают, мелко рубят и разводят квасом, добавляют ложку тертого хрена, мелко нарезанный лук, укроп и свеклу, посыпают солью. Окрошку охлаждают и подают с отварной рыбой.

Наталья Самойлова

## ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ИЗ НАСТОЕВ ТРАВ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! По мнению медиков, лечебный эффект горячих ванн с добавлением отваров разных трав при всей простоте такого средства нередко бывает весьма заметным. Очень полезно действие ванн на восстановление правильного обмена веществ при появлении в печени или почках камней, при подагре, при судорогах, болях в желчном пузыре, кишечнике, желудке, почках.

Например, ванны из настоя хвоща применяются при болях в почках и мочевом пузыре. Траву измельчают, заливают холодной водой, кипятят полчаса, потом выливают в ванну. Если долго не заживает какая-то рана, то смоченную в отваре хвоща тряпочку прикладывают к ней.

Ванны из настоя листьев грецкого ореха прекрасно лечат разные раздражения кожи, лимфатические железы, успокаивают. Свежие и сушеные листья заливают холодной водой, кипятят почти час в хорошо закрытой посуде.

Ванны с добавлением отвара валерианы полезны для тех, кому нужно успокоить нервы, избавиться от чрезмерного возбуждения, отрегулировать работу сердца после нервного стресса, волнения, снизить давление крови.

Марина Клушкина

## ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

Здравствуй, уважаемая газета! Оказывается, цветочная пыльца полезна не только разным насекомым. Успешно применяется как лечебный препарат при недостаточности белкового питания, истощении. Под влиянием пыльцы увеличивается аппетит, улучшается усвоение пищи, нормализуется работа эндокринной системы. Пыльца считается наилучшим укрепляющим средством. В педиатрической практике по-

лучен хороший эффект при лечении анемических, рахитических, нервных, умственно отсталых детей и при нарушении роста.

Значительное возрастание гемоглобина и красных кровяных телец позволяет рекомендовать пыльцу как лечебное средство при лечении анемии не только у детей, но и у взрослых. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций мозга, положительно влияет на сосуды. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций нервной системы, при неврозах, последствиях операций на головном мозге и др.

Применяется как лечебное средство при различных формах атеросклероза, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Лечение различных заболеваний печени, гепатита проводится на фоне диеты. Пыльца долго сохраняет лекарственные свойства растений, которым она принадлежит. В целом же пыльца каждого растения имеет широкий спектр действия, а пчелиная обножка имеет в своем составе пыльцу многих растений. Употребление должно проходить под наблюдением врача.

Курс лечения составляет не менее 1-1,5 месяцев. Лучший метод приема - растворить пыльцу в теплой медовой воде и настаивать до набухания пыльцевых зерен. Профилактическую дозу принимают утром за один прием. Для взрослых доза - 20 г в день, лечебная 32 г в день. Дозы для детей: от 3-5 лет - 12 г в день, от 6 до 12 лет - 16 г в день, после 12 лет - 20 г в день.

Наталья Лямкина

## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Здравствуй, «Семейный лекарь»! О целебных свойствах березовых почек известно давно. Приготовьте настойку из сухих березовых почек. Возьмите горстку этих почек на пол-литра водки и настаивайте до тех пор, пока водка не приобретет цвет чайной заварки. Эта настойка помогает при остром ревматизме, воспалении печени, при язвенной болезни. Принимать эту настойку следует по одной чайной ложке с водой 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Если вы простудились, добавьте 2 чайные ложки настойки в чай, сразу почувствуете ее действие. Кашель ослабнет, улучшится общее самочувствие. При болях в суставах натрите настойкой больные места и наденьте теплые чулки. Имея всегда под рукой настойку на березовых почках, вы избавите себя и близких от многих недугов.

Киржаева Вера

## ПОЧЕМУ Я ЛЮБЛЮ ЧЕРЕМУХУ?

Здравствуй, уважаемая газета! Моя самая любимая ягода - черемуха. Черемуха - это не только лекарственное, но и популярнейшее декоративное растение, из-за чего ее часто варварски ломают. Она растет только там, где к поверхности близко подходят грунтовые воды - по берегам рек и озер, по оврагам и опушкам. Листья черемухи выделяют в воздух особые вещества, убивающие микробов, фитонциды (в роли фитонцида тут выступает ядовитая синильная кислота, имеющая горько-миндальный запах). Научной медициной используются только ягоды, которые применяются как вяжущее средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Анна К.



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## ВЕТРОГОННЫЙ ЧАЙ

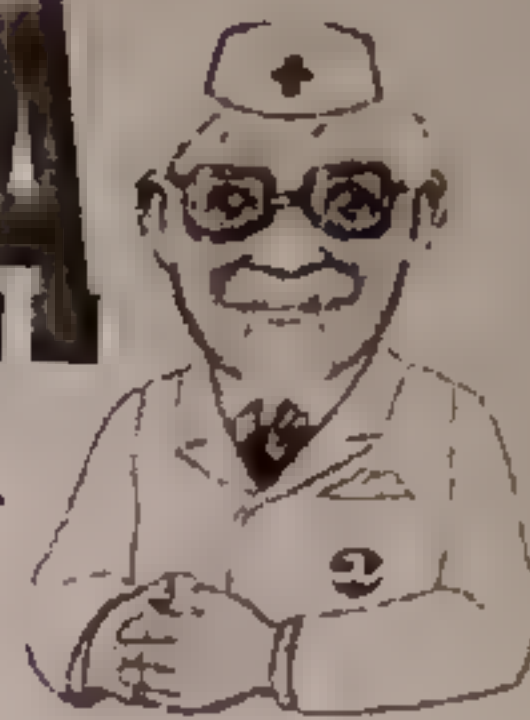
Здравствуй, «Семейный лекарь»! Я хочу рассказать вам о рецептах ветрогонного чая, который поможет избавиться от лишнего воздуха в организме. 1). Ромашка, цветы - 100 г, душица, трава - 100 г. 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут, процедить, остудить. Принимать утром и вечером по 1 стакану. 2). Ромашка, цветы - 120 г, валериана, корень - 80 г, тмин, плоды - 20 г. 1 столовая ложка смеси заваривается в 1 стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить, остудить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Мария Чанова

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛЮБИМЫХ ПРИПРАВ

Здравствуй, уважаемая газета. Не секрет, что, кроме неповторимых вкусовых качеств, многие приправы обладают лечебными и профилактическими свойствами. Петрушка - эффективное дезинфицирующее, мочегонное и отхаркивающее средство. Тмин - используют при спазмах пищеварительных органов. Поможет он и при головной боли. Можжевельник - незаменим при заболеваниях мочевых путей и желудка, он стимулирует образование желудочного сока. Шафран - тоже улучшает пищеварение и укрепляет желудок. Если у вас ангина, то полощите горло отваром шалфея. Кроме того, им промывают плохо заживающие раны. Укроп - помогает при геморрое. Полезен он и кормящим матерям, т.к. благотворно влияет на образование молока. Это характерно и для аниса. Сельдерей - полезен для нервной системы, препятствует образованию камней в почках. Мало того: сельдерей рекомендуют для выделения из организма мочевой кислоты. Успокаивает нервы и майоран. Базилик - поможет при спущивании и метеоризме, язве и гастрите. Если вы курили, а теперь завязываете с этой привычкой, жуйте базилик - он снимает напряжение. Корица и имбирь - вызывают аппетит и улучшают пищеварение. Эстрагон - укрепляет и стимулирует. Благоприятен для мужской потенции. Лук - стимулирует выделение пищева-

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

рительных соков, успокаивает нервную систему, очищает кровь. Благоприятно влияет на лечение ревматизма. Чеснок - поистине уникален. Он оказывает противоглистное действие и дезинфицирует кишечный тракт (отсюда лечение дизентерии и поносов). Полезен при склерозе. Снижает действие вредных веществ в организме, является профилактическим средством онкологических заболеваний. Чеснок расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает уровень сахара в крови.

Так что применяйте приправы и будьте здоровы.

Татьяна М.

## СОСНОВОЕ МАСЛО ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Приветствую вас, читатели и сотрудники «Семейного лекаря»! В лечении моих уже немолодых суставов мне помогает народный способ. В марте набрать самых маленьких смолистых сосновых побегов величиной с наперсток, наполнить ими полулитровую бутылку и залить оливковым маслом. Поставить бутылку в теплую печь или на водяную баню (температура должна быть 50-60 градусов) на 8-10 часов. Масло можно продолжать настаивать при комнатной температуре неограниченное время (чем дольше настаивается, тем лучше). Употреблять можно сразу же после настаивания для растирания при различных суставных, ревматических и невралгических болях.

Нина Маркова

## ПЛАСТЫРЬ ОТ ПОДАГРЫ

Взять 300 г рисовой муки (сейчас ее можно купить в магазине, а наши бабушки мелко дробили или перемалывали рис), 10 г пивных дрожжей и 50 г соли. Все тщательно растереть и перемешать. Намазать кусок холщевой ткани этим составом, привязать к больной ступне и обернуть теплой байкой. Менять повязку каждые 12 часов на протяжении 3-4 дней (до исчезновения боли). В процессе лечения желательно оберегать себя от простуд.



## ПРИ РАКЕ ГОРТАНИ И ЖЕЛУДКА

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Народные целители, когда обнаружили у меня опухоль злокачественную в гортани, посоветовали мне попробовать пить вот такие настои. ХВОЩ ПОЛЕВОЙ. Настой травы: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, пить по 100 г х 3 после еды. Настойка: 4 столовые ложки травы на 1 л белого вина, настаивать 15 дней, пить по 30 г х 3. ЧАГА. Настой: высушенный гриб залить холодной кипяченой водой на 4 часа для размягчения, отцедить. Гриб измельчить на мясорубке или терке: 1 часть гриба залить 5 частями по объему теплой кипяченой водой, настаивать 48 часов, процедить, добавить воду, в которой замачивался гриб. Пить по 200 г х 3 до еды. Дополнительно делать ингаляции с настоем.

Ирина П.

## КРЕМ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Здравствуй, любимая газета. Хочу поделиться рецептом, который поможет увядающей коже женщины приобрести вновь молодой и здоровый вид.

Заварите 1 столовую ложку шишек хмеля 0,5 стакана кипятка и дайте настояться в течение 20 минут. Разотрите 1 чайную ложку облепихового масла с сырым желтком до образования однородной белой массы. Добавьте в нее приготовленный настой хмеля. Хранят крем в холодильнике.

Екатерина Елагина

## ВОСПАЛЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Не хотела я болеть, но случилось со мной воспаление поджелудочной железы. А лечилась и потом проводила профилактику вот такими рецептами. Черную редьку натереть на терке, шкурку не снимая. Выжать сок, а его потребуется один стакан, смешать со 100 г темного гречишного меда. Давать по трети стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 40 дней.

Листья и цветки черники, высушенные в тени, под навесом, створки фасоли, листья и цветки земляники лесной, плоды репейника (лопуха), корень цикория, цветы василька полевого, листья и цветы клюквы, рыльца («волоски») кукурузы взять в равных частях. После тщательного перемешивания набрать полную столовую ложку смеси и залить стаканом кипятка. Настоять ночь. Пить до еды по трети стакана. При приеме настоя не следует увлекаться сыромолочными продуктами. Мед при этом, естественно, лучше сахара.

Очень хорошие результаты дает применение софоры японской. Две столовые ложки залить кипятком (пол-литра) и настаивать ночь. Детям до 10 лет пить по трети стакана (как обычно), после десяти и взрослым - по три четверти стакана.

Настойка календулы: столовая ложка цветков, настоянная ночь на стакане кипятка, или же 30 капель спиртовой настойки календулы по три раза в день за полчаса до еды весьма эффективны при воспалении поджелудочной железы. Лечение длится от сорока дней до двух меся-

цев. И, конечно, мед вместо сахара.

Неплохой результат дает 20-дневное употребление тыквы. Ежедневно съедать на ужин тыквенную кашу (надоест, разумеется...), приготовленную таким образом: стакан пшенной каши сварить в двух литрах воды до полного разваривания, натереть на терке 200 г сырой тыквы, добавить в пшенную кашу и варить еще немножко времени, около минуты. Подсолить чуть-чуть, добавить ложку растительного масла.

Клара ДОРОНИНА

## ОБОЖГЛИСЬ? ПОМОЖЕТ КАРТОШКА

Здравствуй, уважаемый «Лекарь». Об этом способе лечения ожогов мне рассказал мой дед. В войну, когда не хватало лекарств, приходилось лечиться народными средствами. Часто использовали обыкновенную картошку. И, как показал мой собственный опыт, этот овощ действительно эффективно помогает при ожогах (в том числе и солнечных). Если на обожженное место (лучше предварительно промытое холодной проточной водой) наложить минут на 15 сырой тертый картофель, такой компресс очень быстро успокоит боль и предотвратит появление волдырей.

В дальнейшем необходимо периодически смазывать ожог картофельным соком, и все быстро заживет.

Наталья Белянки, г. Курск

## БУЛАВКА ОТ СГЛАЗА И СУДОРОГ

Уважаемая газета, хоть лето и не балует нас погодой, но все же если вдруг жара и кто-то сорвется на водоем, мои советы будут кстати.

У меня во время плавания часто сводит ноги. Поэтому на море или в реке я никогда не заплывал далеко, боялся, что сведет икру. Было обидно, потому что поплавать я люблю, и именно далеко. Однажды увидел на пляже человека с приколотой на плавках английской булавкой. Думал, от сглаза, оказалось - от судорог. Чуть у него начинает сводить ногу, он откалывает булавку и слегка колет ногу, и сразу плывет к берегу. Я проверил. Помогает очень хорошо и быстро. А главное, наличие булавки отлично действует психологически - перестаешь бояться.

Сергей Рамзай, г. Керчь

## ЧУДНАЯ ЯГОДА МАЛИНА

Здравствуй, любимая газета. Расскажу историю. Помню, как-то в детстве выпил ледяной колодезной воды и простудился, была высокая температура, сильно болело горло. Бабушка заваривала мне свежие листья малины. Этим отваром велела полоскать горло. А чтобы снять жар, готовила чудесный напиток (его вкуса я не могу забыть до сих пор!): слегка подвяленные или сушеные ягоды малины заливают кипятком, накрывают и дают им распариться (можно пользоваться заварочным чайником), потом добавляют немного сахарного песка или меда. Пить это вкусное лекарство надо теплым, на ночь.

Г. Попов, г. Красноармейск



«Радий Фратович, как бы много ни говорили об интимных отношениях мужчины и женщины, как бы ни утверждали специалисты: «А, это все знают!», огромное количество вопросов наших читателей убеждает нас в полной беспомощности, даже дремучести большинства людей. Хотим сразу предупредить, что вопросы будут откровенные, возможно, некорректные, провокационные. Вы готовы?»

- Я, как только увидел вас, сразу почувствовал себя в полной боевой готовности.

- Отлично, нас это устраивает... Итак, первое. Для кого секс значимее: для мужчины или для женщины?

- Вот сразу некорректный вопрос. Мы же не о головной боли говорим - о «парной» функции, когда мужчину от женщины отделить невозможно.

- Кто к вам чаще обращается: мужчины или женщины?

- Женщины. Для них это выглядит значимее, они более открыты, раскрепощены.

- В чем, как правило, проблема женщин?

- Как вам сказать попросту... Женщина, которая не делает сильным мужчину, всегда терпит фиаско. Она не должна брать на себя лидерство, превращать мужчину в «подкаблучника». Он должен чувствовать себя опекающим женщину, а она - поощрять его сексуальность, престижность, занятость.

- А в постели? Ведь женщина изначально соблазнила мужчину...

- Удачный оргазм - это следствие благодарности мужчине.

- Звонок нашей читательницы. Она беспокоится, не вредно ли для мужчины, если он занимается любовью в течение трех часов каждый день...

- Передайте через газету низкий поклон...

- Этому мужчине?

# Женщина терпит фиаско, если...

## ПСИХОТЕРАПЕВТ РАДИЙ ИСХАНОВ ВСТРЕТИЛ НАС В ПОЛНОЙ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ

- Да нет, женщине, что она о нем беспокоится. Ему это не вредно. И вообще вы не получите удовольствия, если не будете заботиться об источнике наслаждения. Это гарантия того, что он не иссякнет.

- А правда ли, что частые половые акты укрепляют и увеличивают потенцию, а воздержание - уменьшает ее?

- Правда. Как всякий функциональный орган, он должен функционировать. В противном случае происходит ослабление потенции.

- Говорят, есть специальная диета.

- Диета не диета, а продукты такие существуют. Сельдерей, грибы трюфели, икра, лук репчатый, сырые яйца, болгарский перец... Но в принципе, так называемые афродизиаки в конечном счете для каждого индивидуальны. Недавно беседовал с коллегой, который с восторгом говорил о редьке.

- А правда, что в стране 80 процентов импотентов?

- Очередной миф. Боят-

ся не секса, а того, что ничего не получится.

- Одна супруга беспокоится, ее муж не может возбудиться, предварительно не надев на себя лифчик с трусиками. В другом случае парень жалуется. Приходит к любимой девушке, а она - в накладной бороде, усах, в мужском костюме.

- В первом случае - не брать в голову. Лишь бы первый шок прошел, а потом - пусть не обращает внимания. Во втором - оставить все, как есть, но все равно эта ситуация приведет к расставанию и, может быть, лучше ее спровоцировать.

- В определенном возрасте мужчин и подростков волнует вопрос об онанизме. Не вредно ли это для организма?

- Современные сексологи считают, что мастурбация важна для нормального сексуального развития, как искусство познать свое тело. Практически все этим занимаются, но редко, кто признается.

Что касается подростков, их гиперсексуальность обусловлена природой.

Если мама застала сына за этим занятием, ей лучше извиниться и выйти из комнаты...

Вообще мальчики и девочки взрослеют рано. Если это произошло, примите факт как случившийся. И поговорите с подростком о гигиене.

- наших читательниц, женщин «постбальзаковского» возраста, волнует другое: правда ли, что с годами влага лица теряет эластичность и это усложняет интимные отношения?

- Естественно, со временем происходят изменения. Но их легко исправить: существуют специальные упражнения, укрепляющие стенки влажного лица.

В общем, советы советами, но все, о чем мы говорили сегодня, очень индивидуально... Я не хочу давать общие рецепты. Примите себя во всем, что делает вас сильнее, красивее, добрее.

Людмила Мартова,  
Ирина Золотарева







#### А везде ли целуются?

Начнем рассказ о поцелуях с небольшой историко-географической справки. Оказывается, далеко не все население Земли знает об этом замечательном лечебном средстве!

У папуасов вид целующихся людей вызывает лишь приступы истерического смеха. И это не удивительно, ведь они проявляют свою любовь совсем иначе. Впрочем, глядя на них, мы бы, наверное, тоже хохотали. Ведь для папуасов поцелуй заменяет обгрызание ресниц партнера или выискивание у него вшей.

У некоторых народов Африки поцелуй запрещен по религиозным причинам. Они считают, что с помощью поцелуя можно втянуть дух другого человека. Да и целоваться с украшениями на носу и на губах, наверное, не слишком удобно!

В общем, не знают все эти несчастные народы, что поцелуй - это не просто удовольствие, но еще и лекарство!

А если это так, то и рассказывать о нем можно в таком медицинском стиле: области применения, побочные действия, дозировка, продолжительность лечения...

#### Области применения Стоматология

Поцелуем можно вполне заменить какой-нибудь Орбит или Дирол. Дело в том, что он может предотвращать кариес не хуже, чем все эти разрекламированные подушечки. Объясняется это тем, что во время поцелуя стимулируется образование слюны, которая прекрасно защи-

щает зубы от кариеса благодаря содержанию в ней кальция и фосфора. Кроме того, любители страстных поцелуев значительно меньше подвержены парадантозу. Ведь лучшее лечение при этом заболевании десен - их массаж. А при страстных и долгих поцелуях мы именно этим и занимаемся. Кроме того, слюна во время поцелуев приобретает нейтральную реакцию, что тоже может предохранять зубы и десны от многих болезней.

#### Косметология

Ну, это, возможно, слишком громко сказано, но тем не менее... Страстный поцелуй вызывает напряжение более 30 лицевых мышц. Кожа благодаря этому разглаживается, становится более упругой и лучше снабжается кровью. Может лучше целоваться, чем мазать на лицо всяческие маски и кремы? Оно и приятнее буде!

#### Диетология

При каждом страстном продолжительном поцелуе мы расходует не менее 12 килокалорий. Но даже и при более скромном расходе энергии можно, оказывается, похудеть. Как подсчитали ученые, всего 3 поцелуя в день (каждый по 20 секунд) позволят вам за год избавиться от целого килограмма лишнего веса!

#### Обезболивание

Обезболивающим эффектом поцелуй обязан гормону эндорфину. Чем более страстный поцелуй, тем больше эндорфина вырабатывается организмом. За один поцелуй в организм выбрасывается успокаивающая доза гормонов, которая превышает минимальную дозу морфия.

А еще во время поцелуев в слюне вырабатываются естественные анти-

Помните сказки о многочисленных спящих красавицах и мертвых царевнах, которые были возвращены к жизни одним единственным поцелуем? И хотя это, безусловно, лишь сказка, но некоторая доля истины в этих чудесах все же есть. Конечно, вернуть к жизни поцелуй вряд ли может, но вот поправить здоровье ему вполне под силу.

биотики, которые также обладают обезболивающим эффектом. В общем, забывайте об анальгетиках и целуйтесь!

#### Антистрессовая терапия

Во-первых, поцелуй препятствует образованию стрессовых гормонов - глюкокортикоидов. А ведь именно они в большинстве случаев «повинны» в высоком кровяном давлении, повышенном содержании холестерина, слабости мускулов, нарушении баланса инсулина и бессоннице.

Вообще, поцелуй может очень эффективно успокаивать нервную систему и предотвращать стрессы. Именно поэтому любители поцелуев чаще бывают оптимистами.

Кроме того, при поцелуях происходит выброс адреналина, который обеспечивает нам радостную активность и «нападает» на гормон стресса - кортизол.

#### Побочные действия

При поцелуе от партнера к партнеру может передаваться до 250 различных бактерий и вирусов. Но, к счастью, в нашей слюне есть антитела, которые могут нейтрализовать действие большинства инфекций. Да и, к тому же, 95% из них абсолютно безвредны. Правда, некоторая вероятность заразиться таким образом все же есть (например, простудой или герпесом).

#### Дозировка

С точки зрения медиков длительность идеального поцелуя должна составлять около 3-х минут (но, в любом случае, не менее одной). Наиболее эффективны поцелуи, при которых вы хотя бы иногда смотрите друг другу в глаза. А для того, чтобы во время поцелуя вырабатывалось максимальное количество гормонов, кончики языков должны периодически соприкасаться. И чем чаще вы будете целоваться, тем лучше!

#### Продолжительность лечения

Чем дольше, тем лучше! Кстати, по статистике поцелуи - это вовсе не удел молодых. Среднестатистический европеец старше 50 лет целуется аж 2 раза в день!

А как обстоит с этим у вас?

Екатерина Виноградова



# ХУДЕЕМ И ХОРОШЕЕМ...

Да, прямо скажем, соблазн велик! Никаких тебе таблеток для снижения веса, мучительного подсчета калорий и походов к косметологу! Просто несколько стаканов чистой воды - и вот вес стал уже меньше на несколько килограммов, не говоря уже о неземной красоте. Но и у этого почти волшебного способа приведения себя в порядок есть не только свои сторонники, но и те, кто относится к воде с большой осторожностью.

## ОТ ВОДЫ

Хватает ли вам воды?

Определить это достаточно просто. Первый вариант - по цвету мочи. Чем она темнее - тем больший дефицит воды испытывает ваш организм. Второй вариант - по состоянию кожи. Для этого просто ущипните себя за руку (с внешней стороны ладони). Если кожа моментально вернется в прежнее состояние - все нормально. Если же она разглаживается медленно - вам необходимо пить больше.

Что нужно пить?

Все врачи утверждают в один голос: пить нужно, в основном, чистую негазированную воду. Как это не парадоксально звучит, но кофе, чай, соки, компоты, газированные напитки или вино могут, напротив, привести к обезвоживанию организма, так как они обладают мочегонным эффектом. Кстати, любые напитки с газом, кроме того, способствуют развитию целлюлита.

Какую же воду пить? Питательная слабуминерализованная вода подходит практически всем (особенно страдающим заболеваниями почек). Вода с высоким содержанием кальция нужна беременным и женщинам после 50 лет (для профилактики остеопороза).

Что такое водная чудо-диета?

Основной постулат этой диеты очень прост: далеко не всегда наше желание перекусить связано с голодом, значительно чаще причиной этого является... жажда. А значит вместо того, чтобы съесть бутерброд, шоколадку или еще что-то калорийное, можно просто выпить стакан воды. Именно поэтому диетологи рекомендуют в непосредственной близости от холодильника всегда держать бутылку с чистой водой. Часто наше непреодолимое желание чего-нибудь съесть легко нейтрализовать одним-единственным стаканом чистой воды.

Вот так все просто! То есть для того, чтобы похудеть, достаточно всего лишь не путать голод и жажду. Как же эта диета выглядит на практике?

Начинать ее диетологи рекомендуют рано утром, сразу после пробуждения. Выпитый натощак стакан чистой воды не только заполнит ваш желудок, но и улучшит работу всего организма в целом. Кстати, то же самое рекомендуется делать и вечером, перед отходом ко сну.

Кроме того, почувствовав позыв направиться к холодильнику или открыть коробочку конфет, нужно тоже просто выпить стакан воды.

Жидкость и целлюлит

По этому поводу существует масса как мифов, так и вполне реальных фактов. Ну, по поводу газированных напитков мы уже сказали. Второй миф: чтобы избавиться от целлюлита, нужно пить кофе. Основан этот миф на том факте, что в состав многих средств от целлюлита входит кофеин. Однако, он стимулирует кровообращение лишь в составе кремов. А вот употребление его внутрь (в виде кофе или напитков типа «Кока-колы»), наоборот, может усилить целлюлит. Дело в том, что в этом случае он усиливает кровообращение лишь в крупных сосудах, что приводит к оттоку крови из мелких сосудов кожи. А это ухудшает обмен веществ и приводит к накоплению жира и увеличению целлюлита.

В общем, чтобы избавиться от целлюлита и улучшить состояние кожи, пить нужно именно чистую воду. Она нормализует обмен веществ, способствует снижению веса, улучшает тонус и увлажненность кожи, делает ее более устойчивой к целлюлиту.

Вода против похудения и красоты

Да-да, вода может быть и на-

шим противником в борьбе за идеальную фигуру. Например, ни в коем случае нельзя пить ледяную (или просто холодную) воду. Это приводит к резкому замедлению процесса обмена веществ, а значит и к лишнему весу. Оптимальный вариант - вода комнатной температуры.

Нельзя пить и непосредственно во время еды. Вода снижает концентрацию желудочного сока, пища переваривается дольше, а значит, и большая часть откладывается в виде жира. Но если запивать водой блюда из овощей и фруктов или овощей и мяса - это еще куда ни шло, то вода и мучные продукты - это настоящие враги.

Бывает ли воды слишком много?

Увы, да. По крайней мере, многие врачи утверждают, что избыток воды может вызвать не менее серьезные проблемы, чем ее недостаток. Он приводит к вымыванию из организма минеральных веществ, токсикозу, увеличению внутричерепного давления и другим болезням. Но самое опасное случается, если человек, обуреваемый желанием похудеть и избавиться от целлюлита, не только начинает выпивать по 5 литров воды в день, но и полностью отказывается от соли. Результатом этого может стать появление судорог, общее ослабление организма и даже возникновение сердечного приступа.

Сколько же воды пить? В среднем, около 2 литров в день.

При серьезных физических нагрузках - немного больше.

Екатерина  
Виноградова

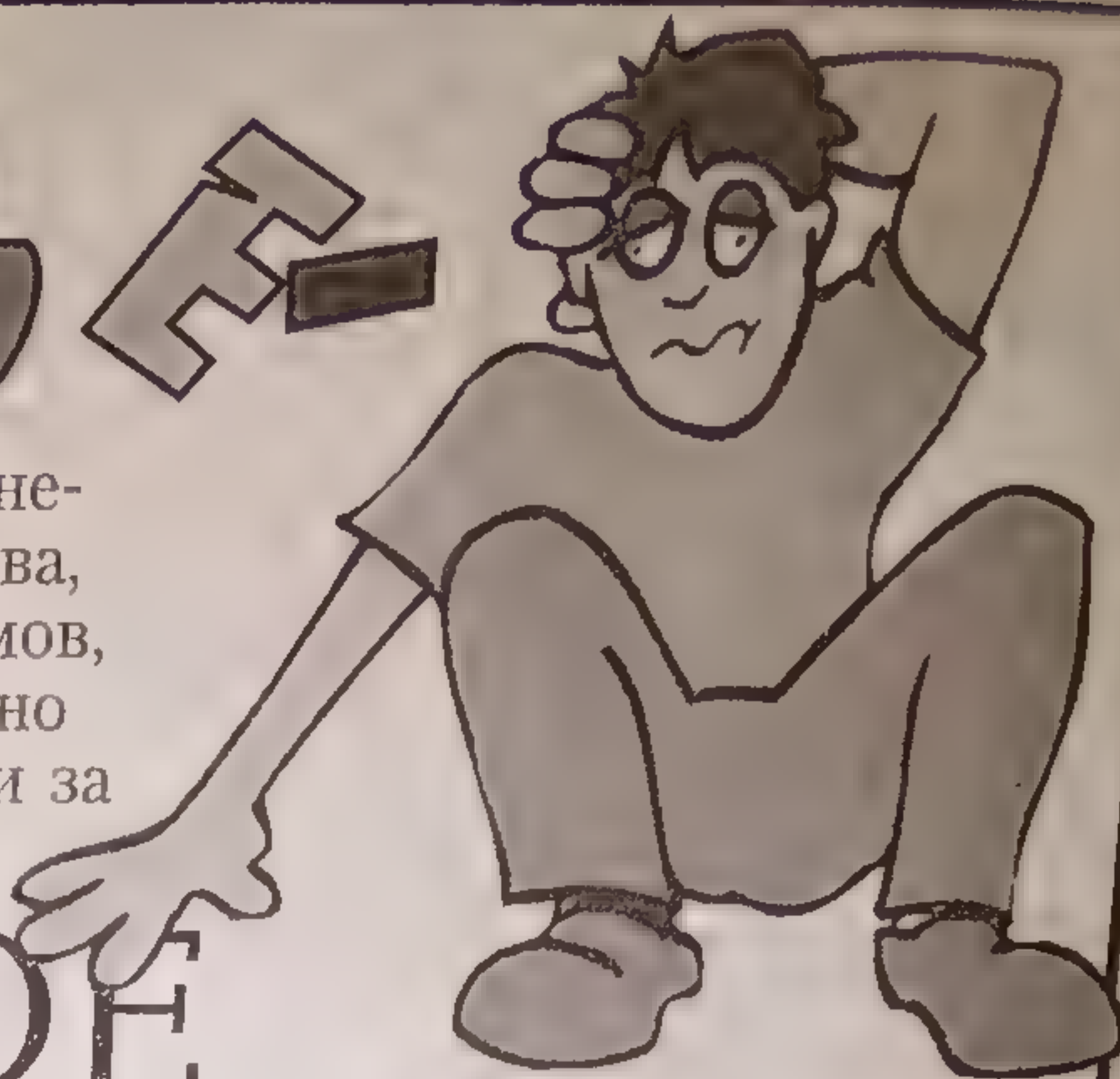




# ПОХМЕЛЬЕ

После веселых праздников часто следует весьма неприятное утреннее пробуждение - «чугунная» голова, сухость во рту и т.д. Набор «похмельных» симптомов, к сожалению, знаком большинству из нас. Но можно попытаться избежать утренних неприятностей, если за столом соблюдать простые правила...

## ДЕЛО ТОНКОЕ



### Правила поведения за столом

Итак, вот несколько способов «не упасть лицом в салат» во время праздничного застолья, которые, кстати, помогут избавиться и от утренних неприятностей.

**Правило первое:** не пить натошак. В организме в этом случае происходит самое ужасное, что только можно себе представить - алкоголь мгновенно попадает в кровь, ударяет в голову - и сильное опьянение неизбежно.

**Правило второе:** выпив, тут же закусить. Хоть куском хлеба, яблочком или килькой. Это нужно, чтобы защитить слизистую желудка, задержать алкоголь. В этом случае всасывается лишь 10% спиртного. Водку предпочтительнее закусывать горячей и жирной пищей. Кстати, вареный картофель и квашеная капуста способны нейтрализовать действие алкоголя, а жирная пища замедляет процесс всасывания этилового спирта.

**Правило третье:** выпивая - запивать. Это особенно актуально при употреблении водки. Запивать следует водой или любым безалкогольным напитком. Смысл запивания - снизить концентрацию алкоголя в желудке. Похмелье, выражаясь медицинским языком, абстинентный синдром, может сразить вас и в том случае, если накануне был превышен определенный алкогольный предел, который у разных людей значительно отличается. Ориентировочно она составляет 1 г этилового спирта на килограмм веса. Для взрослого мужчины, весом около 80 кг, это примерно 250 мл водки.

### А поутру...

Если же несмотря на все эти советы ваше состояние поутру оставляет желать

лучшего...

Для начала стоит разобраться в причинах. Знание их необходимо хотя бы для того, чтобы выработать правильный метод борьбы с недугом. Первое, что непременно случается при похмелье, это обезвоживание организма - недаром в это время так хочется пить. В результате нарушается водно-электролитный баланс - содержание в крови ионов калия уменьшается, а натрия, напротив, увеличивается. Кроме того, при сильном отравлении алкоголем может возникнуть дефицит ионов магния, а это чревато повышенной возбудимостью, судорогами, нарушением работы сердца и кровообращения мозга. Может расстроиться и кислотно-щелочное равновесие организма. Нарушение обмена веществ в печени и во всем организме приводит к резкому снижению уровня глюкозы в крови. В этой ситуации появляется сильная слабость и нарушение ориентации в пространстве. И, наконец, нарушается нормальная работа желудка и кишечника.

Поэтому при борьбе с похмельем следует соблюдать три основных правила: во-первых, не желательны опохмеляться пивом, а тем более водкой - вы только продлите свои страдания. Во-вторых, хорошо бы дать покой измученному организму: поменьше двигаться, напрягаться, а еще лучше - проспать все это время. В-третьих, не пускать все на самотек, а пробовать вылечиться.

Прежде всего, необходимо восполнить дефицит воды, калия, магния и легко усваиваемых углеводов, а также нормализовать работу кишечника. Однако «простая» вода, утоляя жажду, способна привести к еще большему солевому дисбалансу. Недаром на Руси традиционным «похмельным» напитком был огу-

речный или капустный рассол. Он представляет собой ни что иное, как хорошо сбалансированный раствор солей калия (они поступают в рассол из огурцов) и натрия (избыток хлорида натрия уходит из рассола в огурцы).

Замечательный рецепт, по мнению некоторых «специалистов»: на пол-литра некрепкого горячего чая взять восемь-десять столовых ложек меда и сок одного лимона.

**В это непростое время лучше избегать всего, что может усилить вредное влияние стресса на сердце и кровеносные сосуды. Поэтому довольно опасно отпаиваться крепким чаем и кофе.**

### Панацея из аптеки

Кроме народных средств можно воспользоваться и вполне современными.

«Дюфалак» подавляет активность протеолитических (вредных) и увеличивает число ацидофильных (полезных) бактерий. Последние способны поглощать аммиак и другие токсичные вещества, отравляющие организм. Принимают его по 20-30 г три раза в день.

«Лимонтар» обладает антиалкогольным действием, регулирует тканевый обмен. В период алкогольной интоксикации его можно принимать от 2 до 4 раз в день по таблетке с интервалом 1 - 2,5 часа.

«Ацидум-С» - 8-10 капель препарата растворяют в четверти стакана воды и пьют маленькими глотками 2-3 раза в день.

«Встанька» - растворимые таблетки, содержащие травяные экстракты. Обладает мягким тонизирующим и общеукрепляющим действием, снижает проявления алкогольной интоксикации и повышает настроение. Принимают по таблетке 3-4 раза в день.

Юлия Котина



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Этот комплекс лечебно-профилактических упражнений уникален. Тибетские ламы не зря славились своим здоровьем и долголетием. Помимо хороших природных условий, это объясняется и выполнением тех упражнений, которые разрабатывались на протяжении многих веков. Сегодня и вам представляется возможность стать здоровыми. Все зависит от вас (а если и не все, то многое).

ИЗ



## Упражнение 1.

Оно лечит склероз, разглаживает морщины, укрепляет десны и зубы.

Выполняется с закрытыми глазами. Лежа на спине, сразу после пробуждения усиленно массируйте уши сверху вниз и снизу вверх 42 раза, плотно прижимая ладони. При этом большие пальцы массируют голову за ушами и шею сзади, ниже ушей, нормализуя артериальное давление. Указательные пальцы массируют сами уши, остальные пальцы массируют виски.

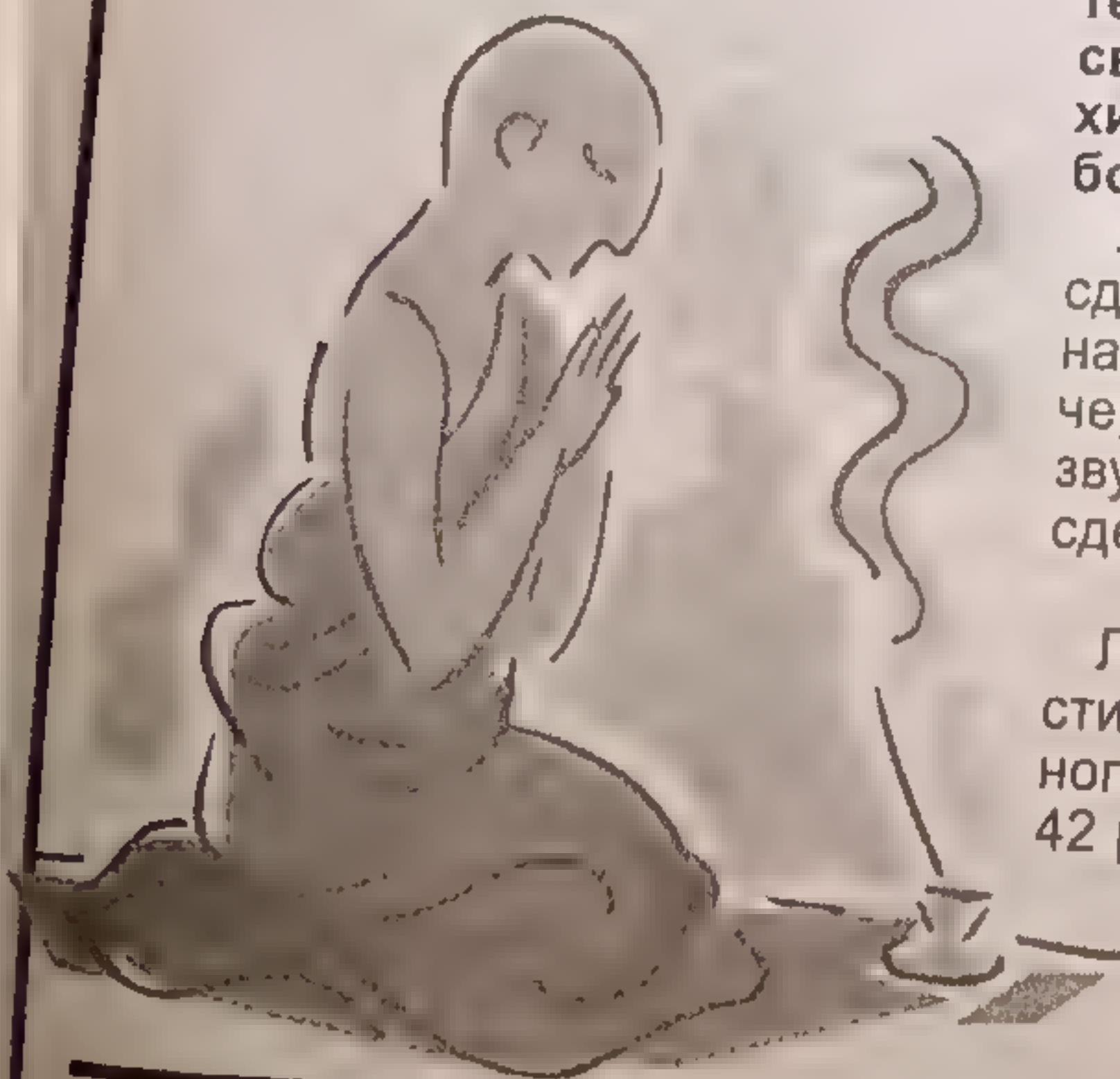
## Упражнение 2.

Нормализует артериальное давление и предупреждает, а также лечит глухоту.

Лежа на спине, массируйте кончики ушей кончиками указательных пальцев 22 или 42 раза. Затем кончики этих же пальцев воткнуть в ушные проходы и 42 раза симитировать движение выливания воды из ушей.

## Упражнение 3.

Предупреждает и лечит ранние катаракту и глаукому.



Выполняется лежа. Тыльной стороной согнутых больших пальцев массировать глазные яблоки круговыми движениями по направлению к носу.

## Упражнение 4.

Нормализует гормональное нарушение, вызванное недостатком или отсутствием половой жизни.

Выполняется лежа. Усиленно массируйте легкими ударами щитовидную железу, обнимая шею спереди правой ладонью (на ней левая) по направлению от подбородка к ключицам. Сделать 12 ударов, сменить положение рук и сделать еще 12 ударов.

## Упражнение 5.

Лечит хондроз и остеохондроз.

Лежа на спине, ладонями прижать лоб, а головой сделать наклоны вправо-влево 22 или 42 раза. Возможен треск в шейном отделе позвоночника.

## Упражнение 6.

Называется «Чакрас». Восстанавливает работу главной дыхательной брюшной мышцы, что в свою очередь лечит астму, бронхит, грудную жабу, улучшает работу внутренних органов.

Лежа на спине, вдыхая носом, сделать вдох в живот, сильно его надув. Затем медленно выдохнуть через рот - губы «трубочкой», со звуками «фу, фу, фу». Упражнение сделать 22 или 42 раза.

## Упражнение 7.

Лежа, массировать в технике растирания выемкой подошвы одной ноги - выемку подошвы другой по 42 раза.

## Упражнение 8.

Исправляет дефекты рук, ног, талии, избавляет от

кольчатых «червей», от ночной поллюции. Лечит паралич.

Лежа на спине, руками и ногами имитировать «велосипед» - 42 круга вперед и 42 круга назад.

## Упражнение 9.

Лежа на спине, колени согнуть, сомкнуть ладони перед грудью. Сгибая позвоночник, согнутые колени повернуть до отказа вправо, а руки в это время - до отказа влево. Затем руки вправо, колени - влево. Повторить 22 раза.

## Упражнение 10.

Специально для мужчин. Лечит простатит, цистит, импотенцию, а также служит профилактикой и лечением аденомы.

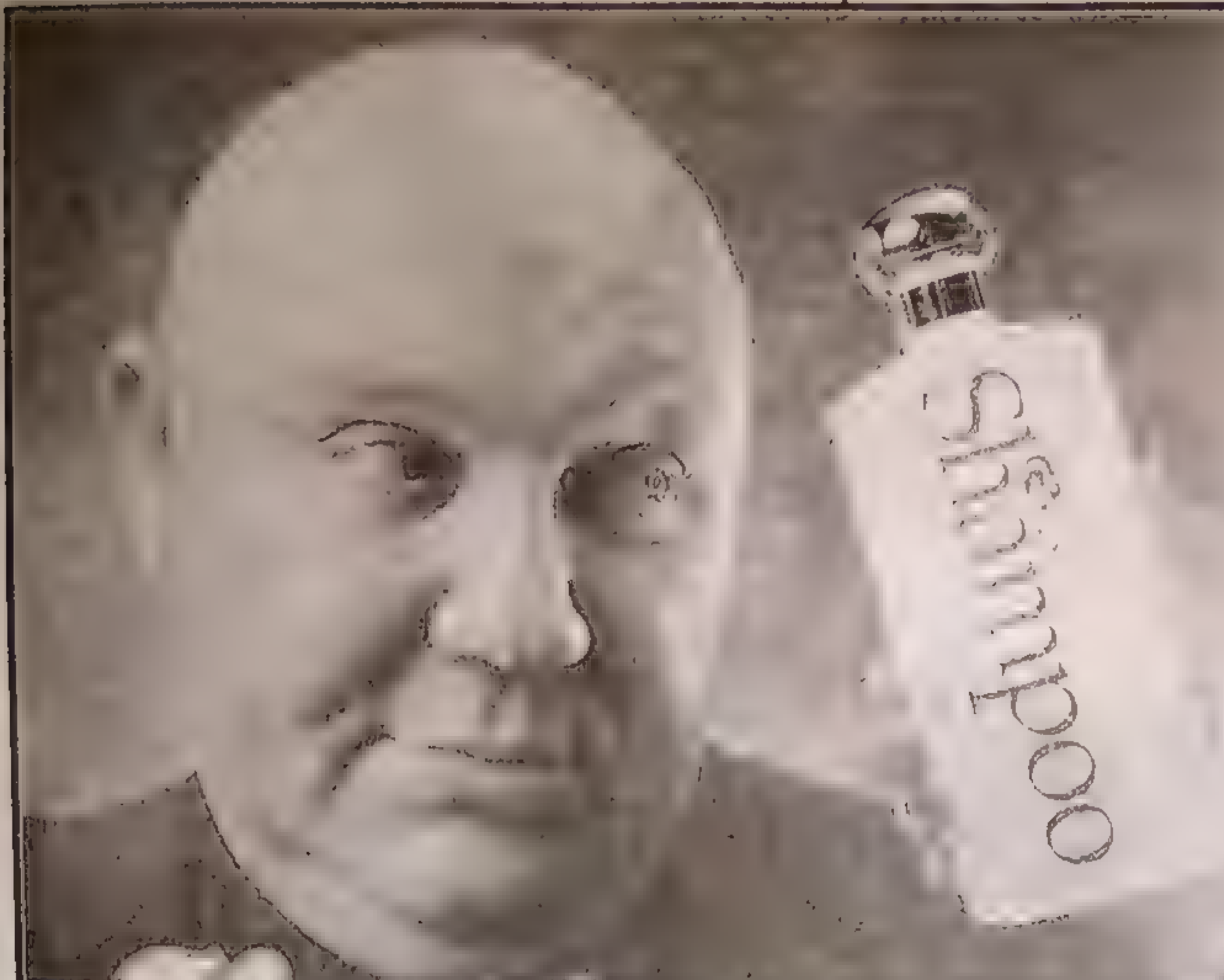
Лежа. Яички взять в руки и помассировать 42 раза, а затем с мощонкой потянуть на себя, отпустить. Вторую часть упражнения повторить столько раз, сколько лет мужчине.

Продолжение в следующем номере



Важно знать





Себорея - это заболевание кожи, при котором нарушаются функции сальных желез, из-за чего начинается повышенное выделение кожного сала или его качественное изменение. Чаще всего такие проблемы случаются в период полового созревания, но нередко от себореи страдают и люди зрелого возраста.

## Жирная себорея

### Скрытые причины

Себорея - крайне неприятное и довольно распространенное заболевание, избавиться от которого нелегко. Нарушение салоотделения кожи возникает из-за сбоя в работе внутренних органов, в результате начинается усиленное размножение патогенной микрофлоры, в том числе грибка, из-за которого и появляется перхоть. Себорея, правда, не всегда сопровождается данным симптомом, но в то же время появление перхоти - ее верный признак.

Существует несколько видов себореи: жирная, сухая и смешанная. Все зависит от состава кожного сала, выделяемого кожей.

При жирной себорее отмечается избыточное выделение кожного сала, особенно на коже лица, груди, верхней части спины. Кожа становится жирной, блестящей, поры сальных желез расширяются. Уже через 1-2 часа после обезжиривания кожа вновь засаливается. Нередко человека беспокоит зуд, волосы слипаются в пряди, а вот перхоти мало или даже совсем нет. Жирная себорея, если

от нее вовремя не избавиться, через не-

сколько лет может вызвать у мужчин облысение, а у женщин - значительное поредение волос.

Сухая себорея всегда сопровождается перхотью, кожа головы шелушится, зудит, краснеет. На коже лица, шеи, груди и спине могут появиться черные точки - комедоны, которые возникают в результате окисления кожного сала. Сухая себорея также может сопровождаться различными видами угрей.

### Долой перхоть

Дерматологи считают себорею капризной болезнью. Действительно, поддается лечению она очень нелегко.

Для успешного лечения очень важна диета. Около 70% рациона должны составлять богатые клетчаткой овощи, фрукты, зерновые и бобовые. Очень полезны продукты, восстанавливающие микрофлору кишечника - бифидокефиры, биоогурты. При этом лучше отказаться от острой, сладкой и жирной пищи. Рекомендуется ограничить прием животных жиров, отдавая предпочтение растительным маслам, лучше всего - оливковому. Следует регулярно принимать витамины: провитамин А (бета-каротин), витамины группы В, витамин РР (никотиновая кислота), а также кальций и цинк.

Некоторые поддерживающие процедуры при желании можно проводить и в домашних условиях. В первую очередь это массаж. Массировать кожу головы следует пальцами - от затылка к макушке, очень интенсивно, несколько сдвигая кожу. После этого можно продолжить процедуру массажной щеткой, при этом лучше, если она будет из натуральной щетины либо с деревянными зубьями. Правильно проведенный массаж вызывает чувство «горения» из-за усиленного притока крови.

В случаях выпадения волос и повышенной жирности массаж может дать заметные положи-

тельные результаты.

Бороться же с перхотью можно следующим образом: на волосы наносится шампунь или лечебный бальзам, а затем как следует их вычесывать частым гребешком под струей воды. В результате кожа начинает «гореть», как после массажа, но будьте осторожны - царапать и травмировать ее ни в коем случае нельзя.

Однако вычесывание не может повлиять на причины заболевания, его можно рассматривать только как чисто гигиеническую процедуру.

К шампуням, призванным бороться с перхотью, нужно относиться осторожно. Избавить от перхоти они, конечно, могут. Но кожа головы в этом случае привыкает к содержащимся в них активным веществам, и как только вы перестанете им пользоваться, проблема, скорее всего, появится вновь.

Однако специалисты не отрицают положительного воздействия таких специальных шампуней, которые, в отличие от косметических, зарегистрированы как лечебные и продаются в аптеках. Это «Низорал», «Скиндерм» и «Фридерм» с противогрибковым действием.

Юлия Котина



## БРЮКВА ЛЕЧИТ РАНЫ И КОРЬ

Привет, «Лекарь»! На огороде я выращиваю брюкву. Причем использую ее не только как еду, а как лекарство. С лечебной целью используют сок из корнеплодов, но иногда употребляют также наземную часть - ботву. Брюква богата витамином С. Ее применяют также в виде кашицы при плохо заживающих ранах и язвах, употребляют внутрь при запорах. Сок брюквы используют как отхаркивающее и мочегонное средство. Семена, растертые в воде, назначают детям при кори, а также для полоскания горла при ангинах. Для получения кашицы достаточно натереть корнеплод на терке и прикладывать к больным участкам. Для получения сока очищенные и вымытые корнеплоды с наружной оболочкой закладывают в соковыжималку. Для вкуса к нему можно добавить 1/4 малинового или клюквенного сока. С лечебной целью пьют по полстакана три раза в день перед едой. Готовить сок нужно непосредственно перед употреблением. Чтобы получить эмульсию из семян, нужно растереть столовую ложку семян в ступке, постепенно добавляя кипяченую воду комнатной температуры. Детям назначают по чайной ложке четыре раза в день, а для полоскания горла разбавляют в два раза горячей водой и применяют 3-4 раза в день.

Иван Белоглазов

## ЛЕЧЕБНОЕ ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ

Здравствуй, «Семейный доктор»! Сбалансированность биологически активных питательных и витаминных компонентов выдвигают горох в ряд особенно ценных диетических продуктов при почечных и печеночных заболеваниях, а надземные части растения в виде настоя помогают как мочегонное средство. Имеются данные об эффективности настоя при почечнокаменной болезни (способствует измельчению и выведению камней). Мочегонный эффект обусловлен повышенным содержанием калия в зеленых частях гороха. При гнойных заболеваниях кожи (например, фурункулах) припарки из гороховой муки способствуют созреванию и размягчению воспаленных участков. Чтобы приготовить лечебное гороховое пюре, не созревший или созревший горох варят в воде до размягчения кожуры, а затем измельчают пестиком. Почечным больным соль при употреблении этого пюре добавлять не рекомендуется. Пюре употребляют два раза в неделю. Для получения настоя надземной части нужно срезать ее до цветения, измельчить и залить кипящей водой (2 столовые ложки травы на 1-1,5 стакана). Настояв 30 минут, жидкость процеживают и употребляют по две столовые ложки перед едой. Для приготовления гороховой муки сухой горох толкут в ступке (можно воспользоваться кофемолкой) и перед употреблением заваривают равным количеством крутого кипятка, перемешивая. В горячем виде, слегка охладив, припарку наносят на больное место.

Мария Судосева

## ГРУША ПОМОЖЕТ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ГРИБАМИ И ОЖИРЕНИИ

Здравствуй, любимая газета. Когда я отравилась грибами, мне помогла груша. Культура груши была известна еще за 3 тысячи лет до нашей эры. Шумерские вра-

чи использовали ее плоды в лечебных целях. В плодах груши содержатся сахар, кислоты, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С. Из-за небольшого содержания фруктозы рекомендуется включать в рацион больных сахарным диабетом и при ожирении. Кроме того, они полезны при воспалениях мочевого пузыря, используются в лечении колитов и поносов. Груша помогает при отравлениях грибами. А семена груши имеют противоглистные свойства. Восточной медицине было известно «веселящее» действие этого прекрасного фрукта: он дарит бодрость и свежесть и снимает напряжение. Груши употребляют в свежем, сушеном и консервированном виде. Из них варят варенье, делают цукаты, пастилу.

Рокотова Римма

## ЧЕРНИКА ПРИ СЫПИ НА КОЖЕ

Здравствуй, уважаемый «Лекарь». Густой отвар плодов черники применяется для полоскания при ангинах, для смазывания обожженных участков, сыпи на коже (100 г сухих плодов нужно залить 0,5 л воды и кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л).

Калинкина А.

## ШАЛФЕЙ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ МИНДАЛИН

Здравствуй, «Семейный доктор»! Шалфей лекарственный - культивируемое растение. Заготавливают листья, собираемые в начале цветения (в период образования бутонов). Препараты шалфея назначают для полосканий как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при заболеваниях слизистой оболочки рта и дыхательных путей. Свежий лист оказывает бактерицидное действие. С лечебной целью используются листья шалфея, которые собирают вместе с верхушками стеблей во время цветения. При воспалении миндалин, слизистой оболочки рта и десен настоем листьев используется в виде полосканий (4 чайные ложки измельченных листьев нужно заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить). Шалфейные вина, рекомендуются для продления молодости. Их делают так: 80 г травы залить 0,5 л вина и настаивать неделю. Принимать по 30 мл после еды 1 раз в день.

Трифоновна Ольга

## СРЕДСТВО ОТ ОТЕЧНОСТИ

Здравствуй, уважаемая газета! Чтобы избавиться от отеков, нужно пить отвар из листьев березы. Набрать свежих березовых листьев в конце мая или начале июня и высушить их так, чтобы сохранить зеленый цвет и аромат. Насыпать листьев в ванну столько, чтобы больному было не жестко лежать, раздеть больного догола, уложить в ванну и засыпать его тело так, чтобы ему было нетрудно дышать. В таком положении больной должен оставаться до тех пор, пока не начнет чувствовать онемение во всем теле, после чего он может выйти из ванны.

Процедура сопровождается обильным потоотделением. Если водянке подвержены отдельные части тела (ноги, живот), то березовыми листьями покрываются только эти части тела. При водянке сердечного происхождения больному следует посоветоваться с врачом, прежде чем принимать сухую березовую ванну. Эта процедура очень эффективна также при ревматических болях, болях в суставах и радикулитах.

Наталья РОСТОВА



*Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## ЛОСЬОН ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! С возрастом кожа так или иначе меняется, увядает, и тем старательнее женщины ухаживают за ней. Вот мой рецепт очищения увядающей кожи. 2 столовые ложки смеси листьев облепихи, листьев и плодов боярышника, тысячелистника, почек сосны, взятых в равных количествах, заливают двумя стаканами кипятка и держат на слабом огне 10-15 минут. После того как жидкость остынет, процеживают и добавляют 2 столовые ложки воды или цветочного одеколона.

Алла Жукова

## КРЕМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! У меня сухая кожа, поэтому чаще я покупала дорогую косметику, чтобы не навредить своему лицу. Теперь я делаю крем для сухой кожи в домашних условиях. Разотрите 1/4 стакана лепестков шиповника в однородную массу. Растопите 10 г пчелиного воска и 50 г маргарина на водяной бане и смешайте с растертым шиповником (но не кипятите) и 1 чайной ложкой облепихового масла.

Вера Федорова

## РОЗА ДИКАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ

Здравствуй, уважаемая газета. Купила в деревне мешочек сушеного шиповника, старушка сказала - от всего лечит. А теперь что-то засомневалась, действительно ли от всего?

М. Кавалерова

Лекарств «от всего» на свете не бывает, тем более природных. Но шиповником, который порой называют дикой розой, и вправду можно пользоваться при разных недомоганиях. Прежде всего, в его плодах, если они правильно высушены (окраска не коричневая, а оранжево-красноватая), очень много витамина С и Р, а зимой это очень кстати. Настой из плодов делается так. Полную столовую ложку измельченных плодов залить в термосе 500 мл кипятка и закрыть на 6-8 часов. Процедить и принимать по 100 мл дважды в день за полчаса до еды. Однако имейте в виду, что «живет» настой не более двух суток.

Настой шиповника полезен при простуде, при заболеваниях печени и почек, при снижении работоспособности и сопротивляемости к инфекциям. Шиповник снижает уровень холестерина в крови и уменьшает всасывание радионуклидов. А тибетская медицина рекомендует настой шиповника для продления творческого долголетия.

Но не во всех случаях шиповник помогает, он может и навредить. Нельзя принимать его при гастритах, тромбофлебитах и других заболеваниях, которые сопровождаются склонностью к образованию тромбов.

## ФАСОЛЬ ПОБЕДИТ БОЛЬ

Приветствую любимую газету и всех читателей. При почечнокаменной болезни некоторые травники советуют пить отвар из цветков фасоли (1 сто-

ловая ложка сухих цветков на 300 мл воды. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. При мочекаменной болезни и патологиях эндокринной системы фасоль применяют в пищу в любом виде с лечебной и профилактической целью. Народные целители заметили, что там, где употребляют фасоль не реже одного раза в неделю, не отмечают печеночные, почечные, каловые и зубные камни.

При почечных заболеваниях, ревматизме и как мочегонное средство при водянке используют настой: 30-40 г измельченных створок фасоли залить 1 л горячей воды, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Как мочегонное иногда пьют настой из 40 г измельченных створок фасоли на 1 л холодной воды. Наставить ночь, процедить. Принимать по 200 мл 3-4 раза в день. Порошок из высушенных бобов фасоли применяют для присыпки свежих ран, при экземах и ожогах. При язвах и экземе присыпают пораженные места мукой из семян фасоли. При фурункулах муку из фасоли смешать с медом до получения лепешки, прикладывать ее в виде пластыря для ускорения созревания нарыва. Пролежни, опрелости у детей столетиями лечат фасолевой мукой: поджаренные зерна истолочь в муку.

Павел Сидоров

## КРУШИНА УДАЛЯЕТ ШЛАКИ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Кора крушины используется как мягкое слабительное средство при атонических запорах, колитах и размягчении стула при геморрое и трещинах прямой кишки, при заболеваниях печени и лихорадке. По своему действию она сходна с действием ревеня и александрийского листа. Кора крушины входит в состав многих весенних чаев, которые пьют в целях очищения крови и удаления шлаков из организма. Из коры крушины готовят отвар. Берут 1 ст. ложку сырья на 200 г воды, кипятят 30 минут. Принимают по 1 чайной или по 1 столовой ложке на ночь и утром (доза индивидуальная). При хронических запорах, геморрое, опухолях печени отвар готовят пожиже (из расчета на 1 ст. ложку сырья 0,5 л воды) и выпивают этот объем за день.

Демидова Лена

## ПРИ БРОНХИТЕ, ЛАРИНГИТЕ, АНГИНЕ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! При заболеваниях верхних дыхательных путей хорошо помогают вот такие средства. Смешать 20 г листьев мать-и-мачехи, 30 г листьев подорожника, 30 г корней солодки, 20 г травы фиалки трехцветной. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка, пить настой по 0,3 стакана 3 раза в день при бронхитах, кашле. Смешать сок репчатого лука или редьки с медом (1:1), принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день. Смешать 25 г листьев брусники, 25 г травы душицы, 25 г сушеных ягод малины, 25 г листьев мать-и-мачехи. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка, пить настой горячим по 1 стакану на ночь в качестве потогонного при остром бронхите.

Ольга Д.



# ЗА ЗДОРОВЬЕМ - В ЦЕРКОВЬ

Мы идем в храм просить утешения в своих бедах и болезнях, видим множество икон разных святых и не знаем, к кому из них обратиться.

Существует множество святых, которые исцеляют от различных болезней.

Святой Давид Гареджийский - от женских немощей, в частности от бесплодия.

Св. Лонгин - от болезней головы.

Святому мученику Вонифатию молятся об исцелении от недуга пьянства.

Св. Серафим Саровский помогает страждущим от боли в спине, особенно в ногах, и от многих других недугов.

Святые часто облегчают состояние при тех болезнях, от которых они сами пострадали. Например, к мученику Антипе, которому римские палачи вырвали все зубы, обращаются те, кто страдает зубной болью.

Но наиболее известен и почитаем в народе как помощник в различных болезнях святой великомученик и целитель Пантелеимон. Наш сегодняшний рассказ - о нем.

Пантелеимон по-гречески - «всемилоостивый»

Св. Пантелеимон жил в III веке в Никомидии (Римская империя) во времена страшного гонения на христиан. Мать его умерла рано, отец-язычник отдал сына учиться врачебному искусству к знаменитому в то время врачу Ефросину. Однажды Пантелеимон увидел на дороге мертвого мальчика, которого укусила змея. Он стал молиться, положив обет креститься, если произойдет чудо, и оно произошло: ребенок ожил.

Силой молитвы Пантелеимон смог исцелять болезни, перед которыми были бессильны самые опытные врачи того времени. Ему едва исполнилось 20 лет, а он занимал высокое положение при дворе



римского императора Максимиана и был богатым человеком, тайно помогая деньгами больным, вдовам и сиротам. К Пантелеимону за исцелением обращалось множество людей. Его дару завидовали другие врачи. Они донесли императору-язычнику о христианской вере его придворного целителя. После жесточайших пыток он был обезглавлен.

На иконах святого великомученика Пантелеимона было принято изображать светловолосым юношей, держащим ларец с лекарствами и ложечку, чтобы давать их больным. Святого почитают покровителем воинов и врачей, ему молятся о выздоровлении от всяких болезней. Словно в подтверждение его святости с мощами великомученика произошло чудо: они источают миро - целебное вещество, по своему составу не похожее ни на одно из существующих на Земле.

Чудеса исцелений, начавшиеся еще при жизни святого, продолжают и в наши дни.

**«Если прикоснусь,  
то поможет»**

Недавно в Россию уже второй раз были привезены святые мощи Пантелеимона Целителя. Тысячи людей стремились приложиться к

ним, многие получали исцеление или облегчение в своих болезнях. Приходили и некрещенные люди. Сегодня собрано множество свидетельств об исцелении у мощей Пантелеимона.

- У меня болели ноги, - рассказывает одна женщина. - Не могла сама выйти из дома. Но очень хотела попасть к Пантелеимону. В церковь меня отвезли на машине, предлагали пройти без очереди - отказалась. Стояла 11 часов, верила, что если прикоснусь, то поможет. Обратившись домой пришла своими ногами - сама спускалась по ступенькам метро.

Чтобы обратиться за помощью к св. Пантелеимону, необязательно ехать в русский монастырь на гору Афон в Грецию, где сегодня находятся его мощи, тем более что женщинам туда вход строго воспрещен. На Афонском подворье в Москве (ст. м. «Таганская», ул. Гончарная, 6) в икону великомученика Пантелеимона вставлена оправа с частью мощей святого - так называемый мощевик. Мощи - чудотворные останки тела святого - чудесным образом сохранились от тления, присущего человеческому телу. Прикладываясь к ним, человек обращается как бы к самому святому со своей просьбой.

- У меня артроз, - рассказывает пожилой человек, - долго стоять не могу, а службы в нашей церкви - по 4-5 часов. Теперь без всяких проблем выстаиваю, после того как приложился к мощам святого Пантелеимона.

Подходя к святым мощам, обычно делают поклон, потом прикладываются к раке. И снова поклон. Если вы хотите приложить к мощам воду или головной платок и таким образом освятить их - лучше обратиться к работнику храма или спросить разрешения у священника.

**Андрей Широков**



Красота, как известно, требует жертв. И одной из наиболее частых из них становится наше здоровье. Можно ли заниматься спортом и при этом не бояться травм? Что делать, если травма все же получена? Какие популярные виды спорта наименее опасны и больше всего подходят для поддержания спортивной формы? Давайте попробуем разобраться во всех этих проблемах.

# СПОРТ же жертв

**Как можно заниматься спортом, не испытывая болевых ощущений?**

Для того, чтобы занятия спортом были эффективными, необходимо соблюдать ряд элементарных правил, касающихся разминки, тренировок, режима питания.

## Режим питания

Не следует заниматься спортом сразу после еды и в течение 2-3 часов после. В самом деле, процесс пищеварения требует значительного притока крови к органам пищеварительного тракта. Если же вы занимаетесь спортом, то вызываете приток крови к мышцам и т.д., что может причинить пищеварению немалый вред и привести к появлению ряда болезненных ощущений.

Во время занятий спортом надо регулярно пить воду маленькими глотками.

Не следует есть сахар (или что-то сладкое) за несколько минут до начала физических упражнений, так как можно спровоцировать реактивную гипогликемию со всеми вытекающими из этого болезненными проявлениями.



**без**

## «Техника безопасности»

Для того, чтобы избежать каких бы то ни было проблем физического или физиологического свойства, человек должен тренироваться, правильно выполняя все движения и соблюдая все элементарные правила, присущие тому виду спорта, которым он занимается.

Перед тем, как начать занятия спортом, необходимо разогреть все группы мышц, которые предполагается нагрузить. Разогрева можно достичь, массируя мышцы с применением специальных препаратов (согревающий бальзам), либо с помощью соответствующих физических упражнений. Мышцу можно считать разогретой как следует, если она может удерживать тепло (либо должно быть тепло вокруг, либо надо начинать разминку в тренировочном костюме). Разогрев перед физическими упражнениями необходим и для дыхания, - чтобы избежать возможной перегрузки сердечной мышцы.

После физической нагрузки необходимо тепло одеться, выпить воды и как следует отдохнуть.

## Если вы получили травму

Часто можно слышать, что спорт - это источник хорошего самочувствия и душевного равновесия. Тем не менее, от травм мышц, суставов и связок не застрахован никто.

### Мышечные травмы

**Контрактура** - непроизвольное, продолжительное судорожное сведение одной или нескольких мышц. Возникает во время и после мышечного усилия. Исчезает через несколько минут, но мышца продолжает болеть.

**Судорога** в некотором роде соответствует мышечной асфиксии. Это непроизвольное, непродолжительное, но болезненное сведение мышц. Оно свидетельствует о недостаточном насыщении мышцы кислородом. Усталость, недостаточная мышечная подготовленность и магниевый голод способствуют появлению судороги.

**Растяжение** соответствует чрезмерному удлинению мышцы. Характеризуется острой болью, постепенно спадающей в течение нескольких дней.

### Лечение спортивных травм

В любом случае поврежденной конечности требуется отдых, более или менее продолжительный в зависимости от серьезности травмы. **Незамедлительное применение холодных компрессов** притупляет боль и уменьшает проявление гематомы.

**Горячие примочки** (бальзамы и отвлекающие компрессы) позволяют в случае мышечной травмы расслабить мышцу и облегчить боль.



# КОГДА В МЕНЮ...

О чем надо помнить, когда жаркая погода держится длительное время? В первую очередь, о правильном питании. Как же лучше питаться и каким напиткам отдать предпочтение?

## ЧТО ЕСТЬ?

Общеизвестно, что летом, пока есть возможность, свое меню надо как можно больше обогащать фруктами и овощами. Пища, приготовленная из них, легкая, но полезная. Может возникнуть вопрос или даже возмущение: но ведь мясо и рыбу ничем не заменишь?! Действительно, железа, витамина В12 в мясе все-таки больше, чем в растениях, но, включая в свой рацион бобовые, тем самым вы этот недостаток восполняете. А любите мясо - зачем отказываться? Однако лучше его есть с зеленью, с овощами, потому что белок хорошо усваивается с зеленью, углеводами.

Из растительных продуктов в жару не рекоменду-

ется есть грибы. Стоит поменьше есть и жареного.

## ЧТО ПИТЬ?

Обычно, готовя обед или ужин, мы, как правило, меньше всего уделяем внимания напиткам. А ведь, смешивая фруктовые и овощные соки, молоко и мороженое с добавлением ягод и фруктов, мы можем получить безалкогольные коктейли, которые служат прекрасным дополнением к любым блюдам, утоляют жажду, взбадривают, прибавляют сил. Большинство напитков, приготовленных из натурального сырья, богаты витаминами, органическими кислотами, сахарами, минеральными солями, белками и жирами. Фруктовые

коктейли - еще один способ витаминизации организма.

Напитков - великое множество, и отнесение их к определенному типу зависит от смешиваемых продуктов, способа приготовления и подачи на стол.

### Калифорнийский физ

Апельсиновый сок 50

Лимонный сок 10

Вишневый сироп 20

Содовая или минеральная вода 70

### Физ «Персей»

Грейпфрутовый сок 80

Апельсиновый сироп 20

Содовая или минеральная вода 50

### Абрикосовый коблер

Абрикосовый сок с мя-

котью 90

Лимонный сок 10

Абрикосы 50

### Кофейный джулеп

Кофе черный 70

Сливки взбитые 20

Мятный сироп 30

### Банановый крем

Сливки 100

Банан 1 шт.

Сахар 2-3 чайн. ложки

В клубничном креме вместо банана - 1/2 стакана клубники.

Наталья Кизина

## Родная

## УСАДЬБА



Многим садоводам, к сожалению, хорошо знаком белый порошащий налет на растениях. Это - мучнистая роса. Она встречается не только на садовых деревьях и кустарниках, но и на овощных культурах (огурцах, кабачках, патиссонах), а также на многих цветах. Как с ней бороться - об этом расскажет вам «Родная усадьба».

Как повысить урожайность огурчиков и теплолюбивых томатов, предупредить возникновение и распространение коварного фитофтороза - читайте на 2-й полосе.

«Картофель - овощ не простой» - так называется материал о нашем традиционном «втором хлебе». Действительно, если вы хотите получить богатый урожай картофеля, то предстоит учесть ряд нюансов и «хитростей». Каких? Узнаете из нашей газеты.

Это и многое другое вы узнаете, прочитав свежий номер «Родной усадьбы».



Что летом особенно актуально? Ну, конечно, салаты и закуски. Что, все возможные салаты вы уже переготовили? Ну, тогда новые рецепты ищите в свежем номере «Моя кухня». И не только это. В газете как всегда великое разнообразие яств. Так что бегите за газеткой, надевайте фартук и вперед. Итак, что вам на этот раз поможет приготовить «Моя кухня». Конечно же, первые и вторые блюда: супчики ароматные, рагу, макароны, тефтели. Любителям мяса - вкуснейшие рецепты из свинины и говядины, а если вы любите птицу, то этому «лакомству» посвящена целая страница. Не обойдем вниманием и обожателей рыбы, для вас блюда от самого Посейдона. И все это с соусами, рецепты которых тоже имеются. Много сладкого, среди которого абрикосовые рецепты на зиму. Ну, много, много всего, чего стоит приготовить и удивить своих знакомых вашим кулинарным искусством.

# На здоровье!





# РАННЕЕ ПОСЕДЕНИЕ

С какими изменениями в организме связано появление седых волос в молодом возрасте?

Исследовалась ли кем-нибудь эта проблема?

Раннее поседение волос - настоящая загадка природы. Неясны ни точная причина, ни способы ее избежать... Кроме того, за седину часто принимают различные заболевания волос - например себорею.

Обо всем этом наш корреспондент беседует с ведущим трихологом московской АМД-Лаборатории Еленой Владимировной ИЛЬЧЕНКО.



Безусловно, седина не украшает женщину, хотя некоторые дамы умудряются и с седыми волосами выглядеть стильно. Поэтому прекрасный пол всеми силами старается как можно дальше отодвинуть это неприятное событие, что, увы, весьма нелегко. Натуральным блондинкам в этом отношении повезло больше, чем темноволосым дамам: их волосы седеют медленнее.

Интересно, что представительницы белой расы, как правило, начинают седесть в возрасте от 35 до 40 лет. Негритянки седеют чуть позднее, а аборигены Америки - вообще после 70 лет. Если сегодня седых волос у вас несколько сот, то через 5-6 лет, скорее всего, их у вас будет 30-35 (!) процентов. Если же седые волосы буквально можно по пальцам пересчитать, то тотальная седина в ближайшее время вам не угрожает.

Прежде чем говорить о причинах раннего поседения волос, я расскажу о том, почему седеют вообще. В любом возрасте седина появляется из-за недостатка тирозина - вещества, которое содержится в большинстве белков. Об этом должны помнить любительницы посидеть на диете - им не стоит отказываться на длительное время от богатых белком продуктов. Кроме того, поседение может быть связано с нарушениями состояния нервной системы, желез внутренней секреции, витаминной недостаточностью, малокровием, хроническим переутомлением и длительным пребыванием на солнце. Поэтому всем женщинам рекомендую принимать поливитамины с микроэлементами, а также контролировать

общее состояние здоровья. Ведь волосы - индикатор всего, что происходит в организме в целом.

Теперь перейдем к причинам раннего поседения волос. Они очень и очень спорны. Некоторые специалисты считают, что рано седеют те, кто во взрослом возрасте переболел определенными вирусными заболеваниями - например, цитомегаловирусом. Кстати, контактируют с этой инфекцией все, но заболевают только те, у кого снижен иммунитет.

Согласно другой версии раннее поседение волос и скорость их поседения обусловлены наследственностью - то есть сходством иммунной системы родителей и детей. А если верить представлениям восточной медицины, раннее поседение может быть связано с заболеванием почек.

Предотвратить раннее появление седины невозможно, лечить - тоже. Избавиться от нее можно единственным способом - окраской. Недавно появились в продаже уникальные препараты, закрашивающие только седые волосы и оставляющие неизменным цвет остальных волос. Процедура окраски занимает всего 5 минут и избавляет от седины на 6-8 недель.

Седеющие женщины, вынужденные постоянно восстанавливать пигментацию волос, должны наблюдаться у врача-трихолога, даже если проблемы с волосами еще не появились и поредение волос незаметно. Ведь последнее легче предотвратить, чем лечить.

Ни в коем случае не стоит выстригать или выдергивать седые волосы - они вновь будут отрастать.

Правда, чтобы замедлить распространение седины, можно принимать витамины В, В1, В2, В6. А прием в больших дозах парааминобензойной кислоты в сочетании с фолиевой кислотой в некоторых случаях может восстановить естественный цвет волос.

Иногда за седину принимают изменение цвета волос, являющееся следствием различных заболеваний - например, себореи, дефицита меди в организме, нарушения функции щитовидной железы (гипотиреоза или гипертиреоза). К изменению цвета волос может привести и неправильное проведение гигиенических процедур. Женщина, не безразличная к своему здоровью, заметив, что у нее начали резко светлеть волосы, должна обратиться к врачу-трихологу. Специалист определит, седина это или симптом какого-то заболевания.

Наконец, посветление и общее нарушение состояния волос встречается при патологии щитовидной железы. В этом случае пациенту прописывают препараты, изготовленные на основе щитовидной железы (например L-Тироксин, Трийод Тиронин), или синтетические тиреоидные гормоны (например Тиреодин, Тироксин, Тиреоксикомб), а также витамины А, С, В1. Эти препараты можно принимать только под контролем врача-эндокринолога.

Нельзя забывать о профилактике различных внутренних заболеваний. Дело в том, что на голове сосуды тесно переплетены между собой, и, например, бактерии, вызывающие кариес, могут легко попадать в сосуды, питающие волосы. Желательно регулярно посещать гастроэнтеролога, стоматолога, отоларинголога. Нужно устранить очаги инфекции на голове - такие, как хронические отиты, тонзиллиты, кариес.

Следует помнить, что нашим волосам угрожает не только раннее поседение, но и другие, более неприятные явления - истончение, поредение и, наконец, выпадение. Враги волос - горячая завивка, ультрафиолетовое излучение, окрашивание некачественными красителями, отсутствие ухода за волосами после окрашивания - и даже... загазованность улиц.

Жанна ЛИМОНОВА





### Половой криз

Сразу после рождения у детей наступает состояние, которое называют половым кризом. У девочек в этот период набухают молочные железы и появляются выделения из влагалища. Выделения могут быть кровяными и обычными. И то и другое нормально, если, конечно, кровяных выделений немного, пара капель.

Признаки полового криза не должны пугать родителей. Насторожить может, наоборот, полное их отсутствие. Но, как правило, маме, только что оправившейся после родов, не приходится об этом беспокоиться. Детей сразу после рождения осматривают опытные неонатологи. Они и сообщают маме о том, как себя чувствует малышка и как у нее сформированы все органы, в том числе половые.

Сама мама тоже может попросить детского педиатра внимательно посмотреть гениталии ребенка, если она знает, что во время беременности и родов у нее были недопеченные гинекологические инфекции или сильная молочница. Ребенок, проходя через родовые пути, может захватить что-нибудь из этих неприятностей. Инфекции, которые проникают во влагалище к девочке, легко и быстро лечатся.

### Первый анализ

До трех месяцев, когда ребенку делают главные анализы и первую

прививку, маленькие дамы и их мамы живут спокойно. Дальше, собственно, тоже, если анализ мочи нормальный. Дополнительную проверку у детского гинеколога придется пройти тем малышкам, у которых в моче обнаружат повышенное количество лейкоцитов.

### В одной постели

Из-за того, что взрослые по сравнению с детьми - просто рассадники всяких инфекций, многие педиатры строго запрещают молодым родителям брать детей к себе в постель. Но мало найдется любящих родителей, которые смогут последовать этому совету. Во-первых, потому что чувства к ребенку сильнее запретов, а во-вторых, потому что хочется поспать. Если вы все-таки кладете ребенка между собой, пусть он лежит на своей пеленке, а не на вашей простыне, и не голышом.

### Осваивая пространство

Когда малышка начинает ходить и покорять все большие и большие пространства, на ее женскую безопасность могут покушаться глисты, которых распространяют домашние собаки (ведь они гуляют на улице) и грязь из песочницы. Хотя никто из родителей не отправит дитя голышом играть в куличики и не дает ему обедать из одной миски с собачкой, никому не помешает соблюдение некоторых простых правил.

Малышку, которая активно ползает по квартире, но не носит постоянно памперсы, никогда не оставляйте голышом и следите, чтобы она не садилась голой попой на пол.

Внимательно следите за поведением ребенка. Если девочка стала беспокойной, постоянно держит руки там, где не надо, садится на ножку, раскачиваясь, - скорее всего, ее беспокоит зуд в промежности.

### Взлеты и падения

Покорение ребенком новых пространств неизбежно связано с травмами. Если девочка упала на про-

межность, не паникуйте, но и не тратьте время на ожидания, сразу везите ребенка в больницу или вызывайте «скорую» на дом.

### Детский сад

Не стоит обольщаться насчет того, что вы отдаете чадо в самый что ни на есть лучший садик.

Никто из воспитателей не в силах усмотреть, кто из детей и как сходит в туалет. А значит, наша маленькая дама должна быть приучена сама вытирать свою попу.

Девочкам, которые ходят в детский сад, полезно:

- научиться вытирать попу каждый раз и после того, как она пописает;
- выработать правильный ритм похода в туалет: какать по утрам дома;
- дважды в год пролечиваться от глистов, даже если анализы их наличия не показывают;
- иметь в саду запасную пару трусиков.

### Опасные игры

Не хочется пугать родителей, но в детском саду маленьких девочек ожидают не только общие горшки и инфекции, но и ролевые игры. Самые опасные - игры в доктора и семью. Практикующие гинекологи знают, что именно эти игры нередко заканчиваются тем, что из влагалища девочки приходится доставать посторонние предметы. Не спешите обвинять своего ребенка, других детей или воспитателя - игры детей совершенно невинны, а воспитатели не всемогущи.

Следите за выделениями, которые появляются на белье. Если во влагалище попало инородное тело, то промежность сильно краснеет, идут сильные выделения с резким запахом. Заподозрив, что во влагалище вашей малышки есть инородное тело, не устраивайте громких выяснений, не пугайте своего ребенка. Доверьте эту проблему врачу.

### Лучше с мамой

Мама должна морально подготовить свою малышку к походу к гинекологу. К этому возрасту у детей уже формируется понятие стыда и вполне нормальное отторжение чужого человека, который интересуется твоими интимными местами. Надо представить визит к врачу-гинекологу как что-то совершенно обыденное и нестрашное.

Татьяна  
Михайловна  
ЛОГАЧЕВА





# Красивая БЕРЕМЕННОСТЬ

**Беременность - это всегда стресс для организма женщины. Вынашивание ребенка сопровождается как внутренними изменениями, так и внешними. Давайте посмотрим, как можно родить ребенка и остаться при этом молодой и красивой, независимо от реального возраста.**

Прежде всего, поговорим о здоровье. Да, да... Еще до того как вы начали задумываться о продолжении рода, необходимо заранее сходить к врачу (оптимально за полгода) и сдать целую серию анализов (краснуха, герпес, цитомегаловирус и так далее). Кстати, не во всех женских консультациях это знают и делают, поэтому рекомендуем вам настоять на проведении таких анализов или обратиться в платный медицинский центр. Дело в том, что каждый из этих анализов позволяет избежать проблем в будущем.

Так, например, один из них - анализ на устойчивость организма к вирусу краснухи. Если Вы не болели этой «детской болезнью», то подхватив ее в первые три месяца беременности, Вам придется делать аборт по медицинским показаниям. Поэтому настоятельно рекомендуется сначала сдать анализы и подготовить организм к зачатию. Если необходимо будет лечение, то часто это антибиотики, после приема которых тоже должно пройти некоторое время (оптимально - 3-4 месяца).

Врачи рекомендуют начинать весь этот процесс за полгода. За три месяца до планируемого зачатия следует усилить питание и обогатить свой рацион молочными продуктами, фруктами и овощами. Основной принцип - это не есть больше, а есть разнообразнее!

За это же время необходимо

начать прием специальных витаминов для беременных. Прием витаминов позволит создать их запас в организме. Беременность, как известно, длится 9 месяцев, и весь этот срок делится на 3 этапа, называемых триместрами (по числу месяцев).

**Первый триместр.** Организм как бы вживается в новую роль, идет глобальная внутренняя перестройка. На этом этапе особенное внимание следует уделить питанию - его разнообразию. При токсикозе лучше есть очень маленькими порциями, но часто. Мне, например, помогал с утра сухарик. Причем съесть это что-то маленькое надо еще в горизонтальном положении. Можно использовать сухофрукты, печенье, яблоко - то, что вам больше всего подойдет.

Кожа лица и тела требует профилактики - необходимо усилить ее увлажнение, воспользовавшись кремами. Очень выручают освежающие салфетки - моментально придадут вам бодрость и облегчат состояние постоянного жара, особенно в летние месяцы.

**Второй триместр** - это пожалуй, наиболее замечательный период во всей беременности. Основные страхи - позади, женщина начинает осознавать, что с ней происходит истинное волшебство. Самочувствие улучшается, потихонечку растет вес и самое время уделить себе максимум внимания. Потом, когда вес тела будет уже достаточный, Вам будет очень лень этим заниматься. Желание будет только одно - поскорей бы

все закончилось.

Итак, именно на этом этапе (4, 5 и 6 месяцы), лучше всего сходить в салон красоты и определить для себя программу ухода на ближайший год. Потом не будет такой возможности так шикарно потратить время. Кстати, в это время осторожнее рекомендуют быть с окрашиванием волос и с химической завивкой. По мнению некоторых врачей и косметологов, любого химического воздействия в этот период лучше избегать. Другие же считают, что ничего страшного не произойдет. Смотрите сами, но помните, что у вас внутри растет маленькое чудо и он или она чувствуют то же, что и вы.

Если вы еще не начали укрепление груди, то в этот период, помимо этой процедуры, надо начать еще и профилактику растяжек в области живота, ягодиц и ног. Купите себе дорогой и хороший крем известной марки и втирайте его каждый день.

Для этих же целей подойдет детское масло. В этот период нужно уделить внимание волосам и проделать курс укрепляющих масок для волос.

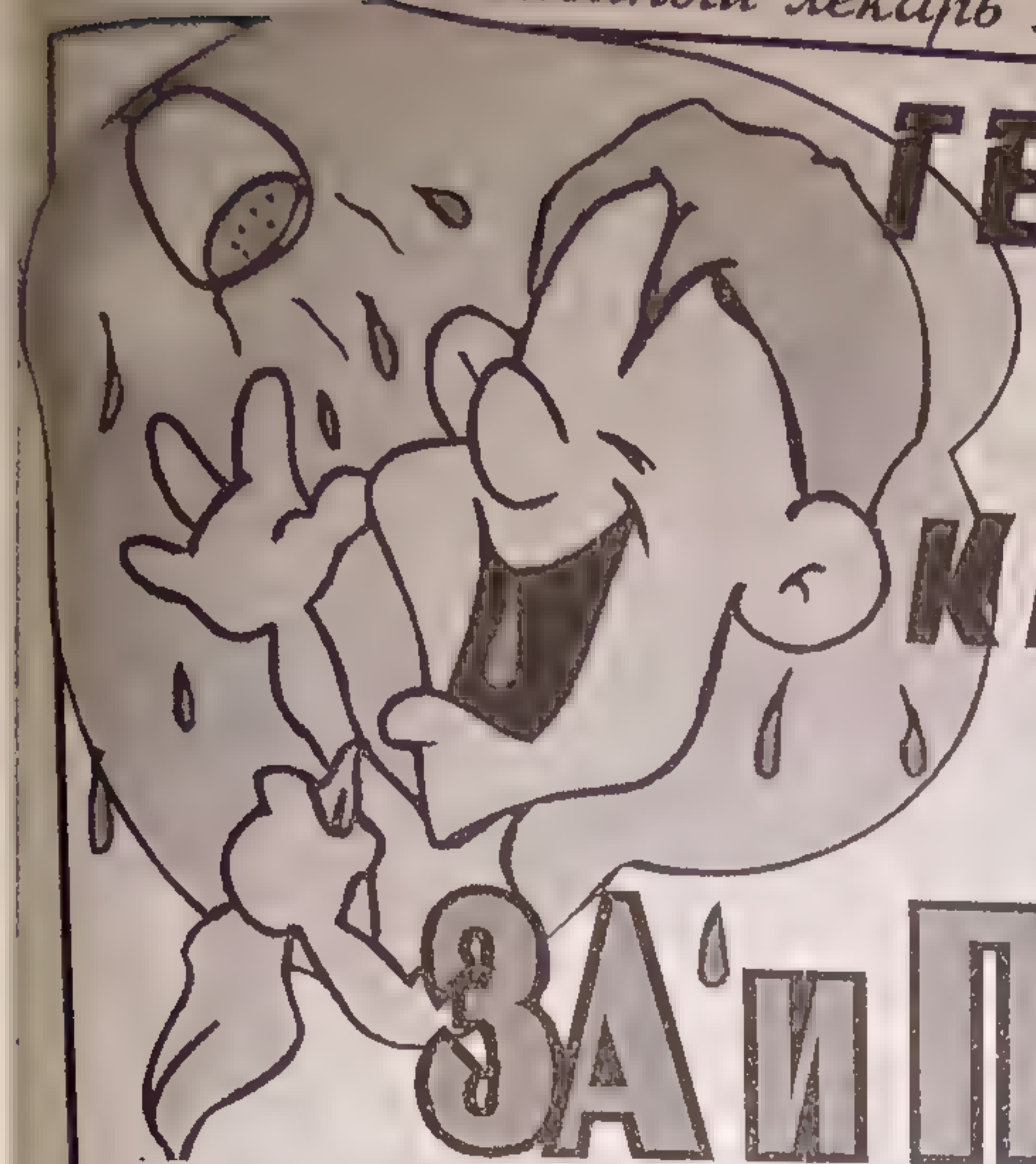
**Третий триместр.** Вы - беременны, и это становится очевидным для всех. Вес продолжает увеличиваться, растет живот и появляются отеки и тяжесть в ногах. К косметике, используемой вами, можно добавить охлаждающие гели, кремы и спреи для ног. Побалуйте себя ваннами для ног с различными растительными экстрактами. Подойдут также холодные обтирания ног, улучшающие кровообращение. Такие обтирания и ванны полезны и для предотвращения отеков суставов.

По-прежнему не забывайте увлажнять все тело молочком или маслом - сейчас коже это особенно важно, потому что она подвергается значительному растяжению. Очень многие женщины сильно переживают по поводу значительной прибавки в весе. Запомните главную вашу фразу по этому поводу: «Я не толстая! Я - беременная!». Я с удовольствием щеголяла со своим животом перед родственниками и знакомыми.

**Вообще, надо сказать, что все негативные явления такого прекрасного события как беременность проходят спустя 9 месяцев. А с вами остается маленькое чудо, ради которого все это и затевалось.**

Екатерина Виноградова





# ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША КАЖДЫЙ ДЕНЬ: ЗА И ПРОТИВ

Еще в прошлом веке наши предки устраивали банный день не чаще одного раза в неделю и до следующего похода в баню чувствовали себя чистыми. Сегодня принято полностью мыться два раза в день и даже чаще, используя при этом мыло, гель для душа и другие средства. Полезно ли это для кожи и как часто можно принимать водные процедуры с косметическими средствами, мы спросили у специалистов.

**Евгения Дворянкова, врач-дерматолог, кандидат медицинских наук:**

- Несомненно, гигиена - вещь полезная. Людям, не имеющим конкретных противопоказаний, рекомендуется мыться утром и вечером, но это не значит, что каждый раз нужно тереть себя жесткой мочалкой с мылом. Вполне достаточно, если один раз вы будете использовать специальные очищающие моющие средства, а другой - просто ополоснетесь водой. Сейчас существует множество средств, призванных сделать процесс мытья удобным и приятным. Однако при выборе геля или пены нужно обратить внимание не только на нежность цвета и аромата, но и учесть тип и особенности кожи.

**Частые стрессы, пло-**

хая экологическая обстановка, неправильное питание - все это отражается на состоянии кожи. В результате этих факторов и без того немалое количество людей, страдающих различными дерматологическими заболеваниями, сейчас увеличивается. При наличии диагностированных заболеваний необходимую частоту мытья и возможные средства для него должен прописывать врач-дерматолог. Если же конкретных заболеваний нет, но человек страдает, например, от повышенной сухости кожи или каких-либо других отклонений, то консультация у врача хотя и желательна, но выбор моющих средств можно произвести и самостоятельно. В таком случае хорошо подойдет аптечная косметика, которая обеспечивает максимально мягкий уход без аллергических реакций. А вообще и вода, и средства для ванны и душа, если они грамотно подобраны, не вредны. Мыться можно и нужно, но только с умом.

**Лидия Пашук, кандидат медицинских наук, заместитель директора по науке компании «Лунда»:**

- Влияние частого мытья с использованием моющих средств на состоя-

ние кожи зависит от многих факторов: вида моющего средства и его качества, состояния кожи, наличия ухода после мытья.

Покупатель обычно ждет от средств для ванны и душа хорошего очищающего эффекта и комфортного состояния кожи после их применения. Первого можно достичь при помощи любого из средств: жидкого и твердого мыла, геля для душа, пены для ванны. Однако последствия для кожи могут быть разными.

При нормальной коже использование любого типа мыла не вызывает отрицательных реакций. Если же кожа сухая, после мытья обычно возникает чувство дискомфорта. Особое внимание следует уделять чувствительной коже, для которой необходимо выбирать только самые мягкие средства для мытья.

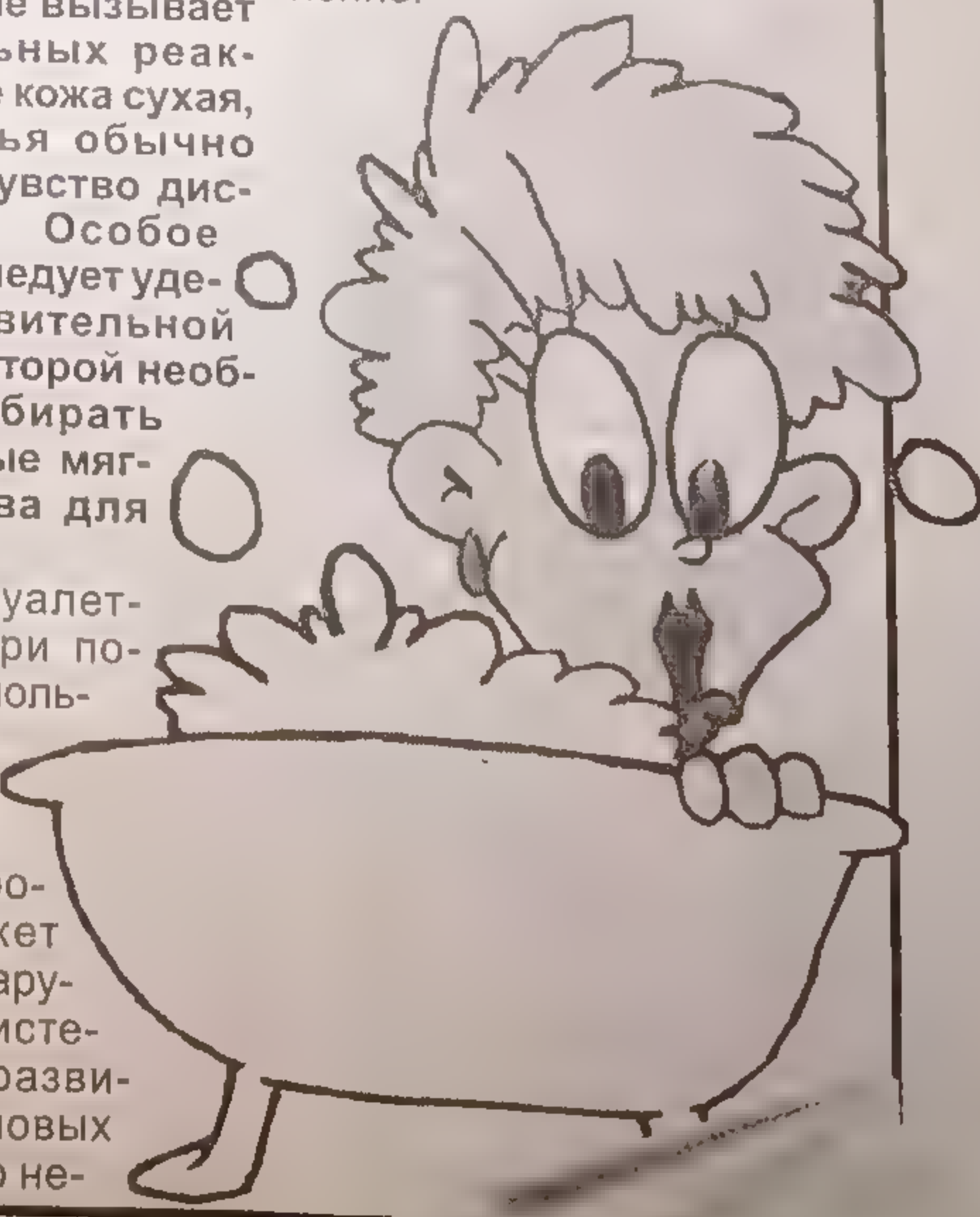
Твердое туалетное мыло при постоянном использовании и сдвигает pH кожи в щелочную сторону. Это может привести к нарушению экосистемы кожи и развитию пропионовых бактерий, что не-

желательно, например при акне. Поэтому для умывания твердое мыло вредно при любом типе кожи, даже при очень жирном.

Жидкое мыло обычно изготавливается с учетом показателей кислотности кожи. Однако поверхностно-активные вещества, входящие в его состав, также могут быть не очень полезны. В зависимости от вида, качества и количества они могут привести к обезжириванию и высушиванию кожи. Принципиально важным фактором является качество моющей субстанции, поскольку именно от нее зависит дерматологический эффект препарата. Наличие в средстве пережиривающих компонентов и полезных добавок (липидов, протеинов, полисахаридов) оказывает положительное воздействие на кожу.

Между тем противопоставлять друг другу жидкое и твердое мыло не следует. Если эти продукты высокого качества, то отрицательные воздействия на кожу являются минимальными и легко компенсируются ее буферными системами.

При ежедневном мытье особое значение приобретает уход за телом. После душа коже необходимо не только питание, но и увлажнение.





Наука признает лечение смолами и глиной, и в этом случае лечит само природное вещество.

Во все остальное мы с вами не верим. А именно в то, что ношение и созерцание определенного камня или минерала способно повлиять на организм, врачую его.

Хотя уже в древности камень использовали для исцеления и медитации: надев украшение с камнем соответствующего знака Зодиака, следовало представить себя укутанным эфиром. Мысленно впитать эфир через камень и, разливая его по телу, сконцентрировать на больном органе, а затем как бы выдохнуть сконцентрированный эфир через камень. Повторять процедуру было необходимо несколько раз в день. В чем была польза этой медитации? Пораженный орган вылечивался положительным энергетическим потенциалом камня, а человек получал запас дополнительной энергии.

Гемматерапия (т.е. лечение камнем), энергетика - все эти слова с традиционной точки зрения могут показаться несерьезными. Но даже ученый-консерватор способен подтвердить, что цвет (например, цвет камня в гемматерапии) способен влиять на скорость психоневралгических процессов. Терапия цветом давно признана. Невропатолог В.М.Бехтерев говорил, что цвета, близкие к тепловой части спектра, производят тонизирующее действие, зеленые замедляющее, желтые нейтральное, фиолетовые угнетают.

Длительное разглядывание цветного камня придает мыслям стройное течение. Значит, дает возможность принять правильное решение. Вы никогда не задумывались, почему у разных



## КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Отношение простого смертного к тому, что драгоценные камни, горные породы и минералы сами по себе способны влиять на организм человека, исцеляя его, является традиционно скептическим. Конечно, при этом мы осведомлены, что лекарственные препараты бывают не только растительного или химического происхождения, вспомним для примера салицилово-цинковую мазь.

народов в различные времена так популярны шары и шарики различного камня? Что заставляло людей, скажем, в Древнем Китае поголовно обожествлять нефрит, прикладывая его к больному органу. Об этом может рассказать любой востоковед.

По научным данным американских исследователей, световые волны различной длины, излучаемые минералами, могут вызвать или наоборот, затормозить развитие опухолей. По мнению же целителей, семь цветов радуги связаны с тканями и органами тела и основными элементами, их составляющими. Волновые вибрации основных цветов оказывают восстановительное действие на те или иные функции организма.

В гемматерапии существует понятие лечебно-цветовой гаммы кристаллов, где каждому цвету соответствует определенный камень и вид заболевания.

Скажем, красный цвет, олицетворяемый рубином, красным гранатом, лалом, кораллом, красными сердоликом, янтарем и яшмой способен излечивать вирусные заболевания, улучшать кровообращение и сердечную деятельность. Устранять застойные явления и гипотонию, улучшать зрение. Но при передозировке красного камня возможно возникновение конъюнктивита и воспалительных процессов.

Желтый цвет (янтарь, берилл, цитрин, гиацинт, сердолик, яшма, гелиодор и др.) хорошо влияет при нервном истощении, стимулирует желудочную секрецию, излечивает от бессонницы и кожных заболеваний. При избытке вырабатывается лишняя желчь, скапливаясь в тонком кишечнике.

Синий цвет (сапфир, лазурит, бирюза, топаз) отвечает за эндокринную систему, заболевания почек, глаукому и катаракту, эпилепсию, психические расстройства, желтуху и т.д. Избыток угнетает нервную систему.

Зеленый цвет (изумруд, хризопраз, малахит, нефрит, александрит и др.) нормализуют сердечную деятельность, снижает артериальное давление, избавляет от головных болей, излечивает болезни позвоночника, мигрень и невралгию. Переизбыток вызывает образование камней в желчном пузыре.

Увы, я не могу привести полный лист соответствий, так как он занимает не одну страницу.

«Ну, вот, алхимию развели!» - скажете вы. А древние алхимики, между прочим, в процессе отыскания философского камня сделали огромное количество открытий химического и фармакологического свойств. Не будем об этом забывать.

Наталья Бондарева





## ОВЕН

Тем, кто испытывает проблемы со здоровьем, не рекомендуется пускаться в дальние поездки, путешествия. Внимательно отнеситесь к своим расходам. Возрастает вероятность мошенничества. Избегайте общения с подозрительными людьми. Проследите за тем, чтобы Ваши дети не затевали даже шуточных игр с огнем или электричеством.

## ТЕЛЕЦ



В финансовом отношении этот период не очень располагает к тратам. Вам придется быть экономными. Есть вероятность приезда или встречи с родственниками, которые обрадуют Вас приятным сообщением. С середины недели происходящие события будут восприниматься в отрыве от реальности, и Вам трудно будет объективно оценить происходящее. Расположение звезд указывает, что молодые Тельцы могут встретить свою половину, и им есть смысл больше общаться в кругу знакомых и друзей, участвовать в мероприятиях, представляющих для них интерес.

## БЛИЗНЕЦЫ



Ваши способности могут послужить для пользы окружающих и всего общества. Больше времени уделите семье. Родители будут играть все более возрастающую роль, и Вам не обойтись без их помощи или совета. Удачен семейный бизнес. Конец недели обещает быть особенно суетливым, но такая суета для многих окажется интересной и увлекательной. Разнообразие в любых жизненных сферах пойдет Вам на пользу.

## РАК



Избегайте стрессовых ситуаций. В эти дни Ваша нервная система особенно уязвима. Общественные проблемы и спорные вопросы на работе могут легко вывести Вас из равновесия. Материальное положение, в основном, зависит от умения использовать сложившиеся обстоятельства, малейшие шансы, чтобы улучшить его. Актуальны вопросы личной гигиены, комфорта окружающей среды.

## ЛЕВ



Финансовое положение зависит от Вашей расторопности, коммуникабельности, умения войти в контакт с нужными людьми. Наиболее удачен бизнес, который не облагается налогами. Могут появиться существенные ограничения и проблемы в сфере романтических отношений, которые вызовут целую бурю переживаний. Увеличивается вероятность обострения хронических заболеваний легких, почек. Чаще бывайте на свежем воздухе, исключите острые блюда и ограничивайте количество жидкости.

## ДЕВА



Воздержитесь от встреч с малознакомыми людьми. Это может плохо кончиться. Осторожность и бдительность проявите при вождении автотранспорта, а в выходные дни вообще лучше не пользоваться наземным транспортом. У многих появятся неожиданные новые обязанности, что усилит чувство ответственности и долга. Благоприятный период для решения вопросов, связанных с личным успехом в бизнесе, и хотя и возникнут некоторые ограничения, но обойти их Вы всегда сумеете.

## ВЕСЫ



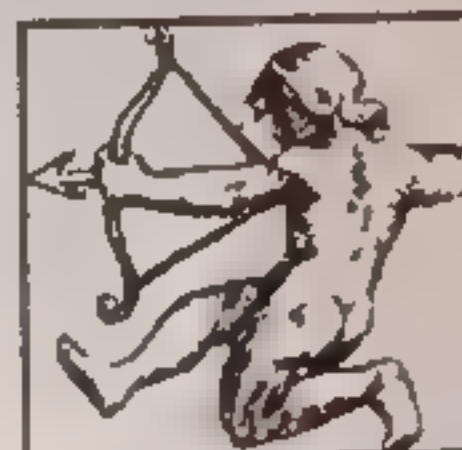
В эти дни возрастает вероятность успехов в общественной и политической жизни. Возможны положительные для Вас события на работе. Тем, кто находится далеко от дома, следует избегать случайных романтических связей. Это повлияет на вашу карьеру и станет известным широкому кругу людей. Рекомендуется на время отложить активное взаимодействие с государственными учреждениями и их представителями.

## СКОРПИОН



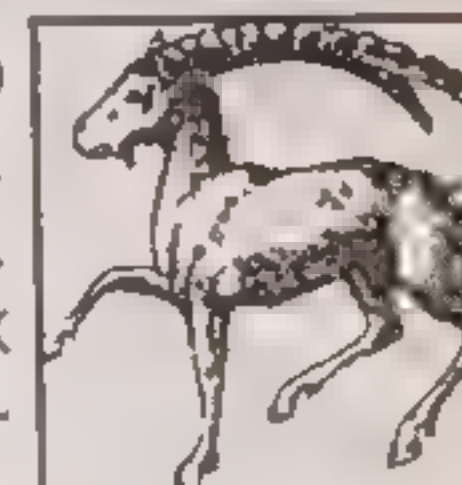
Хороший период для контактов с представителями власти, государственными учреждениями. Наибольшая удача ожидает тех, кто занят в сфере туризма, менеджмента, точной механики, работе с машинами и механизмами. Участие в спортивных соревнованиях принесет хорошие результаты. Выходные дни лучше посвятить отдыху, встречам с приятными и близкими Вам по духу людьми. С покупкой модной и дорогой одежды лучше повременить.

## СТРЕЛЕЦ



Не надейтесь на финансовую поддержку, кредиты и займы. Все, что Вы хотите сделать, придется делать за свой счет. Планы и инициативы этого периода тщательно продуманы, серьезны и основательны, поэтому обстоятельства вряд ли смогут помешать их осуществлению. Вас ожидают хлопоты и заботы, которые обогатят Ваш жизненный опыт, хотя и отнимут много времени и сил. Во всяком деле проявите выдержку и деликатность. Эти дни благоприятны для лечения серьезных заболеваний, занятий йогой, медитацией, аутотренингом.

## КОЗЕРОГ



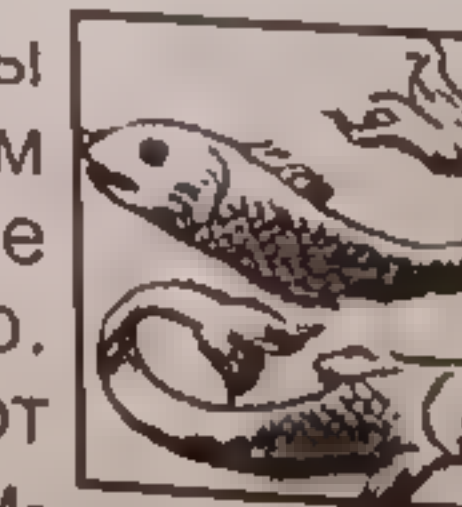
Планеты предполагают пониженную жизненную энергию, некоторую слабость. Организм плохо сопротивляется болезням. Опасайтесь вирусных инфекций, пищевых отравлений. Тщательно соблюдайте гигиену приготовления пищи. Может возникнуть подозрительность по отношению к деловым партнерам, которые, в свою очередь, обвинят Вас в каких-то недостатках. Соблюдайте сложившиеся традиции, правила, принятые в коллективе, тогда удача будет на вашей стороне.

## ВОДОЛЕЙ



Будьте крайне осторожны с финансами. Легко можно запутаться в документах, содержащих сведения, интересующие партнеров. Не рекомендуется делать вклады в предприятия, которые рассчитаны на быстрый оборот денег и скорую прибыль. Решение вопросов из-за наследства или развода примут запутанный и затяжной характер. Такие вопросы лучше отложить. Благоприятные дни для ведения домашних дел, приведения в порядок квартиры, дачи.

## РЫБЫ



Недоразумения этого периода связаны с неорганизованностью, неоправданным риском, недостаточным расчетом. Больше внимания обратите на свою интуицию. Ваш внутренний голос уберет Вас от опасности. В конце недели избегайте шумных компаний, поздних дел, позднего возвращения домой. Женщинам не рекомендуется обувь на высоких каблуках. Ступни ног сейчас особенно уязвимы.



# РАЗВЛЕКАЛОВКА

Одного больного укусила собака. Он почувствовал себя плохо и обратился к врачу:

- Мой друг, должен вас огорчить: у вас бешенство.

Пациент взял лист бумаги и начал быстро что-то писать.

- Зачем вы пишете завещание? - спросил врач. - Я постараюсь вас вылечить.

- Это не завещание. Я составляю список тех, кого мне надо укусить, прежде чем я умру.

Жена, собираясь к врачу, надевает новое нижнее белье. Муж замечает:

- Зачем новое белье? Ты ведь идешь к стоматологу.

- А вдруг он окажется нахалом!

Больной просит врача:

- Переведите меня в другое отделение.

- В чем дело?

- В этом отделении только кашей кормят, а в другом утку предлагают.

- От моей болезни у вас вряд ли есть лекарство, - вздохнул больной.

- Не беспокойтесь, - ответил врач. - У нас столько лекарств, что для некоторых из них еще нет болезней.

Зубной врач говорит пациентке:

- Не нужно так широко открывать рот.

- Но вы же сами сказали мне, что должны ввести туда зеркальце и инструменты.

- Но сам-то я останусь снаружи!

Больной провожает взглядом симпатичную медсестру и говорит:

- Я бы болел и болел, лишь бы оставаться в палате, где вы работаете.

- Мне кажется, так оно и будет. Когда вы пытались меня поцеловать, нас видел мой нареченный - ваш лечащий врач.

На приеме у врача. Врач щупает пульс.

- Ну как? - спрашивает больной.

- В порядке, - отвечает врач. - А как вы спите?

- Нормально, - говорит больной.

- Appetit есть?

- Есть.

- Прекрасно, - говорит врач. - Сейчас я вам выпишу рецепт - и все: пульс, сон, аппетит - как рукой снимет.



Hot Russian for OMEN.ru

Реклама

Internet  
от 3 руб/час  
**DARTEL**  
32-81-66



- Нормально, - говорит врач. - А как вы себя  
 чувствуете?  
 - Нормально, - отвечает врач. - А как вы себя  
 чувствуете?  
 - Есть.  
 - Прекрасно, - говорит врач. - Сейчас вы  
 выйду рецепт - и все. Ну, вы же доктор.  
 как рукой снимет.

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА. КРАСОТА. ЗДОРОВЬЕ.  
 Издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
 Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Б. Советская, 60, к. 904.  
 Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Б. Советская, 60, к. 904.  
 Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
 Подписной индекс 78574  
 E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@motis.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа Пресс»  
 Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич  
 Газета зарегистрирована МИТР РФ №77-14941.  
 Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»»  
 г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51/53.  
 Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.

32-81-66

Заказ 887  
 Тираж 12600, дата выпуска номера 14.07.2003 г.  
 Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
 Источник информации: новостные сайты Интернета,  
 в том числе фактический материал авторских текстов.  
 Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-  
 пресс».  
 Цена свободная



МЕДИЦИНА \* КРАСОТА \* ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ

# ЛЕКАРЬ

№28 (80)

## ЗАКУСОЧНАЯ

Понять, кто именно подзакусил твою руку, достаточно просто - нужно внимательно осмотреть место укуса.

## ВЫТЕКАЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

В некоторых случаях правильно выбранный напиток и вовсе может избавить от самых разнообразных проблем. Если у тебя... .. то пей

## УКАЧАЛО? НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ!

Теплое время года - традиционное время отпусков, путешествий и поездок. Но чувство дискомфорта, которое многие испытывают, находясь в транспорте, способно безнадежно испортить любую поездку.

## НЕРВНЫЕ С ПЕЛЕНОК

Одно из самых распространенных заболеваний, встречающихся у грудничков, - энцефалопатия. Этот диагноз в роддомах ставят сегодня сплошь и рядом.





### Фитопрепарат может способствовать развитию рака груди

Женщины, больные раком груди, принимавшие ранее черный когумолон (black cohosh) в связи с климактерическими явлениями, чаще становились жертвами метастатического поражения легких. Данное растительное средство оказывает эстрогеноподобное действие на организм человека. Исследования в эксперименте на мышах подтвердили, что считавшийся ранее безвредным растительный препарат способствует возникновению и прогрессированию рака груди. Данное сообщение сделал доктор Vicki Davis на последнем заседании Американской противораковой ассоциации.

### Россия поможет в борьбе с полиомиелитом

В 2003-2005 годах Россия перечислит во Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) 4 миллиона долларов на финансирование мер, направленных на ликвидацию полиомиелита в мире. Как сообщили в понедельник в Департаменте правительственной

информации, соответствующее распоряжение подписал премьер-министр Михаил Касьянов.

Полиомиелит - острая вирусная инфекция, поражающая нервную систему и в каждом третьем случае приводящая к параличу нижних конечностей. В наиболее тяжелых случаях поражение спинного мозга приводит к

остановке дыхания. Клинически полиомиелит проявляется повышением температуры, головными и мышечными болями с последующим развитием параличей.

В довакцинальную эру полиомиелит был грозой детей, вызывая поистине опустошающие эпидемии. Так, именно полиомиелит стал причиной инвалидности президента Франклина Рузвельта, возглавлявшего США в период Второй мировой войны.

### Российские ученые изобрели универсальное средство для борьбы с опасными инфекциями

Российские ученые изобрели средство, которое позволяет эффективно бороться со многими смертельно опасными

инфекциями, в том числе с атипичной пневмонией и сибирской язвой. Об этом заявил на пресс-конференции генеральный директор Всероссийского научно-исследовательского и испытательного института медицинской техники Минздрава России (ВНИИ МТ) Борис Леонов и академик РАМН Анатолий Воробьев.

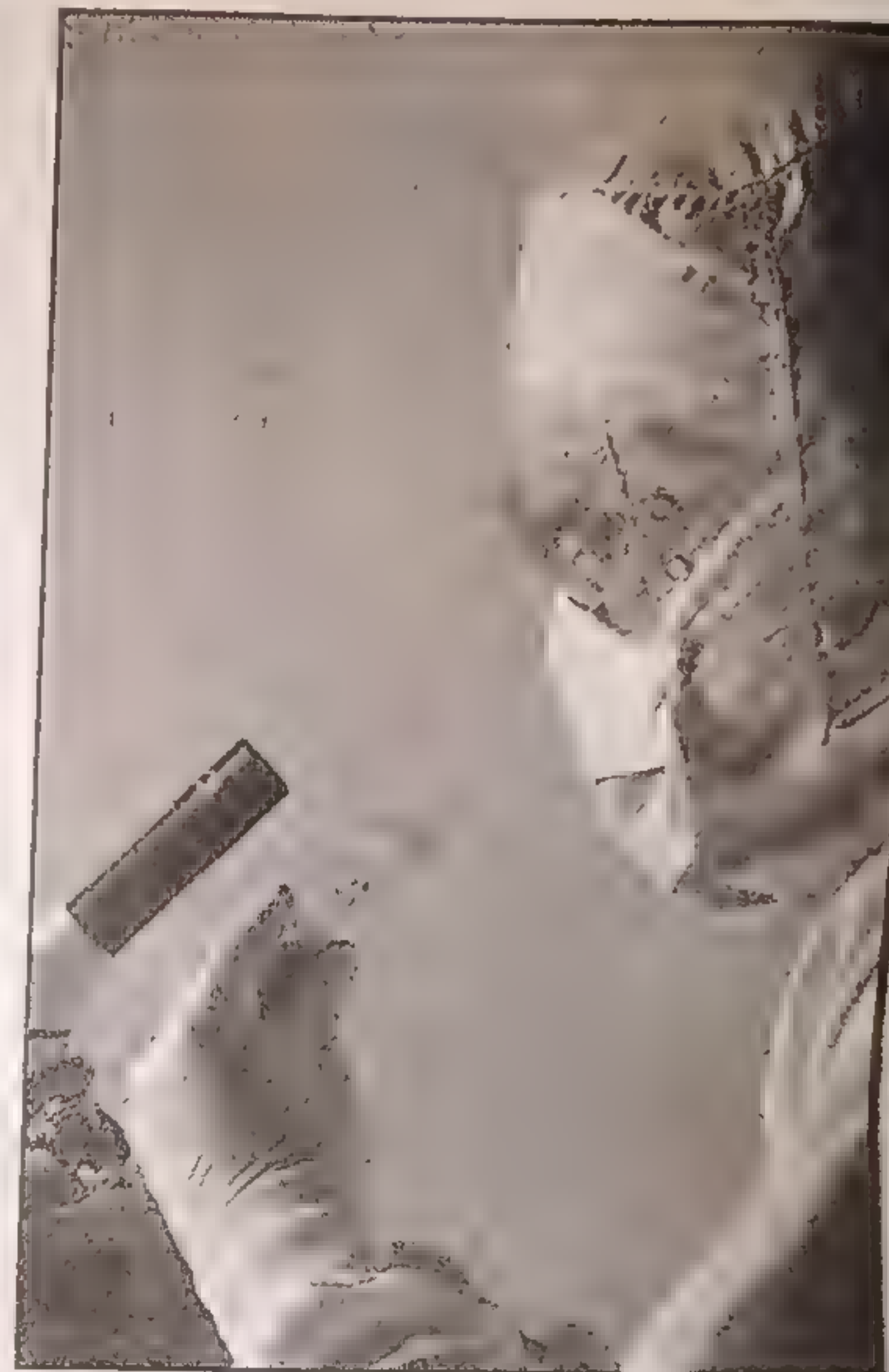
Коллектив ВНИИ МТ разработал уникальный портативный аппарат, с помощью которого можно получить убивающий вредные бактерии раствор «Анолит». Действие аппарата основано на применении и обычной питьевой воды, поваренной соли и электрического разряда.

В мире ежегодно инфекционными болезнями заболевает 52 млн. человек, из которых 16 млн. - умирает. Для борьбы с вредными микроорганизмами в России используется более 420 дезинфицирующих препаратов. Однако «ни один из них надежно не защищает человека от смертоносных бактерий», подчеркнул ученый.

Основные свойства нового изобретения - «абсолютная безвредность для здоровья человека и окружающей среды, универсальность использования в любом месте, где существует опасность заражения». В то же время для смертоносных опасных бактерий - «это грозное оружие, которое в считанные минуты убивает стафилококки, бактерии туберкулеза, за секунды уничтожает споры сибирской язвы», рассказал Леонов.

Новое средство борьбы с инфекциями уже использовалось во время военных операций в Чечне, совсем недавно в Москве, когда проводились профилактические мероприятия против атипичной пневмонии. Им обрабатывались городской транспорт и улицы, оно применяется в медицинских учреждениях для обработки больничных палат, стерилизации хирургических инструментов, им можно эффективно лечить кожные и грибковые болезни.

Кроме того, новое изобретение можно использовать как самый простой прибор для получения безопасной качественной питьевой воды. За час можно получить до 1 т такого раствора, хранящего свои свойства в течение года, сообщил Леонов. Уникальность российского изобретения заключается в применении особой мембраны для получения раствора и редкоземельных элементов.





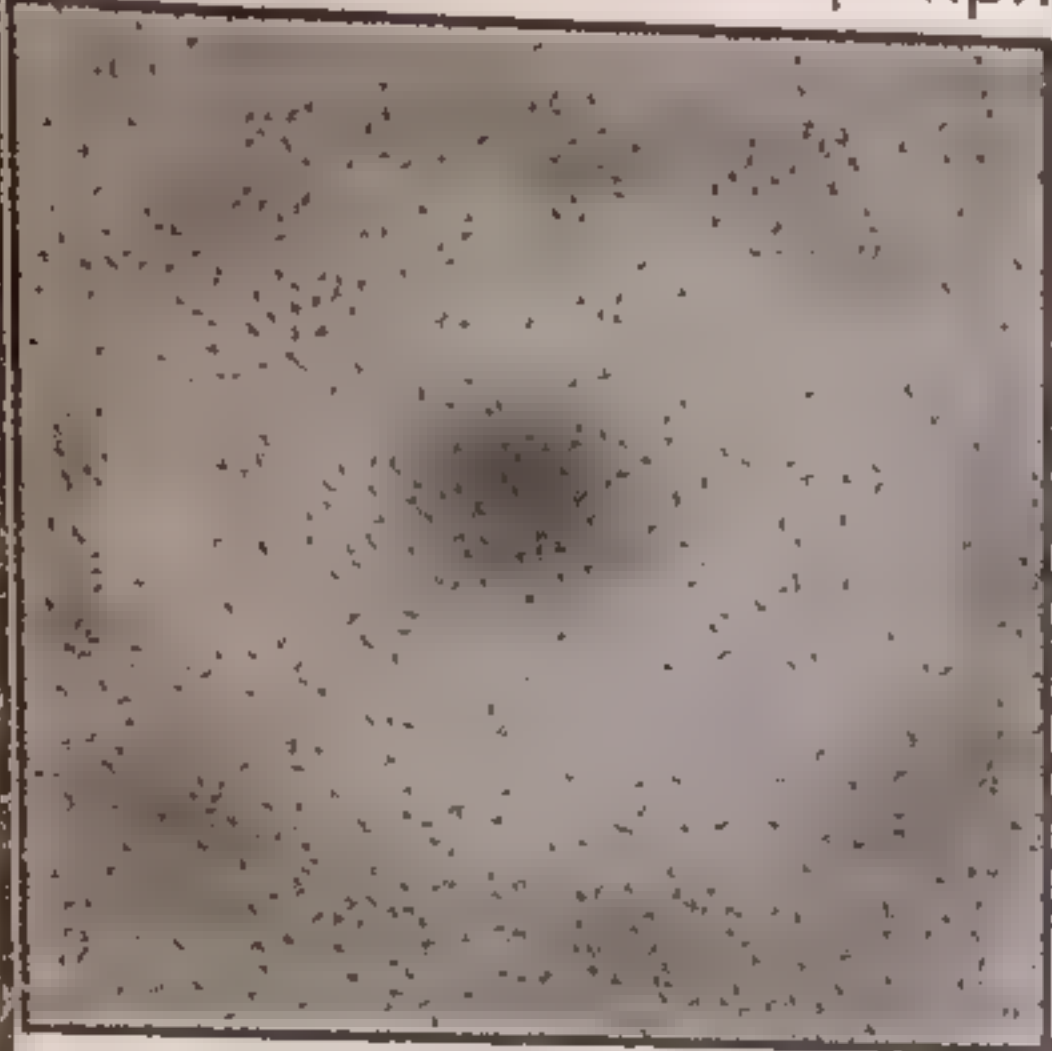
Укус похож на глаз - в центре темное пятно, потом белый круг и высыпания по краям.

### Клещ

Откуда взялся? Из леса. Вероятнее всего, с густого кустарника.

Что натворил? Навпрыскивал тебе под кожу слюны, содержащей разрыхляющие вещества, чтобы ему проще было внедриться в твою кожу всей своей оголодавшей тушкой.

И что тебе теперь делать? Удалить клеща при



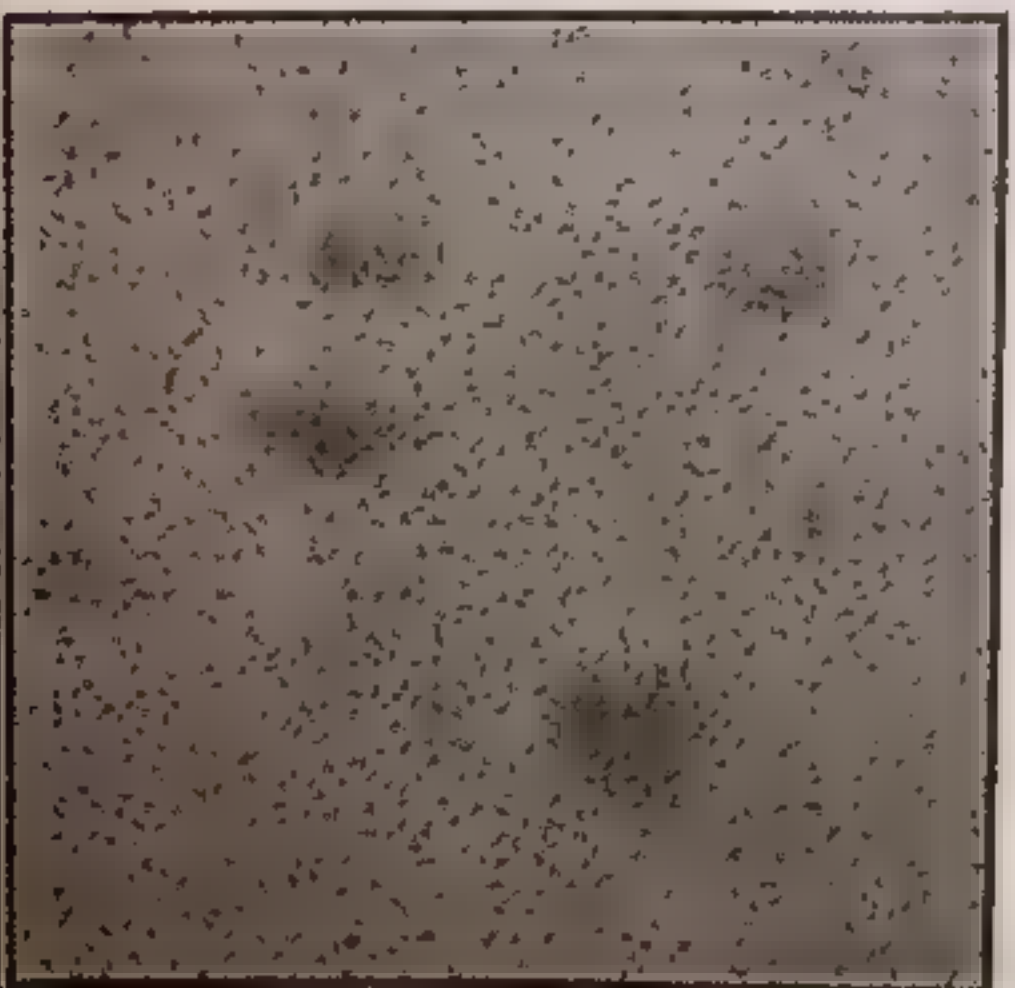
помощи нитки, захлестнув ее петлей вокруг его головы. И показаться доктору - чтобы успеть принять меры против опасных болезней, переносчиком которых мог быть твой постоялец.

**Укус - розовые зудящие волдыри.**

### Комар

Откуда взялся? От ближайшего водоема. Например, протекающей трубы в подвале.

Что натворил? Ввел тебе



под кожу антикоагулянт - вещество, препятствующее свертыванию крови. А у тебя теперь на этот антикоагулянт легкая аллергическая реакция.

И что тебе теперь делать? Протереть укушенное место лосьоном, снимающим воспаление. И в

следующий раз не есть бананов перед тем, как ты отправляешься на пикник в Комарово. Запах недавно съеденного банана, распространяющийся через поры твоей кожи, является лакомой приманкой для этих кровососов.

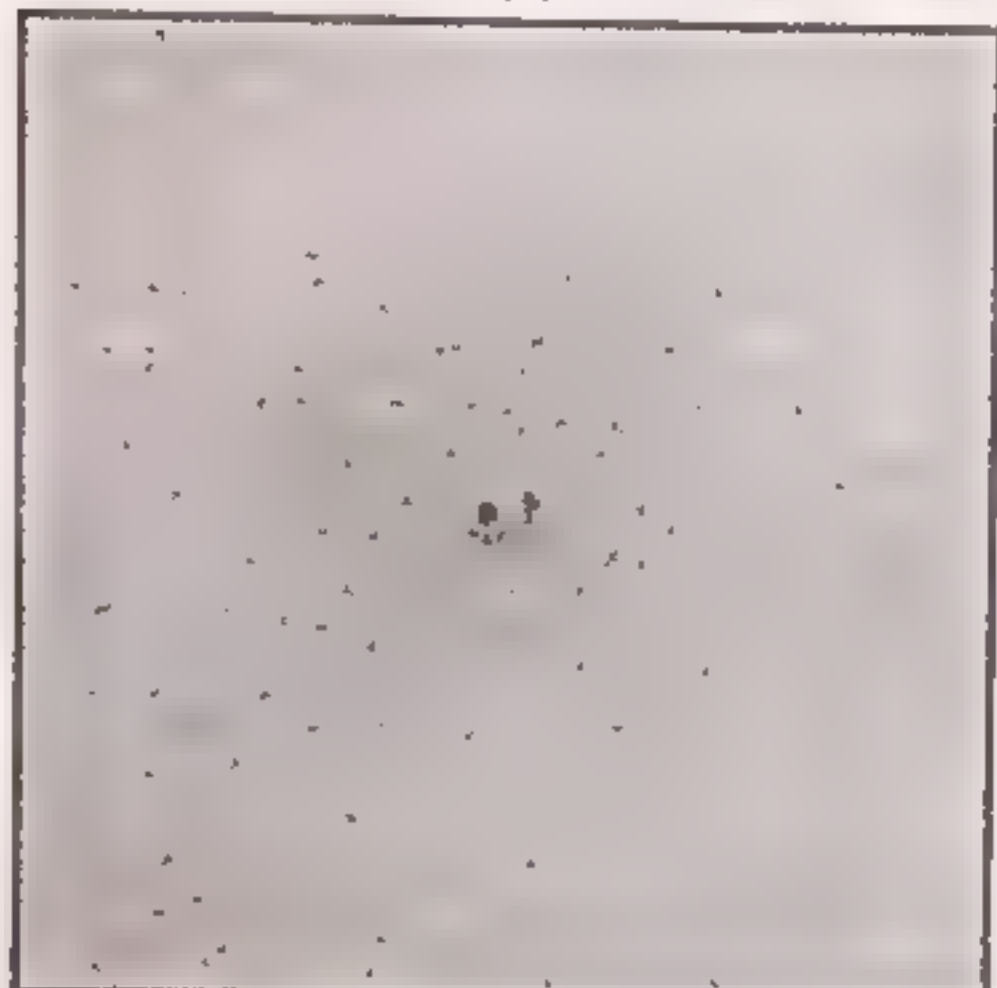
**Укус - две кровотокающие ранки - словно тебя укусил взаправдашний вампир. Но маленький. При этом ты чувствуешь, что твое тело неуклонно немеет.**

### Паук каракурт

Откуда взялся? Из темного леса в далекой стране.

Что натворил? Ввел в тебя токсин, который в течение ближайших 24 часов будет вызывать мускульные спазмы.

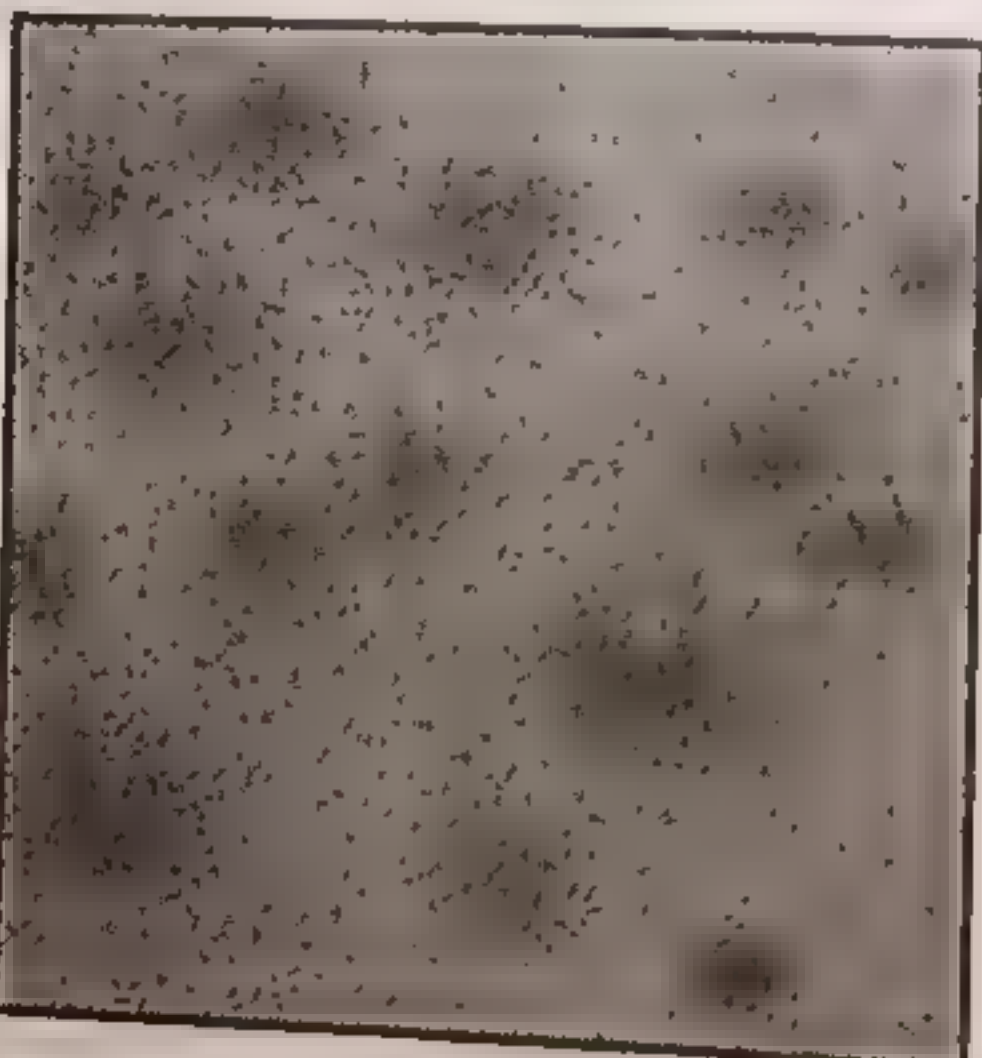
И что тебе теперь делать? Немедленно к врачу - за противоядием.



**Укус - много мелких болезненных точек на ногах. Ранки могут быстро нагноиться и превратиться в белые пузырьки.**

### Рыжий муравей

Откуда взялся? Из муравейника, устроенного где-то в твоём доме. Вероят-



нее всего, в подгнившей деревянной обшивке или рядом с мусорным ведром.

Что натворил? Разбавил

## ЗАКУСОЧНАЯ

*Летом множество живых существ тянется к тебе, чтобы как следует подкрепиться. Понять, кто именно подзакусил тобой, достаточно просто - нужно внимательно осмотреть место укуса. А определив клиента, можно уже принимать соответствующие меры.*

*Укус - россыпь маленьких красных и несчётливо зудящих точек - чаще всего на ногах. При этом поврежденные места могут быть прикрыты плотной одеждой - это все равно не спасет от нападения. Кто же это натворил?*

твою кровь небольшим количеством алкалоида пиперидина - токсина.

И что тебе теперь делать? Несколько раз в день ставь на больное место холодный уксусный компресс (1 часть уксуса на 4 части воды).

**Укус - 50-60 мельчайших пятнышек, сконцентрированных на каком-либо участке твоего тела (чаще всего на руках, между пальцами). И тонкие извилистые белые линии - чесоточные ходы.**

### Чесоточный клещ

Откуда взялся? С дружеского рукопожатия. Чесотка - высококонтактное заболевание.

Что натворил? Пробуравил твою кожу и отложил туда яйца. Много.

И что тебе теперь делать? Отправить всю свою одежду в стирку при максималь-



ной температуре и бегом к дерматологу - лечиться.

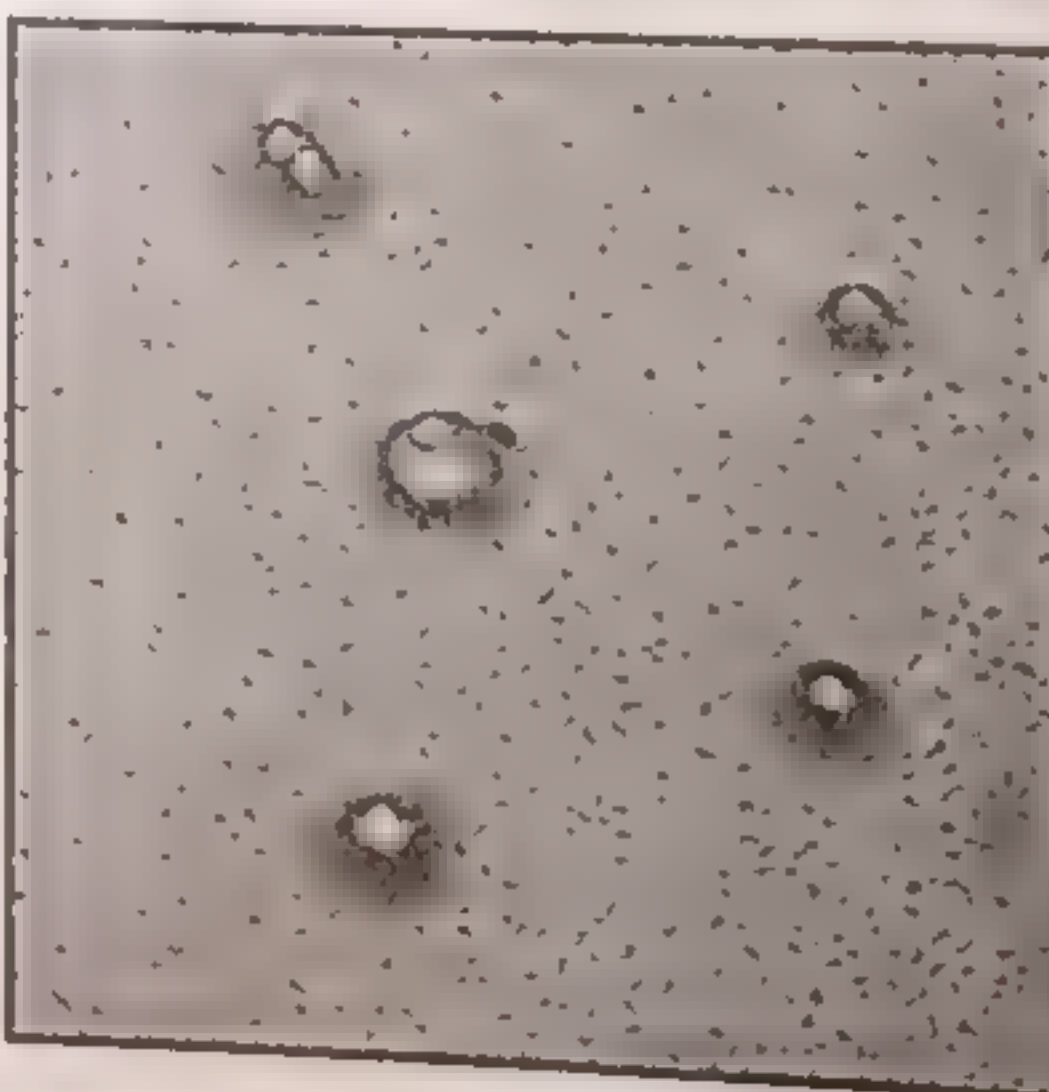
Старайся держать руки подальше от людей, к которым ты хорошо относишься.

**Укус - болезненные ощущения в определенной точке тела. При этом никаких видимых повреждений кожи.**

### Чиггер (Sarcopsylla penetrans)

Откуда взялся? С бархатистой зеленой лужайки, на которой ты часок-другой повалялся.

Что натворил? Эти тонкие, невидимые глазу личинки клещей залезают в



рукава и брюки и устраиваются обедать на красных полосках от одежды, натиравшей твоё тело.

И что тебе теперь делать? Вымыться горячей водой с мылом. К пораженным местам приложи лед, а после смажь их кремом с антисептическим и противовоспалительным эффектом.



## СЕКРЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

**Верить - не верить?**  
Существует не-  
сколько устойчивых  
мифов насчет того,  
как можно продлить  
свою жизнь и моло-  
дость.

**1 Миф.** Йогурт полезен  
для здоровья флоры ки-  
шечника, что поддержива-  
ет иммунитет и способ-  
ствует продлению жизни.

**Реальность.** До сих пор  
нет веских доказательств,  
что этот фактор как-то  
влияет именно на продол-  
жительность жизни.

**2 Миф.** Низкокалорий-

**4 Миф.** Поздние роды  
значительно отодвигают  
сроки наступления кли-  
макса и вызывают  
всплеск гормональной ак-  
тивности, который омола-  
живает организм.

**Реальность.** Это про-  
исходит только при усло-  
вии, что беременность и  
роды проходят без ослож-  
нений и обострения хро-  
нических заболеваний.

**А вот несколько любо-  
пытных «ноу-хау» от  
долгожителей, только  
учти, что у специалистов  
на их счет единого мне-  
ния нет:**

Утром натощак выпи-

**Каждый день прочи-  
щать свои легкие:** встав  
перед открытым окном,  
нужно сделать как можно  
более глубокий вдох. За-  
держать дыхание на не-  
сколько секунд, а затем с  
усилием выдохнуть весь  
воздух «до последней кап-  
ли». Опять задержать ды-  
хание и повторить все  
сначала 5-10 раз. Крови и  
мозгу для активной рабо-

Ученые-геронтологи  
считают, что кроме физи-  
ческих факторов очень  
важны и психологиче-  
ские - настрой на долголе-  
тие и молодость, психо-  
логический комфорт и  
удовлетворенность жиз-  
нью вообще.

**Для этого надо:**

Быть трудолюбивой и  
любопытной, бороться  
с ленью. Считается, что

Недавно в одной книге я прочи-  
тала старинную китайскую посло-  
вицу: «Нужно умереть молодым и  
постараться сделать это как мож-  
но позже». Это мне понравилось, и  
мне даже показалось, что, имея  
такую цель перед глазами, вполне  
можно кое от каких соблазнов  
отказаться.

# ДО СТА БЕЗ РОСТИ

ная диета замедляет про-  
цессы старения.

**Реальность.** Но не за  
счет уменьшения потреб-  
ления белка! Он является  
основным строительным  
материалом и важен для  
жизнеобеспечения орга-  
низма.

**3 Миф.** Регулярное очи-  
щение организма и раз-  
грузочные диеты продле-  
вают жизнь.

**Реальность.** Не наблю-  
даясь у врача и без его ре-  
комендаций этого делать  
не стоит, так как можно на-  
рушить обмен ве-  
ществ.

вать стакан дистиллиро-  
ванной воды (ее можно  
купить в аптеке). Такая  
вода помогает поддержи-  
вать кислотно-щелочной  
баланс, очищает организм  
от шлаков и освобождает  
от лишних килограммов  
лучше любой диеты.

После утренней гимна-  
стики (не силовой, а про-  
стой разминки!) обливать-  
ся холодной водой.

**Ежедневно стоять  
на голове. Такое упраж-  
нение - «средство уxo-  
да» за головным моз-  
гом. Здесь работает  
принцип: здоровый мо-  
лодой мозг - здоровое  
молодое тело.**

ты нужен «свежий» кисло-  
род.

**Спать не меньше, но  
и не больше, чем это  
необходимо.** Некоторым  
достаточно четырех, а  
кому-то нужно не менее  
десяти часов, чтобы выс-  
паться. Важно всегда со-  
блюдать свои норму и ре-  
жим!

**Как можно чаще хо-  
дить босиком по земле,  
траве, снегу.**

Много двигаться, вести  
активный образ жизни.

**Не переутомляться!**  
Обязательно чередовать  
работу и отдых, расслаб-  
ляться хотя бы на корот-  
кое время 2-3 раза в день.

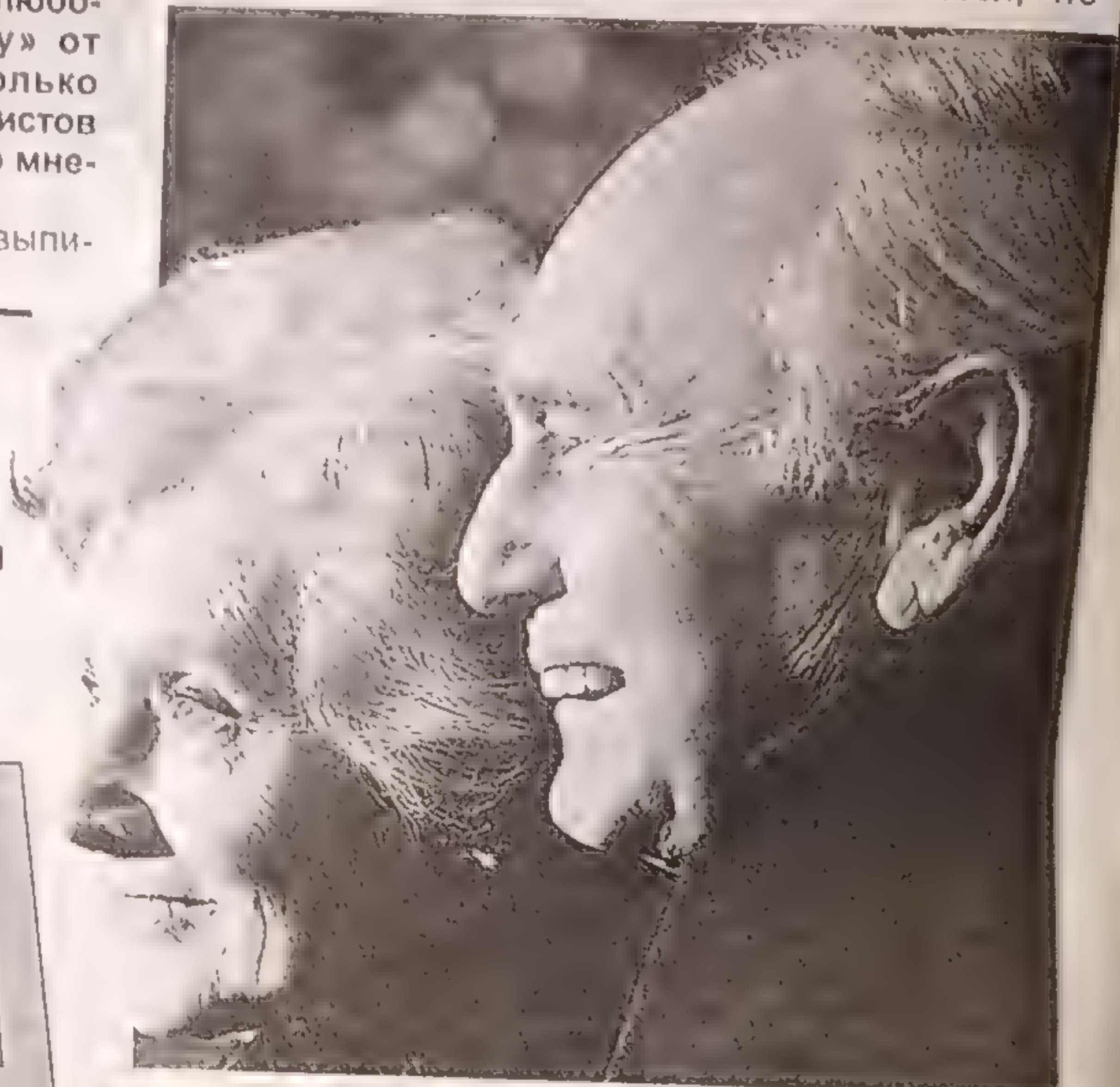
ся сексом с удовольстви-  
ем. Установлено, что пожи-  
лые пары, занимавшиеся в  
среднем возрасте сексом  
не реже 3-4 раз в неделю,  
выглядят моложе, чем их  
ровесники, которые лет де-  
сять назад занимались  
сексом гораздо реже.

Поступать с людьми так,  
как тебе хотелось бы, что-  
бы они поступали с тобой.

Прислушиваться к свое-  
му организму. Его сигналы  
- это разновидность ин-  
стинкта самосохранения,  
стремление к здоровью и  
максимально комфортно-  
му состоянию.

Любить и уважать себя.

Эльвира Лацис





# ЛАВР

Более 2 тысяч лет назад его выращивали на своих виллах римляне. Лавровый венок когда-то венчал головы римских императоров-победителей. В наше время он - символическая награда чемпионам спорта.

Лавр благородный - вечно-зеленое дерево высотой 10 м. В Европе он встречается высотой и до 40 м. Но настоящей родиной лавра считается Средиземноморье. Длина листа - до 10 см. Цветок зеленовато-желтый. Плоды черно-синие, яйцевидные или эллиптической формы, длиной до 2 см. Время цветения: март - май. Лавр дикий растет в горной местности Израиля, а вот окультуренный можно увидеть даже в долине Бейт-Шеана, находящейся на 150 м ниже уровня моря. Издавна применяется в народной медицине

## Лекарственный эффект

В древней медицине широко применялись листья, корни, кора, плоды, косточки плодов, а также чистое лавровое масло. Применяется лавровое масло и в современной медицине. Оно получается при прессовании плодов. Его добавляют в мази для растирания при ревматизме и простудах.

Но чаще всего при лечении используются листья лавра. Они содержат лавровое эфирное масло, в которое входят уксусная, валериановая, капроновая кислоты, эфиры, а также различные соединения, такие, как цинеол, пинеол, фелландрен, сесквитерпеновые соединения и другие.

Лавр обладает хорошо согревающим и сушащим свойствами. Он является хорошим средством от нервных расстройств, общего паралича и паралича лицевого нерва, помогает от опухоли печени и селезенки, полезен от колик и помогает от болей в суставах, а масло его снимает усталость. Лавровый лист обладает также сахаропонижающим свойством.

## Рецепт применения

В лечебных целях используются

# БЛАГОРОДНЫЙ

листья и добываемое из плодов лавра ароматное масло. Листья содержат эфирное масло (в его состав входят гераниол, эвгенол, терпинеол и пр.), а также уксусную, валериановую, капроновую кислоты и их эфиры. Масло из плодов лавра (известно под названием «бобковая мазь») - триглицериды лауриновой кислоты, эфирные соединения.

Показания к применению:

Ревматизм. Подагра. Отложение солей. Простуда. Отит. Цистит. Алкоголизм. Депрессия. Как инсектицид.

## Способы употребления

### 1. Ревматизм. Подагра

- Подогреть лавровое масло до температуры тела. Растереть пораженные суставы. Укутать шерстяной тканью на 30 минут.

- 5 г сушеных листьев залить 300 г кипящей воды. Настоять 2 часа в термосе или на водяной бане. Отжать. Процедить. 120-150 г настоя выпить в 2-3 приема (пить маленькими глотками, не спеша). Принимать отвар 7 дней, затем на 7 дней сделать перерыв. Провести подряд 6 курсов лечения.

### 2. Отложение солей

- 10 г листьев залить пол-литра кипятка. 20 минут выдержать на водяной бане. Процедить. С вечера очистить кишечник. Утром выпить 1 стакан отвара. Курс лечения - 7-10 дней. С лечебной целью ежегодно можно проводить 4 курса, с профилактической - 1.

### 3. Отит

- Рецепт Рамбама: теплым маслом лавра пропитать хлопчатобумажную ткань, наложить на больное ухо как компресс.

### 4. Простуда

- Натереть грудь и спину больного теплым лавровым маслом. Укутать больного и оставить лежать в тепле на 30-60 минут.

### 5. Цистит

- Натереть область мочевого пузыря теплым лавровым маслом и обвязаться шерстяным платком.

- 3-5 г сухих листьев залить горячей водой. Прокипятить 5-7 минут на небольшом огне. Процедить. Выпить в теплом виде с ложкой меда.

### 6. Алкоголизм

- 5-6 свежих листьев настаивать в стакане водки в течение 14 дней. Процедить. Дать выпить алкоголику, чтобы вызвать стойкое отвращение к водке.

### 7. Депрессия

- Посыпать пищу больного (мясное или рыбное блюдо) щепоткой толченого лавра.

### 8. Отравление

Приготовить отвар (см. п. 2). Выпить в один прием пол-литра.

### 9. Против насекомых

- Ветка свежего лавра кладется на подоконник. Это отгоняет комаров и мух.

- Веником из 2-3 веток лавра подмести кухню - от муравьев.

### 10. Лавровое масло.

30 г измельченных лавровых листьев добавляют в 200 г растительного масла. Настаивать 3-6 суток, после чего процедить. Втирается с массажем при параличах, ревматизме и простудных заболеваниях.

!!!Противопоказания: лавр не употребляется при всех болезнях, сопровождающихся тошнотой и рвотой.



Избавиться от лишнего веса нелегко. Это знают все. А потому вокруг этого увлекательнейшего занятия постоянно растёт количество всевозможных мифов. Давайте попробуем разобраться, есть ли в них хотя бы доля истины.

Доктор Энн Флетчер, автор трёх книг об искусстве сбрасывания веса, пришла к выводу, что люди, желающие похудеть, очень часто становятся жертвами мифов. Она решила помочь им и развенчать наиболее популярные их мифы.



**Миф 1.** Решение сбросить вес - пустая затея. Мало кому удастся достичь успеха на этом поприще.

**Это неправда.** Многочисленные исследования показывают, что при наличии известного мужества можно не только успешно сбросить вес, но и долгое время держать себя в форме.

**Миф 2.** Людям, которые много раз безуспешно пытались похудеть, лучше отказаться от этой затеи.

**Это неправда.** Большинство полных людей, пытавшихся сбросить вес, смогли достичь успеха с нескольких попыток. Мораль состоит в

том, что нельзя унывать и надо пытаться снова и снова.

**Миф 4.** Все диеты трудны и болезненны.

**Не совсем правда:** 90% людей, находящихся на диете, не чувствуют себя скованными в еде. Большинство едят три раза в день, но вместо жиров и сладостей стараются употреблять фрукты и овощи. Однако самое главное, что несмотря на все жертвы и трудности, большинство из них не согласны бросить эту затею и снова потолстеть.

На основе опросов бывших толстяков и толстух Энн Флетчер также сформулировала семь секретов успешного поху-

дения.

**Секрет 1.** Ставьте перед собой реалистичные задачи.

Стремитесь похудеть настолько, чтобы чувствовать себя комфортно и не нанести вред здоровью. Множество людей, которые теряют вес, не становятся худыми настолько, насколько мечтали. Просто они останавливаются на весе, в котором чувствуют себя удобно.

**Секрет 2.** Постоянно следите за тем, что вы едите.

Ведите дневник о том, что и когда вы едите. Исследования показывают, что если человек постоянно контролирует режим своего питания, то за два месяца он способен дополнительно сбросить 3,5 кг.

**Секрет 3.** Следите за своим весом.

Сделайте привычкой регулярно вставать на весы хотя бы раз в неделю. Если вам не нравятся результаты, сделайте диету строже и увеличьте физическую активность.

**Секрет 4.** Считайте калории!

Большая часть калорий, которые вы съедаете, содержится в жире. 90% людей, успешно сбросивших вес, исключили из своего рациона пищу, в которой содержится много жира. Но самое главное, стремиться потреблять еду небольшими порциями.

**Секрет 5.** Тренируйтесь регулярно и делайте это с удовольствием.

Будьте последовательными, занимаясь физическими упражнениями, но не становитесь фанатиком. Для достижения эффекта в среднем достаточно посвящать 75 минут в день быстрой ходьбе. Чтобы сжигать лишние калории, можно ходить, бегать, плавать, танцевать, кататься на велосипеде....

**Секрет 6.** Будьте гуманны к себе. Не отказывайте себе в любимой еде, но следите за порциями.

Если ваша любимая еда высококалорийна, балуйте себя ею только по особым случаям, а в остальные дни старайтесь её вообще не покупать.

**Секрет 7.** Всегда хвалите себя даже за малейший успех.

Москва не сразу строилась. Каждая маленькая победа ведёт к большим успехам. Главное, чтоб у вас был план похудения, в который вы верите, и который вы будете соблюдать.



# НЕ ИМЕЙ БОЛЬШУЮ ДУДКУ, А УМЕЙ НА НЕЙ ИГРАТЬ

Кариес до  
простатита  
доведе

- Насколько стало  
ясно, самый больной  
мужской вопрос - пред-  
стательная железа.

- Предстательная желе-  
за формируется в 12-13  
лет, после уже можно за-  
болеть простатитом. Это  
прозвучит слишком мрач-  
но, но из десяти мужчин  
девять точно болеют, а  
десятый просто об этом не  
знает. В силу анатомичес-  
кого строения железы и ее  
физиологии все мужчины  
обречены на простатит.  
Предстательная железа  
очень неудачно находится  
между прямой кишкой и  
мочевым пузырем. Она  
открыта микробам, кото-  
рые могут попасть из мо-  
чеиспускательного канала  
и с током крови из любого  
источника инфекции в  
организме, например из  
кариозного зуба,  
воспаленных уха или мин-  
далин. Кроме того, это за-  
болевание «любит» мало-  
подвижных мужчин, они  
практически постоянно си-  
дят на своей железе...

- Анатолию Алексееви-  
чу 60 лет, последние  
полгода мучают боли в  
паху, а к врачу идти  
стыдно.

- Думаю, что простатит  
его мучает не полгода, а  
лет двадцать. А сейчас  
развилась аденома или  
более серьезное заболе-

вание. Если он хочет пол-  
ноценно жить, пусть обра-  
щается к врачу.

- Наверняка мужчину  
пугает сама процедура  
осмотра.

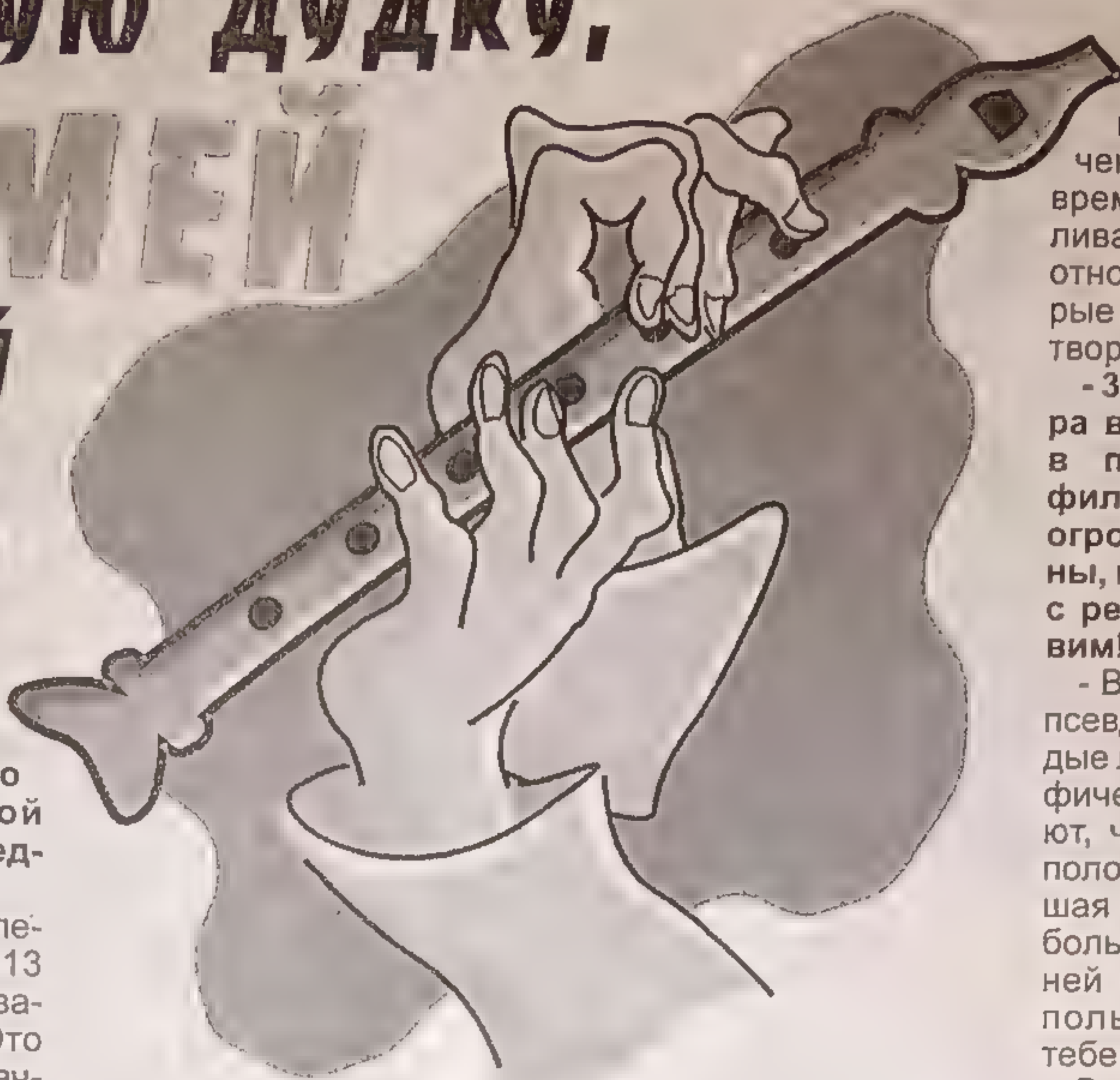
- Это ложный стыд. Ос-  
мотр предстательной же-  
лезы действительно мож-  
но произвести только че-  
рез задний проход. Просто  
нужно помнить, что врач -  
это не мужчина и не жен-  
щина, а человек, который  
хочет вам помочь. Вот с  
таким настроем и нужно  
идти на прием.

## В ожидании неудач

- Валентина Николаев-  
на, говорят, что сегодня  
импотентами становятся  
и в 30 лет.

- Смотря что считать им-  
потенцией. Ко мне часто  
обращаются молодые  
коммерсанты. У них вся  
жизнь на эмоциях, много  
работают, мало спят. На-  
ступает хроническая уста-  
лость, мужчина еле доби-  
рается до постели, ему

Сегодня на мужские вопросы отвечает  
Валентина Николаевна Рыбалкина, андролог  
и сексопатолог клинического центра мате-  
ринства и детства.



снижена эрекция,  
быстрое семяиз-  
вержение. Жизнь кон-  
чена, импотент. Нет, со  
временем все восстанав-  
ливается. Важны теплые  
отношения в семье, доб-  
рые ласковые руки жены  
творят чудеса.

- 30-летнего Алексан-  
дра волнует следующее:  
в порнографических  
фильмах у всех мужчин  
огромные половые чле-  
ны, но экранный размер  
с реальным несопоста-  
вим!

- Вот еще одна причина  
псевдоимпотенции. Моло-  
дые люди после порногра-  
фических фильмов счита-  
ют, что у них маленький  
половой член. Есть хоро-  
шая пословица: «Не имей  
большую дудку, а умей  
на ней играть». Надо уметь  
пользоваться тем, что  
тебе дано от природы.

Вообще мужчины не  
тому органу уделяют  
столько внимания. Глав-  
ными половыми органами  
являются яички. В них вы-  
рабатывается две трети  
тестостерона, а он руково-  
дит мужской сексуальнос-  
тью. Поэтому важно их бе-  
речь. Тем более что нын-  
че каждый знает, в какое  
место лучше бить при са-  
мозащите (или нападе-  
нии). Посттравматическое  
воспаление яичка может  
сделать мужчину бесплод-  
ным. В прошлом году од-  
ному военному во время  
драки сапогом разможи-  
ли яичко, его пришлось  
удалить. Другой вообще  
попал в армию с одним  
яичком, неизвестно, как он  
прошел медкомиссию, -  
так вот ему в армии отби-  
ли последнее. Мало того,  
что молодой человек стал  
бесплодным, так ему еще  
придется всю жизнь про-  
водить заместительную  
гормонотерапию.

Татьяна  
НАГОРНАЯ

Актуально



# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ Святой Земли



## Недержание мочи

1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. свежего чесночного сока смешайте со 150 г теплой кипяченой воды и выпейте за 15 минут до еды. Делать это ежедневно 3 раза в день. Каждый раз готовить свежий раствор. Можно подкислить соком лимона или 1 ч. л. яблочного уксуса. Принимать до полного излечения.

## Варенье против гипертонии

Ягоды клубники обмыть, обсушить на полотенце, проверить через мя-

сорубку, смешать с сахаром 1:2 и поставить настояться. Ягоды всплывут вверх. Сироп слить. На 1 литр сиропа всыпать 1 кг черноплодной рябины. Варить варенье пять минут. Остынет - разлить по небольшим баночкам. Если у вас высокое давление, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день со стаканом чая. За несколько дней без всяких таблеток и уколов вы приведете давление в норму.

## При отеках

Отвар свежих или сухих арбузных корок использовали как мочегонное средство при отеках. Одну часть измельченных арбузных корок отваривают в десяти частях воды. Остужают, процеживают и принимают по половине стакана 3-4 раза в день.

## При полипах в носу и глотке

Для полоскания рекомендуется отвар чистотела и ромашки в равных пропорциях. Траву заливают холодной водой и доводят до кипения. Настаивают в течение часа, после чего процеживают.

## Для лечения бородавок

Взять небольшую картофелину и разрезать ее пополам, очищать не нужно. Разрезанной стороной натирать бородавки.

## При кашле

Смешать свежавыжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать при кашле 5-6 раз в день.

## Ранки около рта

Намазывать ранку несколько раз в день сочной частью инжира. Сварить корочки граната в воде и полоскать рот теплым раствором несколько раз в день.

## Боли в почках или в мочевыводящих путях

- Закипятить 4 стакана воды с листьями петрушки и кукурузы в течение 10 мин., процедить и пить чем больше, тем лучше.

- Употребление арбуза в больших количествах, это промывает почки.

- Заварите чай из розмарина, процедите и пейте.

## Снижение кровяного давления

- Заварите чай из розмарина, процедите и пейте.

- Употребление этрога (желтого, а лучше красного грейпфрута), чеснока и лука нормализует кровяное давление.

- Остерегайтесь от употребления соли, копченых и соленых продуктов.

## Поднятие кровяного давления

- Сварите артишок и пейте отвар.

- Пейте чай с молотым имбирем (на иврите зангвиль).

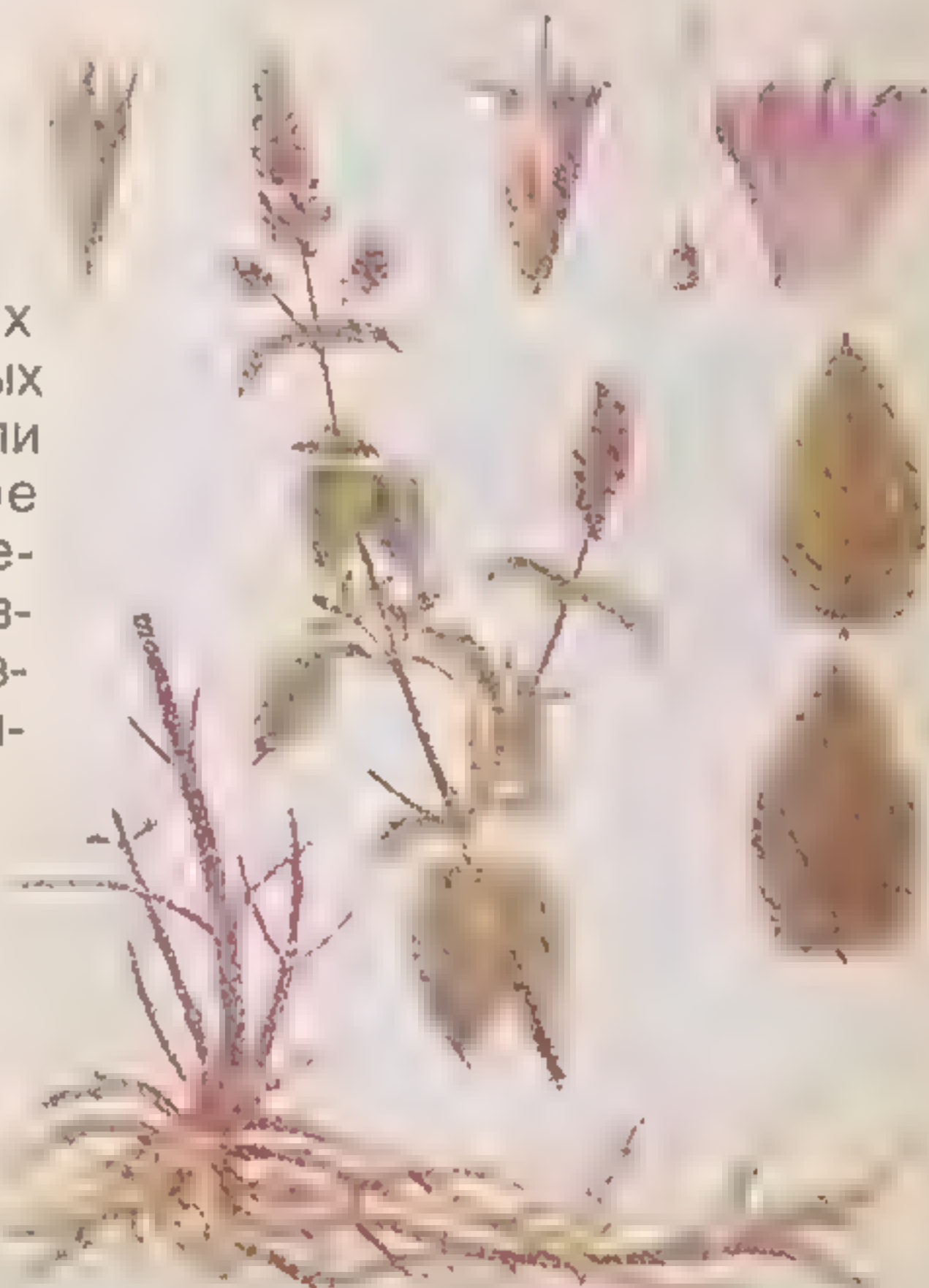
- Употребление изюма (цимуким) полезно для повышения кровяного давления.

## Сахарный диабет

- Питье натурального, свежавыжатого лимонного сока очищает кровь от жиров.

- Приготовьте отвар из цикория без сахара и пейте несколько раз в день.

- Заварите листья оливкового дерева и пейте 1 стакан в день.





# СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ

Случилась когда-то в обществе ошибка - назвали представительниц прекрасной половины человечества слабым полом. Правда, вскоре мужчины опомнились, и даже российский классик отметил - какая там слабость, если и с конем она справится, и при пожаре в сторонке стоять не будет. Вот только время и в этот постулат свои коррективы внесло - сердечно-сосудистые заболевания все чаще стали прекрасных дам одолевать. Как утверждают специалисты, если раньше на десять мужчин с диагнозом «ишемическая болезнь сердца» приходилась одна женщина, то теперь - шесть.

## И минус пирожное

Так что же с нами, дамами, произошло? Какие причины вдруг на сердца наши повлияли? Не будем лукавить и признаемся себе честно - прежде всего курение. Школьницы-малолетки, пытаясь киношным дивам подражать, на переменке сигареты смоят. А слова о том, что Минздрав предупреждает, написаны так мелко и так неуверительно, что никого не пугают. Испугайтесь! Это действительно страшно - умирать в расцвете лет, в тяжелых муках. Если девушка начала курить в 12 лет, то в 40 ей почти гарантирована ишемическая болезнь сердца, одна из причин высокой смертности среди женщин.

Конечно, свою печальную роль играет и артериальная гипертония. Мы, мягко говоря, люди беспечные. Голова заболела, со зрением что-то не в порядке - это давление поднялось, соседка говорит, что

адельфан помогает, возьму у нее пару таблеток. К врачу некогда идти, да и очереди в поликлиниках. Пустяки? Ни в коем случае, потому что повышенное давление прокладывает прямо-таки роскошное шоссе для атеросклероза. А избыточный вес? На Ларису Долину многие с завистью поглядывают, сами же от лишнего пирожного отказаться не в силах.

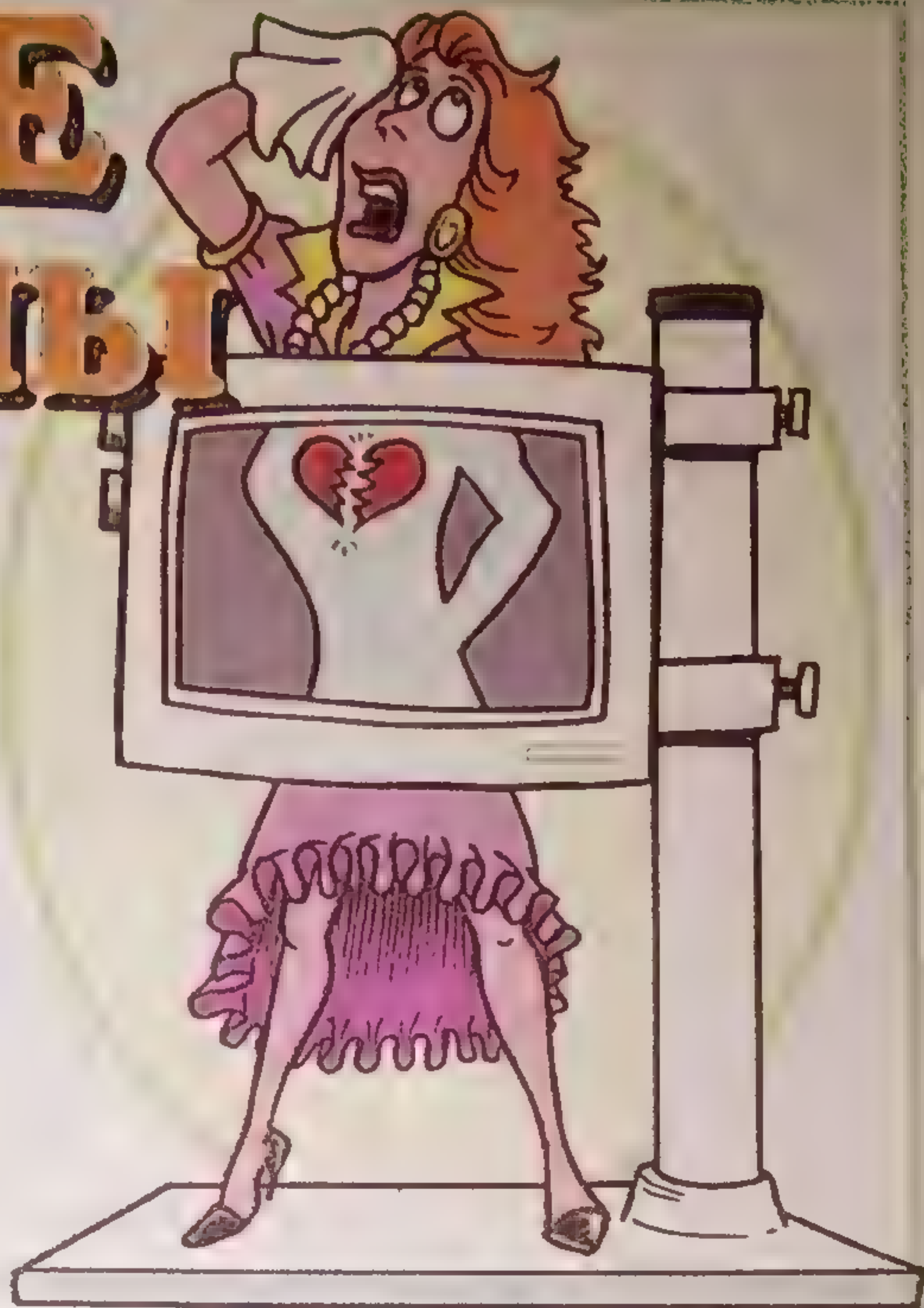
**Собеседница - профессор Владивостокского медицинского университета Раиса ЛИБЕНЗОН.**

## Остановите бизнес-леди

Какая красавица пришла к кардиологу! Ей нет еще и сорока, она ярка, эффектна, остроумна, полна жизни. Увы, пока полна. Потому что при тяжелой стенокардии, которую у нее диагностировали, помочь может только оперативное вмешательство.

Мы часто встречаем современных бизнес-леди, ухоженных, успешных, и не задумываемся, чем они платят за свое благополучие. И они поначалу не задумываются. Сумасшедший рабочий ритм, смена кресла в кабинете на кресло в машине, плохой из-за перенапряжения сон, литры черного кофе, пачки сигарет, пусть и дорогих - все это отнюдь не способствует сохранению здоровья. Но успешная карьера способна вскружить голову даже самой умной женщине. И забываются простые истины - что нужно уметь отдыхать, что необходимо вести физически активный образ жизни.

А как быть со стрессами, которых достаточно в жизни деловой женщины?



Это, наверное, самое трудное, потому что нужно заниматься аутогенной тренировкой, а не глотать транквилизаторы перед сном. Некоторые дамы уверяют, что лучшее лекарство от стресса - это сауна. Безусловно, прекрасное времяпрепровождение для абсолютно здорового человека. Вы причисляете себя к таким? Может быть, лучше сходить к врачу и убедиться в этом? Ведь после 40 лет часы, проведенные в финской бане, могут превратиться в потерянные для жизни годы.

## Чтоб не одолели сердечные проблемы

Постарайтесь избавиться от лишнего веса, ограничьте жиры и углеводы. Если все-таки заболевание уже есть, придерживайтесь более строгой диеты. Забудьте о «ножках Буша», откажитесь от фруктов в сиропе, черного кофе и пирожных, отдайте предпочтение чаю с овся-

ным печеньем.

Бросайте курить без раздумий. Лучше пережить «ломку» однажды и навсегда.

Если вам за 40, посоветуйтесь с обычным терапевтом - можно ли вам посещать сауну.

Не поддавайтесь рекламе и не покупайте нелегализованные биологически активные добавки.

Займитесь спортом, но с обязательным учетом своих физических данных и возраста.

Не отказывайте себе в удовольствии выпить немного красного сухого вина. Есть убедительные доказательства, что в умеренном количестве оно способно предотвращать раннее развитие атеросклероза.

Будьте добры к окружающим, не отягощайте сердце злом.

**Галина КУШНАРЕВА**

Важно знать!



# Укачало?

Теплое время года - традиционное время отпусков, путешествий и поездок. Но чувство дискомфорта, которое многие испытывают, находясь в автобусе, самолете или на палубе корабля, способно безнадежно испортить любую, даже самую чудесную поездку.

Неприятные ощущения - головокружение, слабость, тошнота, именуемые в просторечии «морской болезнью», по-научному называются кинетозом. Заболевание это встречается не так уж и редко: в той или иной степени укачиванию подвержено большинство из нас - около 90%. Вот несколько советов для людей со слабым вестибулярным аппаратом.

**«Морскую болезнь» легче предупредить, чем лечить.** Поэтому перед полетом или длительной поездкой наземным или морским транспортом стоит принять одно из средств против укачивания.

Чаще всего для борьбы с кинетозами применяют так называемые антигистамины - димедрол, супрастин, пипольфен. Многим эти лекарства знакомы как препараты от аллергии, а

борьба с укачиванием для них «работа по совместительству». Правда, для некоторых подобных лекарств она становится основной. Авиомарин, бонин и кинедрил продаются только как средства от укачивания.

Кинедрил в этой группе немного выделяется: кроме антигистамина, в его составе есть еще и кофеин. И эта добавка позволяет уменьшить «тормозное» действие антигистаминного компонента - уменьшить вялость и сонливость. Но даже несмотря на бодрящий кофеин, кинедрил так и не смог окончательно отделаться

от усыпляющего действия.

Следует помнить, что антигистамины действуют не сразу (через 2 часа или более), зато сравнительно надолго. Особенно продолжительным эффектом - до 12 часов - обладает бонин. Поэтому лекарства этой группы следует принять как минимум за час до поездки.

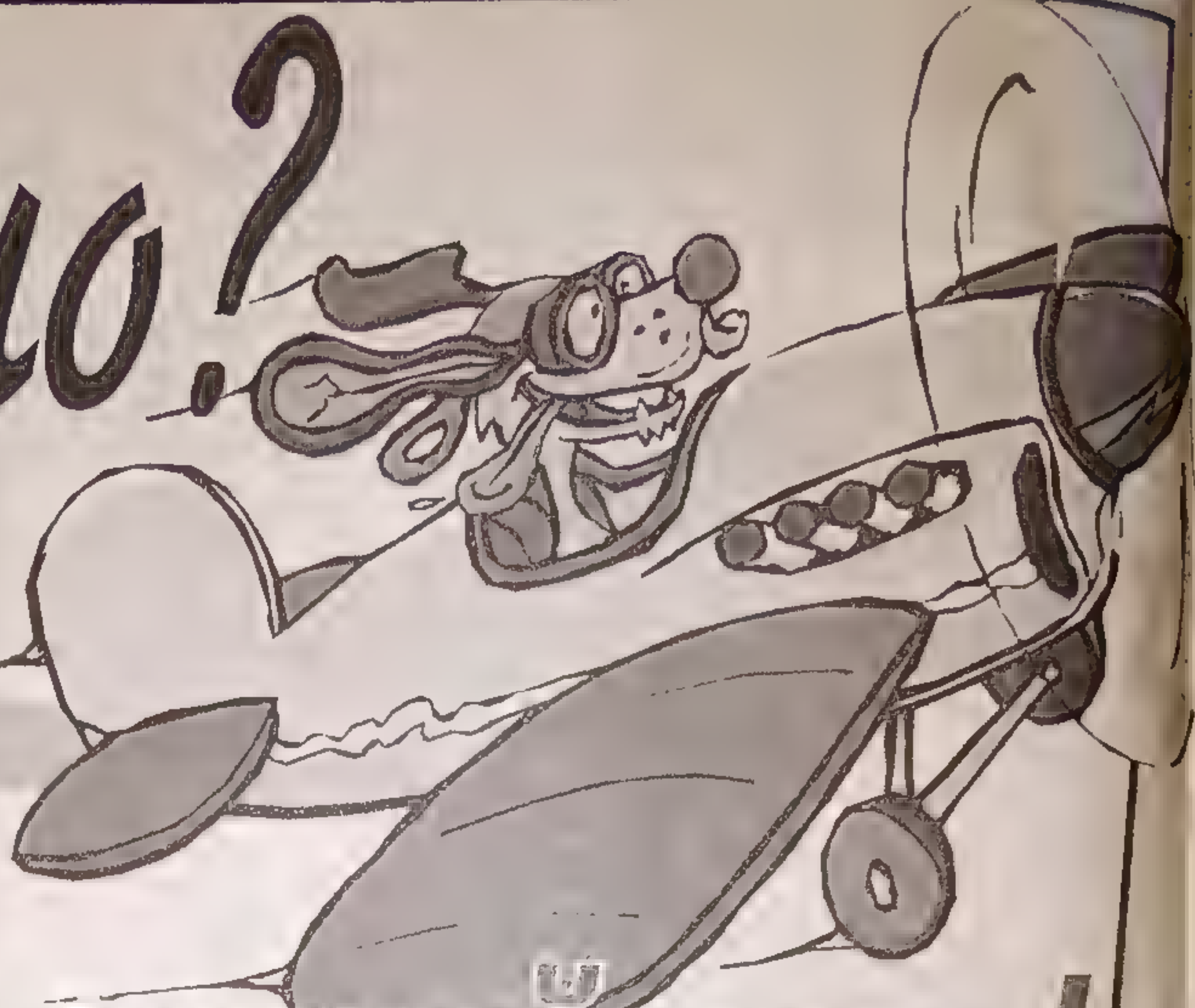
К быстродействующим можно отнести препараты, содержащие алкалоиды красавки. Среди них такой известный препарат, как Аэрон, и не столь часто применяемые беллатаминал и беллапон.

Среди официальных

борцов с укачиванием есть и гомеопатические препараты - отечественный авиа-море и немецкий вертигохель. Эти лекарства действуют по классическому гомеопатическому принципу «подобное лечится подобным»: в них содержатся те компоненты, которые провоцируют симптомы, типичные для укачивания, - тошноту, рвоту, головокружение. Но благодаря мизерным дозам они оказывают лечебное, а не провокационное действие.

Кстати, имбирь издавна использовался мореплавателями. Китайские моряки жевали его, чтобы меньше страдать от морской болезни.

Нет под рукой ни одного из этих препаратов? Может помочь валидол или валокордин: они могут применяться как успокаивающие и противорвотные средства. Может помочь в такой ситуации мятный чай или экстракт мяты.



## Не волнуйтесь!





## ПОДНИМАЕМ ТОНУС КОЖИ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Обращаюсь к вам с просьбой. Дело в том, что у меня очень чувствительная кожа. Любая непогода, сильное солнце, бессонная ночь, усталость - все тут же сказывается на лице. Можно ли как-то избавиться от этого?

**Заранее благодарю, Марина Лисюткина**

1. Теплые солевые компрессы. В 1 л кипятка растворить 2 ст. л. соли. Лицо очистить и смазать жирным питательным кремом. Взять мягкое махровое полотенце и смочить его середину в солевом растворе, слегка отжать. Осторожно расправить полотенце, приложить влажной серединой к подбородку и шее, свободные концы соединить над головой. Получается паровая ванна, после которой очень хорошо сделать яичную или дрожжевую маску. Но такую процедуру нельзя делать очень часто, но эффект от нее потрясающий, особенно, если надо очень хорошо выглядеть или привести себя в порядок к ответственному мероприятию, после болезни, бессонной ночи и т.д.

2. Протирание лица соком алоэ. Выдержать лист алоэ в темном прохладном месте в течение 14 дней. За это время он наливается соком. Я обычно заворачиваю лист в темную бумагу и убираю в холодильник на самую нижнюю полку. Затем снять кожицу с одной стороны и протирать очищенным листом кожу лица и шеи. Когда весь сок из этого листа израсходуется, легкими движениями втереть его в кожу, а затем на еще влажное лицо нанести крем. Можно просто выдавить из листа сок и так же осторожно втереть в кожу лица и шеи. Делать такое протирание надо 10-12 раз через 1-2 дня. Сок живого алоэ является мощным биостимулирующим средством.

## ОТ МОРЩИН НА ЛБУ

Приветствую любимую газету! Прежде всего хотелось бы поблагодарить всех сотрудников за то, что каждую неделю из вашей газеты я черпаю много полезной информации. Вот и мне захотелось поделиться своими секретами красоты. Как я избавляюсь от морщин на лбу. Ингредиенты - жирный обогащенный питательный крем, тонкая полоска бумаги (может быть чистый край газеты, калька, тонкий пергамент) или целлофан, эластичный бинт или обычный бинт чуть уже бумаги. Смочить бумагу теплой водой, обильно смазать питательным кремом и вплотную приложить ко лбу на середину морщинок. Предварительно морщинки слегка расправить рукой и прикрыть глаза, чтобы убрать со лба напряжение. Бумага не должна задевать брови и корни волос. Зафиксировать бумагу эластичным бинтом. Оставить вначале на 15-20 минут, после 5-6 процедур на более продолжительное время.

**Курзина М.**

## ЧИСТКА КИШЕЧНИКА ОВСЯНКОЙ

Здравствуй, «Лекарь»! Тем, кто следит за своим здоровьем, известно, что во многом оно зависит от того, насколько чист наш кишечник. Я бы рекомендовала вам очень простой способ чистки кишечника обыкновенным овсом. Залить необработанный овес водой в отношении 1:4 и варить 4 часа (осторожно, выкипает вроде молока). Процедить, пить за полчаса до еды по полстакана (можно поставить в холодильник и разводить горячей водой).

**Елена Мухина**

## ДИЕТА ДЛЯ ЛЕТА

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Летом, наверное, для каждого очень важно, чтобы организм не был перегружен тяжелой пищей и, соответственно, лишним весом. Потому что именно от этого случаются всякие сердечные приступы и тому подобные неприятности. Я следовала диете одного целителя. Натереть на терке свежую сырую морковь, добавить мед, лимонный сок и любой из фруктов. Необходимо съедать это блюдо на завтрак, обед и ужин в течение трех дней. На четвертый день включить в рацион жареный картофель, хлеб, яблоки, на пятый день можно переходить к обычному питанию.

**Дымкова**

## ШЕСТЬ ЛОЖЕК ВОДЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

Здравствуй, любимая газета. Для очищения организма один целитель предлагал каждый вечер перед сном выпивать очень медленно шесть чайных ложек горячей воды. Я решила попробовать просто из любопытства, думаю, вода все равно никакого вреда не нанесет. А потом вдруг поняла, что мое любопытство пошло мне только на пользу. Эта процедура способствует потоотделению, с потом выделяются из организма вредные вещества. После питья нужно принять душ и хорошо растереться полотенцем. И организм очищается мягко, без особых усилий с вашей стороны.

**Т.Ж.**

## КАК БОРОТЬСЯ С УГРЯМИ

Здравствуй, уважаемая газета. Долгое время меня летом мучали угри. Но теперь я знаю, как сохранить чистоту лица в жаркие пыльные дни. Методика, которую я предлагаю, была успешно опробована и на себе, и на близких. Курс лечения займет 3 - 4 месяца, но первое улучшение наступит уже через 1 - 2 недели.

Для начала я советую все-таки сходить к дерматологу, чтобы исключить другие кожные заболевания (а их очень много). Если Вам поставлен диагноз «вульгарные угри», можно начинать лечение. Каждый день в течение 2-3 недель на лицо следует наносить крем для бритья с витамином F. Если кожа сильно воспалена, то после умывания, перед натираем крема надо натирать ее борным спиртом. Через две недели, когда воспаление пройдет, можно приступать к чистке лица. Начинать ее нужно обязательно в последний день месячных. Прежде всего, после умывания нужно распарить лицо над тазиком с горячей водой в течение 5-7 минут. Затем протереть его раствором перекиси водорода. Обернув руки чистым носовым платком или тряпочкой, аккуратно выдавить черные точки. (Нельзя удалять не созревшие уплотнения). Но не пытайтесь избавиться от всех угрей сразу, за один раз. Появившуюся ранку следует обработать борным или салициловым спиртом. Затем развести порошок бодяги перекисью водорода до густоты сметаны и наложить на лицо на 20 минут. Смыть водой. Такую полную чистку следует проводить один раз в месяц. Следующие 10 дней - только распаривание лица и маска из бодяги. В этот период не следует умываться водой, пользоваться пудрой и другими кремами. Вместо пудры можно использовать детскую присыпку, а лицо протирать лосьоном. В последующие дни нужно умываться кипяченой водой с детским мылом, лицо протирать лосьоном для жирной кожи.

**Елена Кошкина**



*Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## КАК ОТРАСТИТЬ НОГТИ?

Здравствуй, уважаемая газета. Наступило лето - сезон, когда приходится снимать с себя почти все и оставлять только самое необходимое. Ну и, конечно, некоторые части тела начинают выглядеть не слишком красиво. Особенно руки, которые практически всегда на виду. А как порой бывает обидно, когда сломается один ноготь, а вы так старались их отрастить ради красивого маникюра. Чтобы ногти стали здоровее и не ломались, нужно два раза в неделю делать ванночки из растительного масла с добавлением трех капель йода и пяти капель глицерина. В приготовленный раствор опустить руки минут на пять - десять, затем промокнуть салфеткой и смазать специальным кремом для укрепления ногтей. Для укрепления ногтей очень полезны содовые ванночки: столовая ложка пищевой соды на стакан воды, в раствор можно добавить несколько капель йода. Температура воды должна быть - 37-38 градусов. Поместить кончики пальцев в такой раствор на 15 минут, провести курс из десяти ежедневных процедур, потом пять дней перерыв, потом еще десять дней ванночки. Длинные, здоровые ногти всегда считались частью имиджа настоящей женщины. В последнее время утвердилась мода на яркие ногти с рисунком и блестками. Для поддержания ногтей в хорошем состоянии нужно следить за своим питанием. В вашем рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые йодом, железом, кальцием, содержащими витамин В. Конечно, для укрепления ногтей нужно есть больше мяса и птицы, которые содержат железо. Для пополнения запасов цинка введите в свой ежедневный рацион креветки и бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица). Ешьте больше цитрусовых, а также киви, они богаты витамином С. А вот от крепкого чая лучше отказаться. Рост ногтей зависит от возраста (в молодости это происходит быстрее), погоды (теплая погода ускоряет их рост), активная деятельность (печатание на машинке, игра на пианино ускоряет рост ногтей). А вот мороз или яркое солнце делают ногти ломкими, а частые стирки или мытье рук с мылом - мягкими. В заключение хочется добавить, что, несмотря на большую хозяйственную работу, которую женщина выполняет по дому, стоит все же уделить внимание своим ногтям. Ногти - наша визитная карточка.

*Катерина Ларькина*

## ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Холецистит - это серьезная болезнь, когда можно запросто лишиться желчного пузыря. Чтобы не допустить этого, я лечилась чистотелом. Чистотел (5 г) залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, дать настояться в течение 45 минут, процедить. Разбавить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3 - 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

*Наталья П.*

## ПРОПОЛИС НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря»! Если вы приобретете небольшое количество прополиса и приго-

товите из него спиртовой раствор, то будете чувствовать себя в безопасности. Это средство пригодится вам на все случаи жизни. Что нужно сделать? Возьмите 10 г сухого прополиса, измельчите его ножом на деревянной доске, положите на дно банки из темного стекла и залейте 100 мл чистого спирта. Поставьте банку в темное место, периодически встряхивайте ее. Через 3 дня целебная настойка будет готова. Поставьте ее в холодильник и используйте по мере необходимости. Настойка может храниться 3 года. Спиртовая настойка прополиса - мощное антисептическое средство. Спектр ее действия - от банального насморка до тяжелых воспалительных процессов, протекающих в половых органах. Заболело горло - разведите 0,5 чайной ложки настойки (для детей - четверть чайной ложки) в стакане теплой воды и получаете прекрасный раствор для полоскания. При насморке готовите раствор чуть большей концентрации и закапываете его в нос. При остром и хроническом отите разведите треть чайной ложки спиртовой настойки прополиса в стакане теплой воды, пропитываете этим раствором ватный жгутик и вводите его в больное ухо на ночь. Если поранились, не надо хвататься за йод, зеленку, марганцовку или перекись водорода. Более эффективное средство - настойка прополиса. Разведите 1 часть настойки в 2 частях воды, смочите этим раствором бинт и наложите его на 2 часа на рану - это полная гарантия того, что в ране не будет развиваться инфекция. К тому же рана намного быстрее заживет. Словом, настойка прополиса всегда должна быть у вас под рукой. То же самое я могу сказать и о других продуктах пчеловодства. И, конечно же, о самом меде.

*С уважением Татьяна, Амосова*

## ФАСОЛЬ ПРИ ДИАБЕТЕ

Приветствую уважаемую редакцию. Я диабетом заболела лет 5 назад. Но сейчас эта болезнь у меня несколько не прогрессирует, а состояние мое находится в норме. Дело в том, что мне посоветовали есть фасоль. Взять 15 г измельченных створок фасоли, залить 200 мл кипятка, варить в течение 10 минут на медленном огне, остудить и процедить. Принимать отвар по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой при сахарном диабете. Иногда при этом заболевании берут 2 столовые ложки створок фасоли, заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 3-4 часа, процеживают и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

При диабете используют и более концентрированные отвары: 2-3 стакана измельченных створок фасоли залить 3-4 стаканами воды. Варить 10-15 минут на маленьком огне. Процедить. Пить 4 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

*Ирина Заболдина*

## ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ ИЗЛЕЧИМ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Говорят, что хронические болезни уже неизлечимы. Тем не менее, если не терять надежды и не опускать руки, то можно добиться излечения. Таким образом я избавилась от хронического панкреатита. Эту болезнь лечат створками фасоли: 2-3 столовые ложки сухих створок настаивать в 0,5 л кипятка в термосе 5 часов. Пить 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

*Желаю здоровья всем, Ромашкина Б.*



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## ПОЛОСКАНИЯ ПРИ ПОЛИПАХ

Приветствую уважаемых сотрудников и читателей «Семейного лекаря»! Не секрет, что полипы в носу и глотке образуются совершенно незаметно, зато потом очень даже сильно дают о себе знать, что приводит нередко к операциям. Кстати, замечу, крайне неприятным. Причем даже после вырывания полипов, со временем велика вероятность их появления вновь. Я после операции делала полоскания, и вот уже год как меня не мучают не только полипы, но и насморк. При полипах в носу и глотке для полоскания рекомендуется отвар чистотела и ромашки в равных пропорциях. Траву заливают холодной водой и доводят до кипения. Настаивают в течение часа, после чего процеживают. И делают полоскания.

Наталья Малькова

## ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Чтобы летом волосы мои не теряли свежести, блеска и здорового вида, я раз в неделю втираю в кожу головы настой крапивы. При выпадении волос для их оздоровления многие знахари рекомендуют после мытья головы втирать настой крапивы. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение часа. Остывший отвар процедить и втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю.

Ольга Курникова

## В ОБЫЧНОЙ МОРКОВИ - ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Обычная морковь с давних времен считается целебной. В средневековой Италии ее не употребляли в пищу, а использовали лишь как лекарство. В настоящее время этот овощ ценится в народной медицине многих стран. Чтобы за зиму морковь не утратила ценных свойств, ее хранят в ящиках, засыпанных сухим песком. Морковь -

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

испытанное поливитаминное и общеукрепляющее средство, рекомендуемое при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях желудочно-кишечного тракта, а также при расстройствах зрения. Используют как свежий, так и консервированный морковный сок. По стакану в день натощак его можно употреблять как слабительное. Он применяется также как мочегонное, противовоспалительное и бактерицидное средство при болезнях почек, катарах верхних дыхательных путей, нарушениях солевого обмена, желчнокаменной болезни. Морковным соком полощут горло при ангинах и стоматитах. При ларингитах и бронхитах принимают свежий морковный сок пополам с медом по столовой ложке 4-5 раз в день. В других случаях его употребляют по 0,5-1 стакану. Сок хранят на воздухе не более получаса. Его можно приготовить с помощью соковыжималки. Употреблять лучше сразу. Сок можно разбавить для вкуса любым соком из ягод. Отвар семян применяют как глистогонное средство и для выведения камней из желчного пузыря. Для получения отвара столовую ложку семян заливают стаканом воды и парят не менее трех минут в духовке. Его принимают горячим 3 раза в день по 1 стакану. Отвар семян моркови можно применять для растворения камней в желчном пузыре и как глистогонное. Отвар листьев пьют при болезнях печени и почек. Великий русский хирург Н.И. Пирогов рекомендовал натертую морковь для заживления язв.

Игорь Капустин

## БЕРЕГИТЕ АРБУЗНЫЕ КОРКИ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! В лечении своих больных почек, вследствие чего меня постоянно мучили отеки, я использовала арбузные корки, из которых готовила отвар. Отвар свежих или сухих арбузных корок использовали как мочегонное средство при отеках с давних времен. Одну часть измельченных арбузных корок отваривают в десяти частях воды. Остужают, процеживают и принимают по половине стакана 3-4 раза в день.

Елена О.



**МОЧЕГОННОЕ ИЗ БРУСНИКИ**

Здравствуй, уважаемая газета. При заболеваниях почек, особенно при мочекаменной болезни, как средство, дезинфицирующее мочевые пути и мочегонное, очень широко применялся отвар листьев брусники. Кроме того, этим отваром лечили подагру, начальные стадии сахарного диабета. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом воды и кипятят 10 минут. Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день. Время идет, а народные средства действуют до сих пор безотказно.

Елена Т.

**РАНЫ ЗАЖИВИТ  
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК**

Здравствуй, любимая газета. Тысячелистник обыкновенный - старинное лечебное средство. Сок тысячелистника применяли как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство еще в XV веке. Позднее тысячелистник стали применять при дизентерии, маточных и геморроидальных кровотечениях, для улучшения аппетита и пищеварения, как лактогонное средство, при кровохаркании. Две столовые ложки очень мелко измельченной травы заливают стаканом воды, кипятят 10 минут под крышкой на медленном огне, настаивают не менее часа, затем процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день после еды.

Наталья М.

**РАССОСАЛАСЬ КИСТА -  
НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА!**

Нет, вру, рубец малюсенький от нее все же остался... Когда у меня на выходе мочеиспускательного канала обнаружили кисту, то гинеколог из райполиклиники сказал, что это не оперируется. Сначала киста была размером с пшеничное зернышко, а со временем киста увеличивалась и стала сначала как большая черешня, а потом и больше. Пойти в туалет стало для меня проблемой, мочилась я каждый раз с превеликим трудом. Работала я в сельской школе, куда по распределению после окончания Кировоградского пединститута поехала. Никого в селе не знаю, некому пожаловаться, не с кем посоветоваться (поплакаться). Мучалась, одним словом, с полгода. Однажды бабушка Мария Александровна, у которой я, сельская учительница, тогда жила, спросила меня: «Что с тобой, дочка, может быть, обижает кто из сельских парубков? Приехала к нам молоденькая, веселая, а сейчас затужила. Рассказывай»... Рассказала я обо всем бабушке Марье. Та мне посоветовала для начала очистить кишечник клизмами с уриной. Затем несколько дней бабушка Марья мне компоты из малины, клубники да ежевики варила. Вставала бабушка рано, в 3-4 часа утра. Чтобы успеть за коровами и свиньями управиться, курей накормить, да и квартирантке своей помочь. Будит меня в семь часов и говорит: «Начинай, дочка, согревающее лечение». И в таз с горячей водой меня усаживала минут на пятнадцать. После этого я уже сама лечилась. А лекарством моим все та же моча была. Заставила меня бабушка Марья собрать 4 литра мочи, которые выпарила в кастрюле до одного и рассказала, как дальше лечиться. Утром, после ванны, обтиралась упаренной уриной, которую не вытирала, а давала ей обсохнуть, затем делала компресс. Обмакивала кусочек бинта в теплую мочу, прикладывала к кисте, сверху прижимала целлофаном с ватой и тепло одевалась (лето на

дворе, а я в теплых панталонах!). Компресс снимала только после обеда, давала телу немного отдохнуть, а на ночь ставила свежий. Спустя три дня на бинте появились темные выделения, и киста стала мягкой, а на четвертый день и гной пошел. Спустя много лет гинеколог поинтересовался, что это за рубец? Это был след на память от моей кисты, которую я благодаря бабушке Марье вылечила.

А. В.

**ДЛЯ ГИГИЕНЫ  
И ЗДОРОВЬЯ НОГ**

Здравствуй, «Семейный лекарь». Думаю, говорить о необходимости соблюдения гигиены ног, особенно в жаркое время года, даже не стоит, это и так понятно. Вот что я посоветовала бы всем читателям. Из 100 граммов смеси мяты и липового цвета, взятых в равных пропорциях, приготовить настой: смесь залить крутым кипятком, чтобы покрыл ее полностью, настаивать 30 минут. Потом 15-20 минут подержать ноги в теплой ванне, приготовленной с этим настоем. Такая ванна хорошо снимает усталость ног.

Когда стопа распарится, снова помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу «в кулачок». После такой процедуры и дети, и взрослые хорошо спят: сказывается успокаивающее влияние ванн через рефлексогенные зоны подошвы. Эта процедура не только снимает усталость, стресс, она важна и для гигиены ног.

Лариса Ж.

**ПИТАНИЕ НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ**

Здравствуй, уважаемая редакция. На своем садовом участке я стараюсь выращивать как можно больше шпината. Дело в том, что работа у меня нервная, а эта травка позволяет восстановить потраченные нервы. Сок из свежих листьев шпината огородного принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Он является средством питания нервной системы. Сок готовят только перед употреблением.

Иван Голиков

**ПРОТИВОСУДОРОЖНОЕ  
СРЕДСТВО**

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря»! Судороги могут случаться даже у совершенно здоровых людей, что связано чаще всего с нервными расстройствами. А чтобы их предотвратить или же помочь организму справиться с ними во время приступов, можно пить вот такие успокоительные сборы. Взять валерианы лекарственной (корень) 1 часть, мяты перечной (листья) 1 часть, подмаренника настоящего (травы) 1 часть, Melissa лекарственной (травы) 1 часть, пустырника пятилопастного (травы) 1 часть. Все смешать. Принимают в виде настоя по 1/2 стакана утром и вечером. Или можно использовать другой сбор: пион уклоняющийся (марьяна трава) (корень) 1 часть, аир обыкновенный (корневище) 2 части, валериана лекарственная (корень) 1 часть. Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и в середине дня) через 1 ч. после приема пищи.

Кура П.





# НЕМНОГО СЧАСТЬЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Учимся научной методике «позитивного мышления»: все будет хорошо, даже если все плохо.

Кажется, что все наши планы разлетаются в пух и прах, и душевное равновесие кажется невозможным. Карлсон разработал на этот счет простую инструкцию.

Действительно ли все так плохо или у меня просто дурное настроение? Ваше настроение - это не результат, а причина происходящих с вами событий. Когда вы чувствуете себя обманутым, разбитым, бессильным, то жизнь кажется куда хуже, чем она есть на самом деле. В этом случае лучше всего попробовать «замедлить» свой умственный процесс, отвлечься от переживаний и подождать, пока плохое настроение пройдет, испытать новые ощущения, подумать о хорошем. Тогда мир и все в нем покажутся намного лучше.

**Может быть, я ставлю свое мнение выше своих положительных эмоций?**

Спросите себя: я хочу быть прав или я хочу быть счастливым? Если мы так серьезно относимся к своим мнениям, что они выводят нас из равновесия, то они того не стоят. При этом можно сохранить свои твердые убеждения и только стать оптимистичнее - тогда и убеждения ваши будут еще более ценны в глазах окружающих.

**Я поддаюсь влиянию плохого настроения других людей?**

Иногда мы забываем, что у всех нас, даже у самых уравновешенных, бывают перепады настроения. Допустим, что в разговоре с вами человек вспылил. Следует помнить, что его злость или обида не относится лично к вам, и не принимать слова того, кто расстроен, близко к сердцу. Смириться с мыслью, что все мы подвластны настроениям. Конечно, нельзя допус-

кать оскорблений на свой счет. Но нужно идти на некоторые уступки, принимая во внимание, что настроение - психическое явление и не все могут его контролировать.

**Я сам устроил войну у себя в голове?**

Большинство доводов рождается у нас в голове задолго до того, как мы высказываем их другим людям. Когда вам в голову приходят дурные мысли, принося чувство недовольства, секрет в том, чтобы не забывать - сами по себе эти мысли безвредны. Мы их создаем сами. Понимание того, что мы управляем своими мыслями, поможет вам прекратить эту ненужную умственную войну.

**Я борюсь с проблемой?**

Тревожные мысли разрастаются, если мы фиксируем на них свое внимание, а с вниманием отдаем и нашу энергию. Поэтому чтобы эффективно справиться с проблемой, прежде всего от нее нужно отдалиться.

**Не слишком ли я закидываюсь на стрессе?**

Уровень стресса в нашей жизни точно соответствует уровню, на котором мы допускаем для себя стресс. Обычно при стрессе мы начинаем суетиться и, засучив рукава, пытаемся что-то предпринять для исправления положения. Но как бы мы ни суетились, стресса от этого не убудет. А вот если расслабиться, взять передышку, разгрузить мозг от мыслей, то станет легче.

**Я слишком много думаю о себе?**

Постоянная самооценка может испортить вам настроение. Слишком много думая о том, как у вас идут дела, вы уходите от врожденного самоуважения. Когда мы вырастем, растут наша неуверенность в себе и наши сомнения, и мы забываем себе цену. Если каждую минуту жить полной жизнью, то и жизнь в целом удалась.

О ком из ваших знакомых вы можете с уверенностью сказать: «Он счастливый человек»? Поскольку мы сами хозяева своих мыслей, каждый из нас может быть счастливым.

Прежде всего необходимо умение жить сегодняшним днем: «Минута настоящего - в ней мы находим счастье и внутреннюю гармонию». Это легко понять, например, глядя на играющего ребенка. Но слу-



# С вытекающими последствиями

А почему, собственно, штудировав меню в ресторане, ты так тщательно изучаешь перечень блюд-закусок и при этом не глядя заказываешь напитки? Типа, мне то же, что и ей (или ему). Или то же, что и всегда: пиво, колу, томатный сок.

Поразительное легкомыслие, если учесть, что твое тело более чем на 60% состоит из жидкости и твое самочувствие зависит от того, что ты пьешь, в неменьшей степени, чем от того, что ты ешь. А в некоторых случаях, правильно выбранный напиток и вовсе может избавить от самых разнообразных проблем.



## Если у тебя... то пей

**Сухая кожа.** Сок манго. В нем много каротина, который преобразуется в организме в витамины А и Е. Оба они важны для поддержания влажности и эластичности кожи.

## Голод

Персиковый сок и банановый нектар. Густо и ощутимо. Эти совершенно обезжиренные напитки помогут быстро и эффективно заморить червячка.

## Спазмы кишечника

Чашка мятного чая поможет умирить спазмы прямой кишки и способствует лучшему усвоению жиров после плотного обеда или ужина.

## Запор

Немного чернослива, смешанного с йогуртом без фруктовых добавок. В черносливе содержатся производные гидрофенилсатина, который стимулирует кишечник и действует как слабительное.

## Беспокойство

Пиво. Причем можно и безалкогольное. Хмель, используемый при производстве этого пенистого напитка, оказывает успокаивающий эффект. Только не надо возводить этот принцип в привычку. Особенно если безалкогольное пиво тебе не по вкусу.

## Бессонница

Чашка горячего шоколада. Согревает, успокаивает и содержит анамиды, которые помогут тебе расслабиться.

## Перегрев

Соки яблочный, ананасовый и из папайи издавна используются в восточной медицине как средство, помогающее при перегреве на солнце. Разбавь их немного водой, чтобы лучше усваивались.

## Восстановление после тренировки

Выпей пол-литра апельсинового сока (и съешь половинку бутерброда с тунцом или сосисой). Результаты последних исследований показывают, что в этот период необхо-

димо пополнить запасы углеводов и белков в организме.

## Профилактика рака

Чашка зеленого чая, в котором содержится большое количество флавоноидов (борются со свободными радикалами). Их антиоксидантное действие в 20 раз выше, чем у витамина С.

## Борьба с поносом

Питьевой йогурт, содержащий лактобактерии, которые и помогут справиться с неприятностями.

## Головная боль

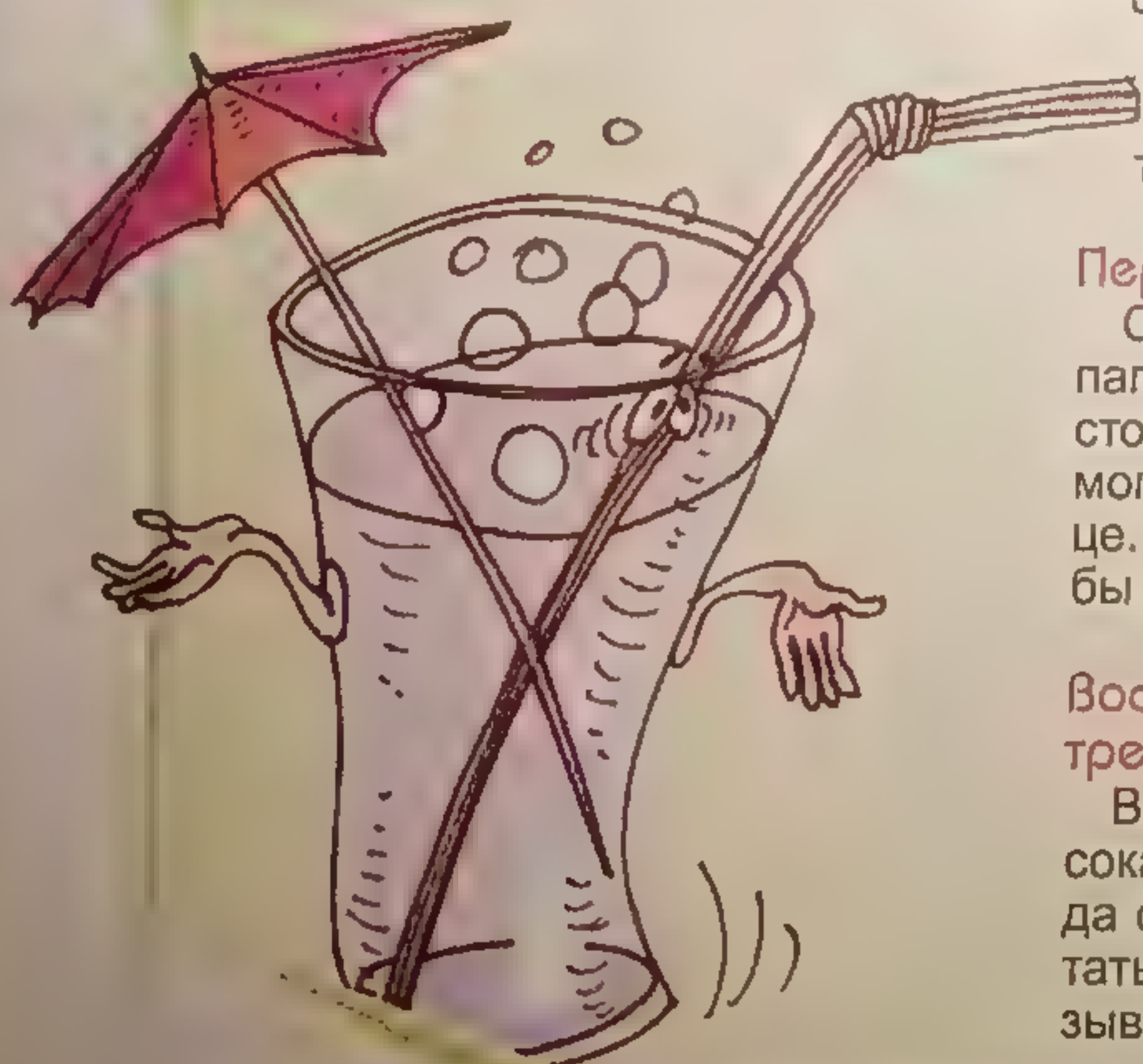
Разбавленный некрепкий ликер или наливку. Для того, чтобы восполнить недостаток жидкости в организме. Как правило, это и есть причина головной боли. Напиток должен быть комнатной температуры - от холодной голова может разболеться еще сильнее.

## Усталость

Нежирный йогурт смешать с обезжиренным молоком и добавить фруктового сока на собственный вкус. Белки в молоке и йогурте помогут быстро побороть усталость.

## Похмелье

Фруктовый сок, смешанный с джиджер-элем. Фруктоза связывает сивушные масла, а имбирь - отличное профилактическое средство от тошноты и головной боли.





Наложительное действие  
лечебных грязей  
изучается с давних  
времен, но окончательно  
оно еще не раскрыто.  
Тем не менее,  
накопленные научные  
данные позволяют  
составить некоторые  
представления о  
механизме действия  
грязелечения на больного.



Твердо установлено, что грязевые ванны и аппликации оказывают комплексное влияние на основные функции организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ, выделения и пр.). Лечебная грязь меняет эти функции с помощью комплекса термических, химических, механических, биотонических, электрических ее свойств. Влияние лечебной грязи объясняется всасыванием отдельных ее частиц и, прежде всего, серной кислоты, аминокислот, йода, сернистого железа и микроэлементов.

Действие грязелечения в значительной мере зависит от реактивности организма и методики применения грязевых процедур. Достаточно хорошо известно, что под влиянием грязевых ванн улучшается венозное кровообращение, меняются сократительная способность миокарда и периферическое сопротивление. Лечебные грязи повышают кровенаполнение артериол, капилляров. Даже ревматическое поражение митрального клапана и перенесенный миокардит не являются препятствием к применению лечения грязями при строгой дозировке. У больных артериальной гипертензией отмечается тенденция к снижению уровня артериального давления.

Под влиянием лечения грязями так же развиваются значительные изменения в главных пищеварительных железах: снижаются кислотность желудочного сока и содержание

в ней соляной кислоты, замедляется эвакуация содержимого желудка.

Существенную роль в развитии и течении указанных изменений играет вегетативная нервная система. Нервно-рефлекторные процессы приводят к усилению потоотделения, при котором из организма выделяется значительная часть хлоридов.

Грязелечение способствует усилению защитных и развитию компенсаторных процессов, направленных против болезни. Грязевые ванны существенно влияют на регуляцию и восстановление нарушенных функций организма, лежащих в основе практического выздоровления. Изменения, происходящие в организме под влиянием лечения грязями, представляют собой акт приспособления больного к новым условиям внешней среды. Развивающаяся нейрогуморальная регуляция в ходе грязелечения способствует восстановлению нарушенных болезнью правильных взаимоотношений внешней и внутренней среды организма.

Грязелечение относится к числу сильнодействующих процедур. Поэтому благоприятный лечебный эффект может быть достигнут лишь при правильном его применении. Процедура грязевых ванн и все ее элементы - температуру, продолжительность и т. д. может правильно установить только лечащий врач.







## ОБЖЕГШИСЬ НА МОЛОКЕ...

Каждому человеку случается в жизни обжечься, причем и буквально, и в переносном смысле. Одни люди чаще, другие реже. И если уж это случилось, то было бы не плохо знать, как помочь себе или другому человеку. Речь пойдет об ожогах в самом, что ни на есть прямом смысле.

**По своему происхождению ожоги бывают нескольких видов. Термические, то есть от соприкосновения кожи с огнем, горячей водой, паром или маслом, солнечные - от чрезмерного увлечения солнечными ваннами.** Несколько реже, но все же имеющие место в нашей жизни - это химические ожоги и полученные от электрического разряда повреждения кожного покрова. От того, как оказана первая помощь, зависит успех дальнейшего лечения, и, кроме того, грамотно обработанная рана, после заживления практически не оставляет рубцов и шрамов на теле. Народная медицина, аккумулирующая в себе многовековой опыт человечества, знает множество способов и средств для облегчения последствий после ожогов. Разумеется, это не исключает необходимости обращения к традиционной медицине, особенно в тяжелых случаях.

**Солнечные ожоги по праву можно назвать самыми «популярными».** Мало кто после долгой зимы не поддастся искушению надеть купальник и

позагорать пару-тройку часиков на солнышке, ведь так приятно погреться. А к вечеру начинает проявляться «загар» - кожа становится красная, горячая и болит. Возможен и озноб с повышенной температурой. Чтобы снять неприятные последствия загара, прежде всего, нужно принять прохладную ванну, примерно 36,0 градусов: вода уменьшит боль и остановит зуд. Для усиления эффекта в воду можно добавить полстакана 5% столового уксуса или полстакана чайной соды и четверть картофельного крахмала. Если эти ингредиенты отсутствуют под рукой, воспользуйтесь овсяными хлопьями. Засыпьте их в дуршлаг и держите его под краном, пока ванна не заполнится водой. Если нет возможности принять ванну, то намочите марлю или хлопчатобумажную ткань в охлажденном кефире, простокваше или молоке и наложите компресс. Обновляйте компресс через каждые 30-40 минут, пока самочувствие не улучшится. Из медикаментозных средств, для снятия жара и озноба, хорошо помогут таблетки аспирина или ибупрофена, витамин Е тоже поможет успокоить кожу. Однако, если «солнечные повреждения» настолько серьезны, что на коже выступили волдыри, то обратиться к врачу просто необходимо. Стоит всегда помнить, что лучшее средство от солнечного ожога - это его профилактика. Просто пользуйтесь солнцезащитными кремами.

Есть одно общее условие для лечения всех видов ожогов - ни в коем случае нельзя мазать обожженное место маслом, будь то растительное или сливочное, неважно. Жир и масло закупоривают поры на коже, мешая нормальному кровообращению, а это усиливает воспалительные процессы.

При термических ожогах, которые чаще всего происходят дома от прямого контакта с кипятком, горячей едой, паром или огнем, первое обязательное действие - поместить обожженное место под кран с холодной водой и держать 10-20 минут. Затем больное место нужно осторожно протереть тампоном или чистой салфеткой, смоченной в перекиси водорода или слабом растворе марганцовки, можно протереть спиртом, если нет открытой раны. Ни в коем случае нельзя прокалывать волдыри, это может вызвать загрязнение раны со всеми вытекающими отсюда последствиями. Затем наложить повязку из стерильного бинта, который можно смочить марганцовкой или разведенной питьевой содой.

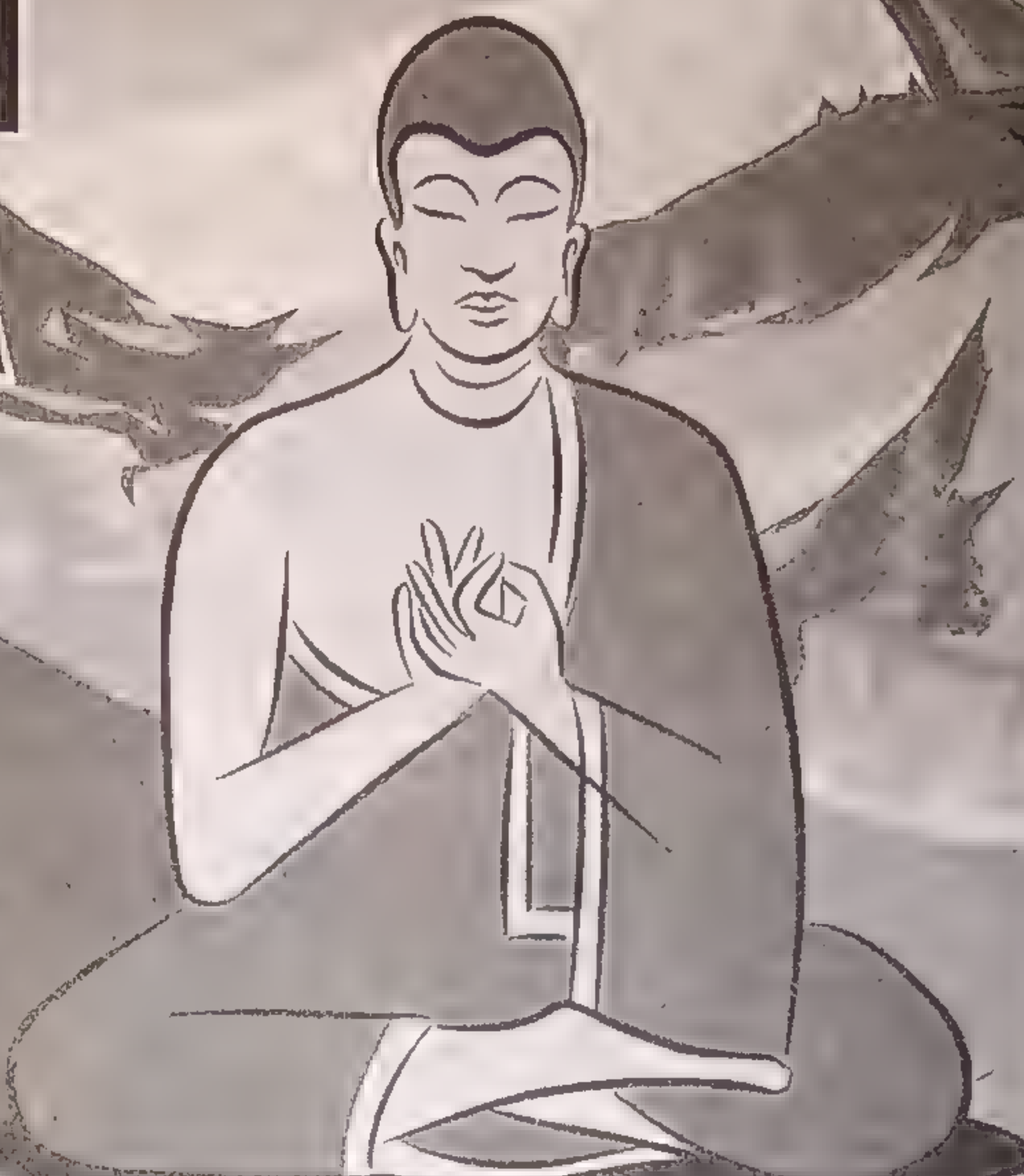
**Химические ожоги,** полученные от соприкосновения кожи с концентрированными кислотами (уксусная, карболовая, соляная, серная, азотная) и щелочами (едкий калий или натрий, нашатырный спирт, негашеная известь), прежде всего нужно хорошо промыть холодной водой. Затем кислотный ожог промывается 3%-ным раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды) или хотя бы мыльной водой. Щелочной ожог можно нейтрализовать 2%-ными растворами уксусной или борной кислоты, можно воспользоваться и лимонным соком. Закончив все «водные процедуры», не забудьте положить на рану антисептическую повязку или марлю, намоченную в этих растворах. Исключение составляют ожог от серной кислоты и негашеной извести. Ожог от извести вообще нельзя промывать водой, необходимо осторожно удалить ее остатки с кожи, обработать растительным или животным маслом и закрыть стерильной повязкой. Все эти действия призваны уменьшить болевые ощущения.

Кроме боли, ожог сопровождается еще и испугом, и даже психологическим шоком. Чтобы снять внутреннее напряжение, приготовьте страдающему горячего крепкого чая или кофе с сахаром, по желанию можно добавить немного вина, коньяка или водки. В некоторых случаях хорошо помогает валокордин.



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ИЗ ТИБЕТА

Этот комплекс лечебно-профилактических упражнений уникален. Тибетские ламы не зря славятся своим здоровьем и долголетием. Начало смотрите в №28 (79). Продолжение.



## Упражнение 11.

Укрепляет брюшной пресс, а это профилактика облитерирующего энтерита, варикозного расширения вен, тромбоза, гангрены.

Лежа на спине, правую ногу поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, потом потрясти подошвой 42 раза и медленно опустить. Повторить тоже левой ногой. Затем обе ноги и обе руки поднять под прямым углом к туловищу, поддержать 12 секунд, затем потрясти кистями рук и стопами ног и медленно опустить руки и ноги.

## Упражнение 12.

Лечит запор, колит, массирует внутренние органы.

Лежа на спине, ладонями массировать живот: 42 круга по часовой и 42 круга против часовой стрелки. Когда ладони вверх, поставить их на ребро и



внутренности «отдавить» вниз. Когда они внизу, ладони на ребро и внутренности «отдавить» вверх.

## Упражнение 13.

Помогает при склерозе, головной боли, устраняет перхоть, предотвращает выпадение волос.

Сидя, кончиками пальцев массировать волосяной покров головы - от ушей к макушке, от лба к макушке и от затылка к макушке. Каждое направление - один раз. Упражнение сделать 42 или 22 раза.

## Упражнение 14.

Лечит глухоту, снижает боль гипертонического характера, понижает артериальное давление.

Сидя, ладонями прижать уши, а кончиками пальцев 42 раза ударить по затылку.

## Упражнение 15.

Помогает при хондрозе и остеохондрозе.

Сидя, сцепить руки в замок на затылке. Голова неподвижна, руки двигаются вправо-влево. 42 или 22 раза.

## Упражнение 16.

Разминает межпозвоночные диски, стирает на них солевые буг-

ры, лечит остеохондроз.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать 12 или 22 наклона вправо-влево.

## Упражнение 17.

Лечение и профилактика остеохондроза.

Стоя, ноги на ширине плеч. Не сгибая ноги в коленях, сделать 12 или 22 осевых поворотных движения вправо-влево, как бы скручивая позвоночный столб.

## Упражнение 19.

Упражнение «кошечка» - самое сильное для профилактики и лечения остеохондроза.

Стоя, держась за спинку кровати или стула, присесть. Поднимаясь, пружиня на ногах, прогнуть спину в сторону живота, голову поднимая как можно выше. Таких приседаний и подъемов нужно сделать в первую неделю по 3, через неделю по 5, еще через неделю по 7, а затем еще через неделю по 9. И так довести до 12, а лучше до 22.

## Упражнение 19.

Ежедневно массировать точки жизни не менее 5 мин. Они находятся на три положенных поперек пальца ниже коленных чашечек, с внешней стороны коленей.

Важно знать



Ну до чего же приятно валяться на горячем песочке, нежиться под лучами ласкового летнего солнца. Еще более приятно появиться в компании белотелых подружек, напрочь поразив их безукоризненно шоколадного цвета ножками, и этим же самым обеспечить себе всеобщее поклонение со стороны мужской части общества!



В погоне за желаемым наши милые дамы доходят до самоистязания, часами валяясь под палящими ультрафиолетовыми лучами небесного светила. Результат иногда превосходит самые смелые ожидания: мелькнет в толпе прохожих женское лицо, схожее с личиной шекспировского мавра. Вот уж точно, привлекает внимание! На самом деле я тоже большая любительница солнечных ванн, а мое брзжание вызвано скорее всего тем, что я никогда не смогла достигнуть эффекта негритянского загара. И тем не менее нет худа без добра. А то, что чрезмерное времяпрепровождение на солнце - это худо, уже общеизвестно. Прежде всего «шоколадная» мордашка осенью покроется новыми морщинами. Ни одна из уважающих себя красавиц не позволит подставлять свое лицо под лучи солнца: Вспомните хотя бы знаменитую «веснушку» Ким Бэсингер: перешагнув порог сорокалетия, розовокожая Ким ни разу не загорала именно по причине страха утратить молодость. По словам специалиста косметологического отделе-

ния городского кожно-венерологического диспансера Тамары Ли, если действительно заботиться о своей красоте, то лучше постараться не допустить ожога кожи второй степени, это как раз тогда, когда на обгоревшем месте появляются пузырьки. После них остаются целые островки пигментных пятен, вывести которые практически невозможно. Увы, имея пятнистую грудь или спину, декольте себе вряд ли позволишь. Но чрезмерная любовь к солнечным ваннам может обернуться гораздо большими неприятностями.

**Рассказывает доктор медицинских наук, заведующий кафедрой онкологии и радиологии ВГМУ, руководитель отделения онкохирургии ПКВД Владимир Невожай:**

- В разумных пределах солнечные ванны полезны для кожи. Но, как правило, по окончании летнего сезона увеличивается количество обратившихся в нашу больницу с жалобами на кожные изменения. К сожалению, рак кожи - одно из наиболее распространенных раковых заболеваний. Кстати, самый высокий процент заболеваний раком кожи имеют Австралия и Новая Зеландия, именно из-за избытка солнца. Здесь профилактика этого заболевания проводится еще со школьной скамьи. Российская статистика говорит о том, что и у нас наблюдается рост раковых заболеваний кожи, в частности одной из тяжелых форм - меланомы. Самая безобидная симпатичная родинка под воздействием ультрафиолетовых лучей может перерасти в злокачественную опухоль. Второй способ «заполучения» меланомы - механическая травма. Если вы случайно повредили родинку - не надейтесь, что «само заживет». Бывает, что достаточно трех-четырех месяцев, чтобы процесс вышел из-под контроля.

**- Владимир Иванович, какие изменения на**

**коже должны послужить сигналом для консультации со специалистом?**

- Если ваша родинка поменяла цвет, увеличилась в размере, образовались язвочки, появились признаки воспалительного процесса - немедленно обращайтесь к врачу. На ранних сроках заболевания меланомы, как и другие виды рака, поддается лечению.

**- Сейчас модно загорать топлесс, попросту - без верхней части купальника.**

- Если у женщины нет проблем с молочными железами, то на здоровье. Но не стоит забывать, что любая доброкачественная опухоль достаточно быстро может перерасти в злокачественную.

**- Относятся ли эти рекомендации к любительницам искусственного загара?**

- Солярий достаточно недавно вошел в наш быт. Пока я не располагаю данными о случаях заболевания, полученных после его посещения. Но не стоит обольщаться. Это такое же ультрафиолетовое облучение. И здесь, как и при естественном загаре, перебарщивать не стоит.

**Елена МАНИНА**



## ПРИ ИШИАСЕ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! При ревматизме, радикулите, ишиасе из молодой зеленоватой осиновой коры делают лечебные ванны. При ишиасе особенно полезно сочетать лечебные ванны с приемом настоя или отвара из коры осины внутрь. Для его приготовления берут 1 столовую ложку коры на 200 г воды, кипятят в течение часа, принимают по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

Ольга Мишкина

## ОТ ЭНТЕРОКОЛИТОВ И ГЕМОРРОЯ - КОРНЕВИЩА ЛАПЧАТКИ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Весной я заготовила на год корневища лапчатки прямостоячей (калгана), чтобы впоследствии готовить из них настои, настойки и отвары, которые использую как вяжущее, противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее, ранозаживляющее, желчегонное и отхаркивающее средство.

При воспалительных процессах в желудке, поносах, энтероколитах, энтеритах, дизентерии и диспептических явлениях я делаю отвар: 1 столовую ложку корневищ заливаю 1 стаканом воды, кипячу 10-15 минут, затем охлаждаю, процеживаю и пью по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. При геморрое этот отвар используют в виде примочек и ванн. Из корневищ калгана готовят также порошок, который заваривают и пьют как чай. Для приготовления настойки берут 15 г сырья на 100 г спирта, настаивают 8-10 дней и принимают по 45 капель 2-3 раза в день.

Светлана Груздева

## ПОЛЕЗНО ДИАБЕТИКАМ

Здравствуй, уважаемая редакция. В качестве сахаропонижающего при сахарном диабете рекомендуется сок из свежих клубней картофеля, листьев капусты белокочанной, свежих плодов малины, груши. Сок, разведенный пополам с водой, выпивают за 30 минут до еды. Начинают с 0,3-0,4 стакана сока, при хорошей переносимости дозу увеличивают до 1 стакана.

Смешать 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г корней одуванчика лекарственного, 20 г листьев черники обыкновенной. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка, пить настой по 0,5 стакана 4-5 раз в день при сахарном диабете.

Ирина Хайкина

## АБРИКОС - ЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели «Семейного лекаря»! На рынках уже появились первые урожаи такой ценной ягоды как абрикос. Советую вам не терять время даром, а заготавливать для себя этот продукт, потому что он пригодится вам для лечения самых разных заболеваний. Абрикос содержит до 20-27% сахаров, органические кислоты - салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и В15. Абрикосы богаты солями калия, железа. Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при ожирении. Сушеные абрикосы - курага и урюк являются мочегонными средствами.

Абрикос улучшает память и повышает работоспособность мозга. Помню, когда во время сессии в университете я уже не в состоянии была что-либо запоминать и воспринимать, то мне помогали абрикосы. Он богат микрокальцием, необходимым для сердца, а также увеличивает гемоглобин в крови, который способствует увеличению сопротивляемости организма, а также помогает при анемии. Абрикосы богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга и прекрасно его тонизируют. Вот такой он, абрикос.

С уважением, Юлия Маринина

## ДЫННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЧЕК

Здравствуй, «Семейный лекарь»! В медицине дыню употребляют как лечебное средство при анемии, заболевании печени, атеросклерозе, сердечной недостаточности, для нормализации работы почек и сердца, повышения общего жизненного тонуса организма. Народная медицина рекомендует пить отвар ее семян при почечных заболеваниях. Мякоть используют в косметике против ожогов, для очищения и отбеливания кожи. Благодаря содержанию фолиевой кислоты в дыне, при ее употреблении улучшаются процессы кроветворения и белкового обмена, она благотворно действует при малокровии. Особенно благоприятно дыня влияет на истощенный и старческий организм. Ее мякоть легко усваивается организмом. Однако, больным сахарным диабетом и при некоторых желудочных заболеваниях (диспепсия и т.п.) дыня противопоказана. В пищу ее используют преимущественно в свежем виде, но в местах производства дыни часть урожая перерабатывают - плоды сушат, из них готовят варенье, джемы, компоты, маринады.

Ольга Пушная

## ВСЕГО ЛИШЬ СТАКАН ЗЕМЛЯНИКИ?

Приветствую уважаемую газету. Когда-то давно я слышала о том, что для того, чтобы повысить иммунитет и не болеть весь год, надо летом съесть один стакан земляники. В прошлом году я попробовала, и действительно ни одна болезнь ко мне даже близко не подошла. Но помимо этого способа, я готовлю теперь для семьи еще лекарство.

Для приготовления «земляничного лекарства» пригодны листья и стебли земляники. Их собирают в мае-июне, затем вывешивают для сушки при температуре до 40°C в защищенных от солнца и хорошо проветриваемых местах. Лекарство представляет собой смесь размельченных листьев и отдельных стеблей с соцветиями. Травя является слабостягивающим и крепящим средством. Поэтому в народной медицине ее часто используют при расстройствах желудка. В смеси с другими травами, например, с листьями малины и мяты, земляника используется для приготовления особого, так называемого домашнего чая. Для приготовления настоя земляничного чая нужно залить одной чашкой кипятка одну чайную ложку травы и настаивать 5-10 минут. Для лечения легкого расстройства достаточно несколько раз в день выпить 1 чашку свежеприготовленного чая. В народной медицине Германии плоды земляники рекомендовали в качестве потогонного и мочегонного средства, листья - для полоскания горла и для принятия ванн.

Елагина Елена



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## НЕ ЧИХАЙТЕ

Здравствуй, «Семейный лекарь»! Наступило жаркое время года, и из хворей, одолевающих человека, на первое место выходят простудные заболевания, потому что любим мы купаться и загорать на солнышке. А от резких перепадов температуры не избежать простуды. Я знаю старинный способ лечения насморка. немедленно после начала насморка поставить горчичники к пяткам и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные чулки и держать горчичники, сколько возможно (от 1 до 2 часов). Затем снять горчичники и некоторое время быстро походить. Лучше всего применять средство вечером перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

Наталья Малькова

## ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ

Здравствуй, уважаемая газета. От бронхита и кашля мне очень помогает редька, приготовленная особым способом. Изрезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Ольга Арискина

## СРЕДСТВО ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ

Здравствуй, любимая газета. Для того, чтобы прогреть организм во время болезни, прочистить его, хорошо помогают ингаляции. Чаще всего для этой цели используется вареный картофель в «мундире». Однако дышать можно также над заваренными листьями душицы, полыни. А потом этим раствором прополоскать полости рта и носа. Хорошие результаты дает вода для полоскания, в которой предварительно подержали серебряную ложку или монету.

Козлова Наталья

## САХАР ОТ КАШЛЯ

Привет, «Лекарь»! Каждый раз покупаю вашу газету и внимательно изучаю рецепты читателей. Решила и сама поделиться секретами своего хорошего здоровья: Так как наша семья чаще страдает от кашля, то рецептов от этого недуга мы испробовали очень много, а вот окончательно остановились на одном. Несколько необычно, но действенно. 1 стопку сахара высыпать в эмалированную кастрюльку и поставить на слабый огонь. Когда сахар станет коричневого цвета, влить стопку водки - пойдут пары, поэтому сразу же закрыть кастрюльку крышкой и выключить газ. Через некоторое время помешать, пока сахар полностью не растворится. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Елена Грагина

## ПРИ ПОТЕРЕ ГОЛОСА

Здравствуй, «Семейный лекарь». Я учитель. А, как известно, у всех учителей профессиональная болезнь - фарингит, потеря голоса. И вот как-то однажды я проснулась утром и с ужасом обнаружила, что говорить практически не могу. Вот тут-то мне

пригодился рецепт, доставшийся мне в наследство от моей бабушки, которая тоже была учителем. Вскипятить 1,5 л воды. В кипящую воду положить 400 г отрубей. Подсластите сахаром. Отвар пить в течение дня вместо всякой другой жидкости (суп, чай, кофе), но непременно очень горячим.

Л.Ю.

## ОТ БОЛЕЙ В ГРУДИ

Приветствую любимую газету. Частенько во время кашля появляются боли в груди, причем иной раз такие, что на стенку лезть хочется. Буквально недавно на себе испытала, когда лишнего накупалась в холодной воде, а потом неделю кашляла. Вылечилась же вот таким способом. Растопить некоторое количество нутряного свиного сала на медленном огне в кастрюле. При приеме сало должно быть горячим, но таким, чтобы его можно было пить не обжигаясь. Выпить стакан без передышки на ночь перед сном, а в начале лечения - и утром, за час до еды.

Раиса Тендрякова

## КАЛАНХОЭ ОТ НАСМОРКА

Привет, «Лекарь». Наверняка многие хозяйки знают о пользе цветка каланхоэ. А вот как именно им пользоваться в лечебных целях, знают немногие. А ведь передозировка может грозить аллергической реакцией. Чаще этот цветок используют как средство от насморка. Но в этом случае помогает лишь сок, который нужно правильно приготовить. Сок каланхоэ получают путем отжимания его из срезанного листа. Закапывают в нос каланхоэ вместе с медикаментозными средствами: санорином, нафтизином, галазолином. Сок каланхоэ обладает сильным противовоспалительным действием. Отжимается из свежих листьев каланхоэ. Из-за сильного раздражающего действия можно применять только взрослым и детям старше 10 лет.

Катерина Кузькина

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Здравствуй, «Семейный Лекарь»! Может, мои рецепты не совсем от болезней, но все-таки они имеют оздоровительный эффект, поэтому, думаю, вполне достойны внимания вашего и читателей. Я хотела бы посоветовать женщинам свои способы ухода за кожей вокруг глаз. В минеральную воду добавить измельченные цветки мальвы (20 г), смесь нанести на ватные диски и наложить на 15 мин. на глаза.

Такая же маска, но без минералки из измельченной зелени петрушки. Прекрасно освежает, подтягивает, укрепляет кожу. 1 маленькую чайную чашку петрушки (кстати, прекрасно подойдет и укроп) завариваем 1 стаканом кипятка. Можно минут 10 подержать на водяной бане (я обычно все травки завариваю в кружке-термосе). Затем охлаждаем, процеживаем. Кожу вокруг глаз смазываем питательным кремом для глаз, желательно жирным или полужирным (раньше был крем для глаз - «Вечер», отлично подходит для этих целей). Намачиваем ватные диски и теплыми кладем на веки минут на 10-15. Когда остынут, меняем.

Татьяна Романова



# С нами Бог!

Я родилась и выросла в деревне Черкасово Петушинского района Владимирской области. Родители были крестьянами. Мама была верующая, отец же не признавал Бога, жег иконы. Но мама любила отца, и когда он в 1941 году ушел на фронт, горячо молилась за него. По маминым молитвам он дошел до Берлина, и никакая пуля его не взяла.

Мама жила по Божьим заповедям - ни с кем не ругалась, многим помогала в беде. У нас было свое хозяйство - держали лошадь, корову, овец, кур, а в хрущевские времена и коз. Мама умела делать все по хозяйству: шить, вязать, щипать шерсть и прясть, ткать половики и полотенца, валять валенки, жать, косить, метать стога... В церковь ходить ей удавалось редко, по большим праздникам. Но мама молилась дома и меня к этому приучала. Я даже не была в комсомоле, так как верила в Бога.

Двориковская больница, в которой я работала вскоре после окончания медицинского училища, была в двадцати пяти километрах от Загорска, я стала часто

ездить в Троице-Сергиеву Лавру - и Бог мне во всем помогал. У меня хороший муж - добрый и умный, все умеет делать. Когда мы поженились, он учил меня печь пироги и готовить обеды, мы с ним даже шили вареники. Он честный, всегда говорит правду в глаза. Но, как и мой отец, Геннадий тоже не верит в Бога. Молюсь за него и надеюсь, что Господь просветит его.

Муж работал шофером, поездки были дальние, по всему Советскому Союзу. И когда Геннадий уезжал в дорогу, я молилась - и он возвращался живой и здоровый. Когда же я забывала читать молитвы, у него случались какие-то неприятности с машиной в дороге. Он окончил всего пять классов, но мост из железнодорожных платформ через реку Пикша в деревне Черкасово он построить сумел. И когда строили мост, я молилась, и святые помогали во всем.

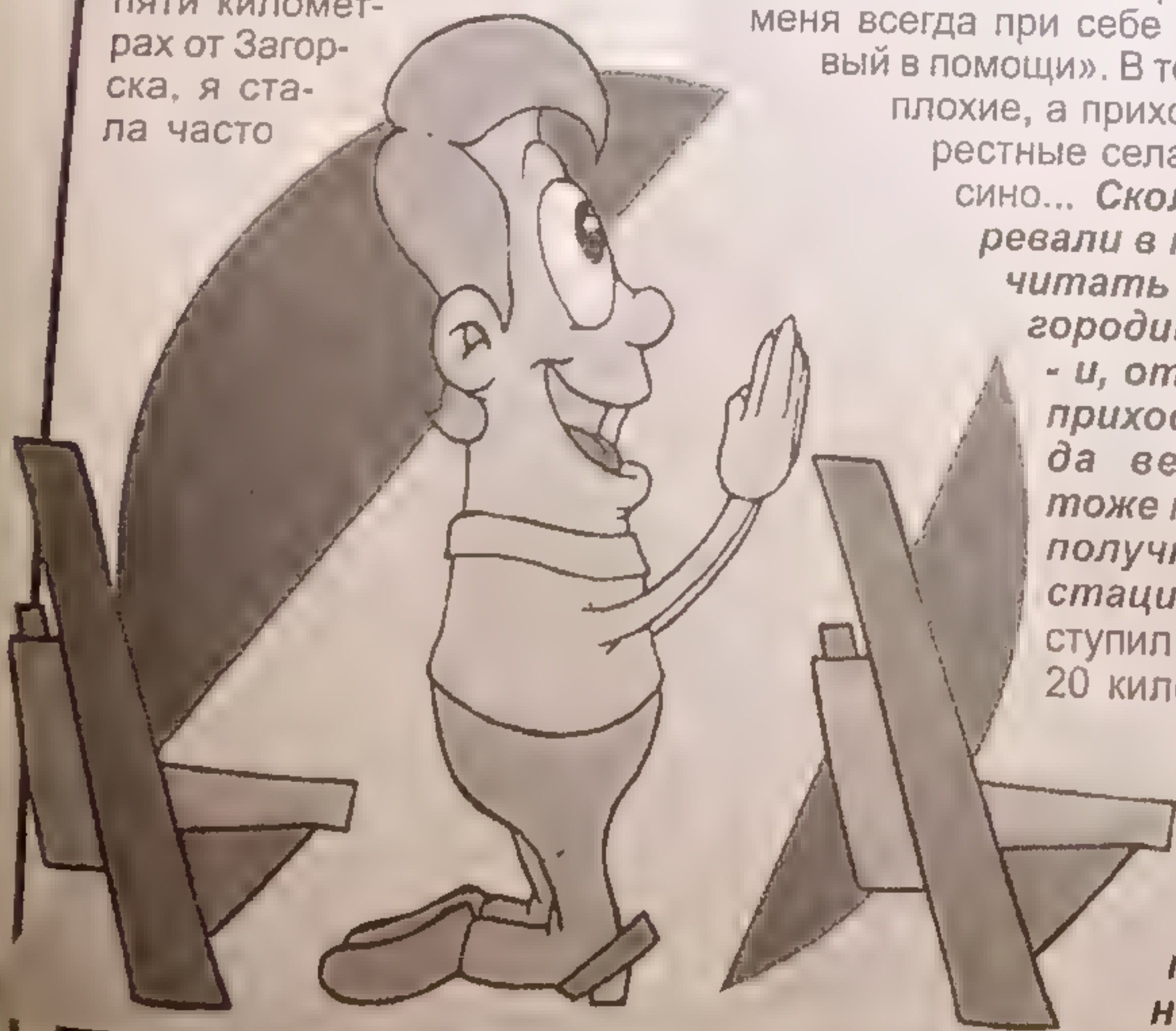
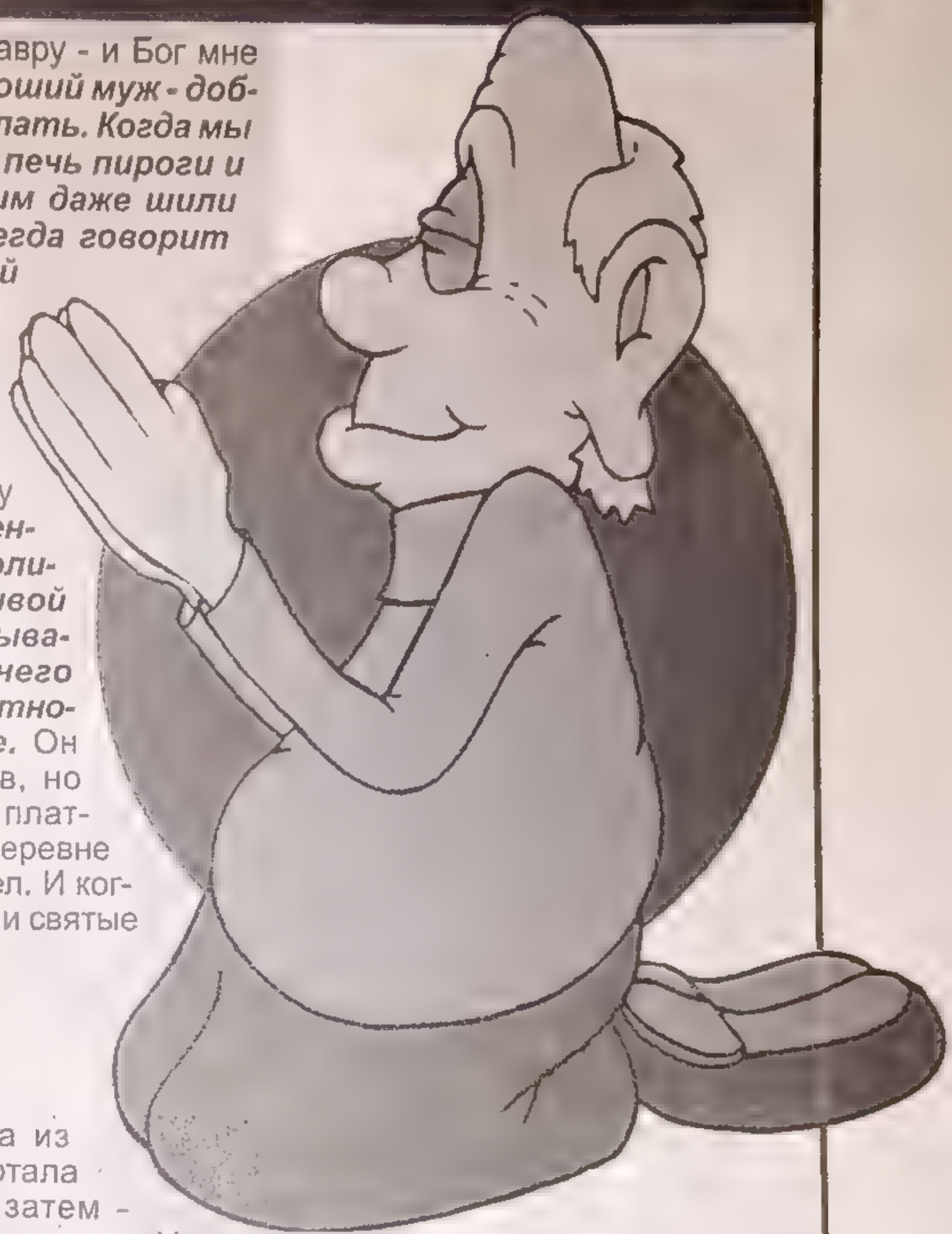
## ЧУДЕСА МОЛИТВЫ

В 1962 году я переехала из Стронины в Петушки и работала участковой медсестрой, а затем - фельдшером на «скорой помощи». У меня всегда при себе была молитва «Живый в помощи». В то время дороги были плохие, а приходилось ездить в окрестные села - Караваево, Алексино... Сколько раз мы застревали в пути, и я начинала читать «Отче наш», «Богородице, Дево, радуйся» - и, откуда ни возмись, приходила помощь. Когда везла больных, я тоже молилась, и благополучно довозила их до стационара. Однажды поступил вызов из деревни за 20 километров от больницы. У больного Владимира Чуйко прободная язва желудка, это была смертельная опасность! С Божией

помощью удалось довести его до больницы - он, кстати, и сейчас живет и здоровствует. Удалось спасти и женщину с улицы Кировской - у нее был разрыв труб, внематочная беременность. Я всю дорогу читала молитвы и довезла ее вовремя, женщина осталась жива.

Прожита долгая жизнь, и я вижу мудрость моей мамы, простой крестьянки, научившей меня молиться. Ведь вся наша жизнь убеждает, что действительно - с нами Бог! Со всеми теми, кто искренне верует и живет по Его заповедям.

Вера Ильина, дер. Черкасово Петушинского района Владимирской области





# З А Р Я Д К А



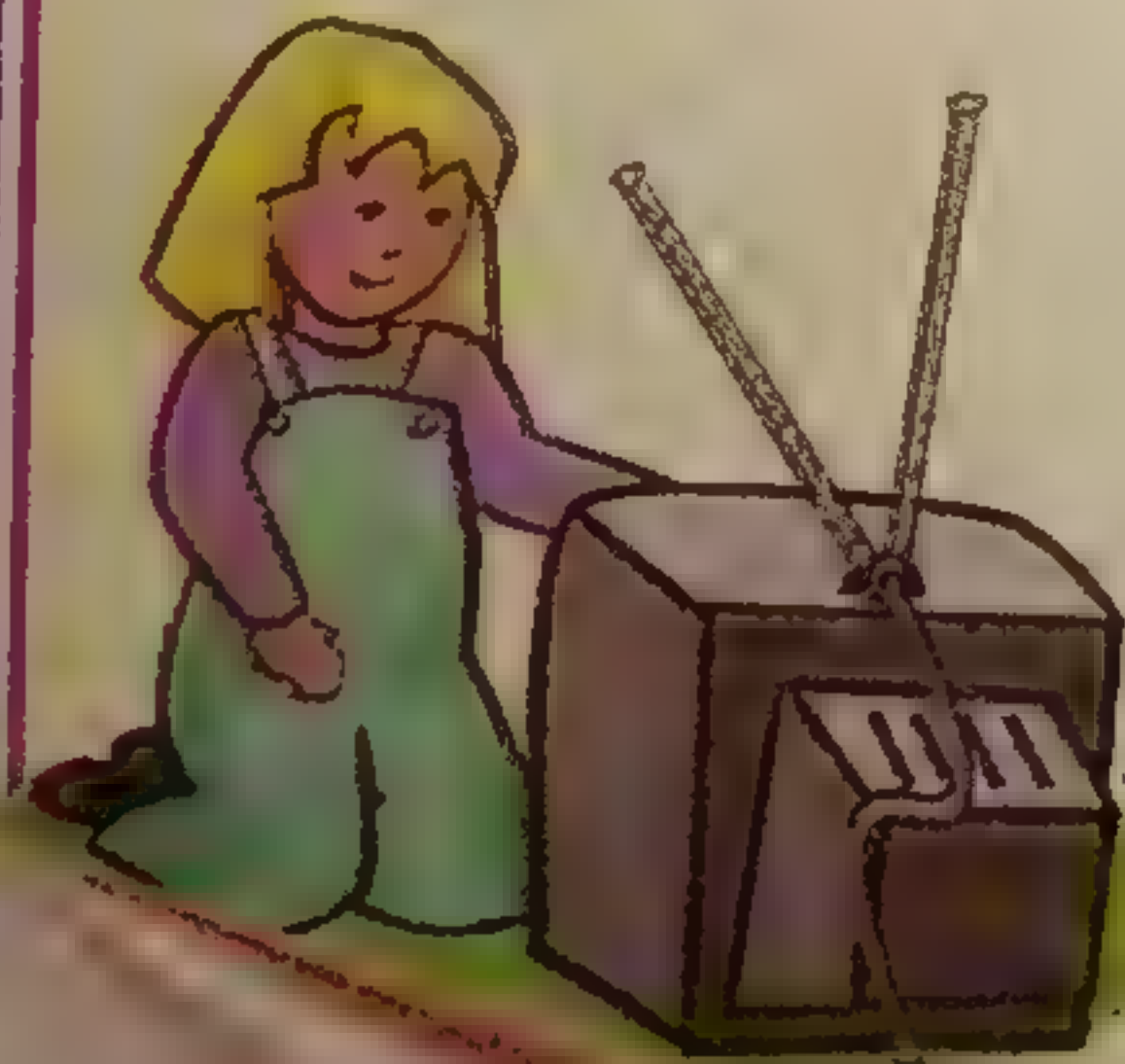
## СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

# В ВАННОЙ

Сидишь себе у телевизора, сидишь, да и начинает совесть глодать, да мысли разные роиться, нельзя драгоценные наши часы жизни просто так у телевизора убивать, да и заняться есть чем - вот хотя бы пойти на велосипеде прокатиться, или на тренажеры сходить.

И точно ведь сходила бы, да опять лень не пускает. Но сегодня вспомнилась мне когда-то где-то прочитанная гимнастика, и выполнять ее нужно как раз, сидя у телевизора. Помнится, разработана она была директором какого-то спортивного клуба, значит, и доверять ей можно. Как же это там было...

**Во-первых**, можно просто поднимать попеременно ноги, согнутые в коленях, как



будто идешь по дорожке - разминаешься, а на самом деле сидишь и смотришь любимую передачу или прогноз погоды, как раз 5 минут.

**Во-вторых**, если началась музыка, можно раз 30 поочередно выпрямить ноги, но спину при это нужно держать ровно.

**В-третьих**, нужно взять два огурца покрупнее, но не есть их, а, используя в качестве гантелей, сгибать руки в локтях, и раз, и два... Вроде повеселее стало, правда?

**В-четвертых**, совершенно измучившись предыдущим упражнением и уже не замечая того, что идет по телевизору, садимся на стул и делаем упражнение для плеч, чудесное, простое упражнение - огурцы в руки, руки выпрямлены перед собой и ... подняли вверх, раз... опустили на уровень плеч. Если даже это неумоготу, то руки можно поднимать из положения «опущенные вниз» до положения «на уровень плеч».

**В-пятых**, можно заняться ногами и животом, например, вытянув ноги прямо перед собой, поделывать перекрестные движения, как будто ты балерина, парящая в воздухе.

# П Е Р Е Д Т Е Л Е В И З О Р О М

Количество выполняемых водных упражнений в ванне ограничивается размерами ванной, поэтому в основном эти упражнения направлены на укрепления мышц ног и живота. Прежде чем приступить к упражнениям, выполните следующие действия:

1. Налейте в ванну теплую воду. Проследите, чтобы при совершении каких-либо действий, вода не выплескивалась через край.

2. Во избежание ушибов головы, положите на

край ванны полотенце, сложенное в несколько раз.

3. Перед погружением в воду немного разомните мышцы, разогрейтесь.

4. Осторожно погрузитесь в воду и приступайте к упражнениям.

5. Выполняйте их медленно, удобнее положив голову на полотенце и крепко держась за края ванны.

- Поднимайте обе ноги одновременно, под углом от туловища на 90 градусов.

- Согните ноги в коленях и в таком положении выполняйте движения, пытаясь прижать колени к животу.

- Полулежа на спине, поднимите ноги на 20-30 сантиметров от дна ванны и, не торопясь, скрещивайте их, сразу после этого разъединяя («ножницы»).

- Перевернитесь на живот и, держась за бортики ванны, поднимайте поочередно ноги не очень высоко.

- Лягте на бок и поднимайте ногу как можно выше, затем перевернитесь на другой бок и выполняйте это же упражнение.

Количество упражнений вы регулируете в зависимости от своего состояния, но не менее 10 раз каждое упражнение. Можете добавлять свои упражнения, если их можно выполнять в Вашей ванной.



# ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ КАРТОШКА

Слышала о  
лечебных  
свойствах  
картофеля.

Так ли это? А какие  
недуги можно вра-  
чевать с помощью  
картошки?

Мария  
ЕРМОЛЕНКО

Действительно, карто-  
фель, практически как и  
все овощные культуры,  
имеет определенные ле-  
чебные свойства. Его  
клубни содержат полез-  
ные для человека мине-  
ральные элементы: каль-  
ций, магний, калий, фос-  
фор, а также в небольших  
количествах железо, хлор,  
натрий, серу, медь, крем-  
ний, бор, марганец, йод,  
алюминий и др.

Линолевая и линолено-  
вая кислоты в составе кар-  
тофельного жира необхо-  
димы для синтеза жиров в  
организме. В клубнях кар-  
тофеля есть витамины А,  
В и С. Витамин А содер-  
жится только в желтомя-  
сых сортах, по содержа-  
нию витамина В карто-  
фель богаче томата.

Половина суточной по-  
требности в антицингот-

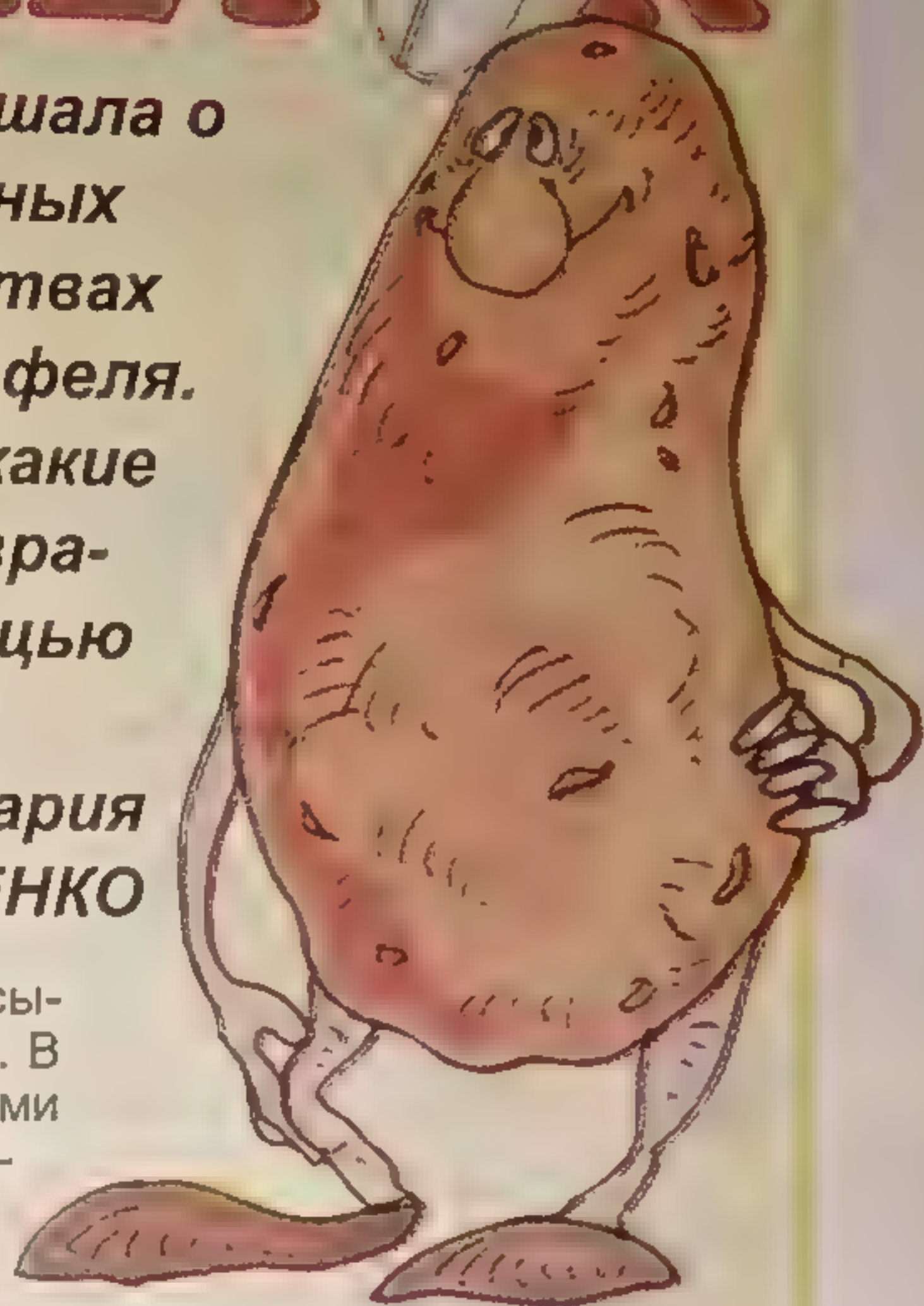
ном витамине С удовлет-  
воряется за счет картофе-  
ля. Лучше витамин С со-  
хранен в свежесваренном  
картофеле. Последними  
исследованиями доказа-  
но, что витамин С хорошо  
сохраняется и в заморо-  
женном картофеле (тем-  
пература замораживания  
- 8-14 градусов, т. е. суш-  
ка на морозе). Картофель,  
распространившийся в  
Европе в XII веке, способ-  
ствовал резкому сокраще-  
нию эпидемий цинги.

Широко известен метод  
лечения язвенной болез-  
ни желудка, двенадцати-  
перстной кишки карто-  
фельным соком. Катар  
верхних дыхательных пу-  
тей лечат вдыханием кар-  
тофельного пара. При  
ожогах, экземе, некоторых  
других кожных заболева-  
ниях к пораженным учас-

ткам прикладывают сы-  
рой тертый картофель. В  
диету больных почечными  
и сердечно-сосудисты-  
ми заболеваниями  
обязательно включа-  
ют картофель. В клуб-  
нях и цветках обнаружено  
капилляроукрепляющее  
вещество. Глиалкалоид  
томатин важен при лече-  
нии аллергии.

А вот о том, что карто-  
фель в мундире, запечен-  
ный в духовке, резко по-  
вышает гемоглобин кро-  
ви, знают немногие. Такое

блюдо очень вкусно и лег-  
ко готовится. Мелкий кар-  
тофель моют, укладывают  
на противень в 1-2 слоя,  
ставят в духовку и через  
30-45 минут он готов для  
подачи на стол. Теперь  
надо смазать маслом и  
подсолить по вкусу. Паль-  
чики оближешь!



## родная УГАДУШКА



В этой рубрике мы по-  
мещаем материал об уходе за  
вашим любимым овощем - картофелем. В этом  
номере мы расскажем о том, как  
защитить картофель от  
неблагоприятных климатиче-  
ских условий. В этом  
этом вам расскажет наша газе-  
та.

Почему на плодах груши есть  
полосы или пятна? Не боятся ли  
вопрос читатель. Ответ на этот  
вопрос вы найдете в нашей газе-  
те. В средней полосе они бывают почти  
но и наиболее опасны в период цветения и начала  
завязывания плодов. «Груша в полосочку» - такое  
название носит материал о секретах цветения и  
плодоношения грушевых деревьев.

А еще интересная и полезная информация об  
удобрениях из листьев, новом диковинном комнат-  
ном цветке такке или черной лилии, черной мали-  
не и экзотическом винограде, которой хорошо при-  
живаются и в нашей местности.



Заготовки, заготовки и еще раз заготовки.  
Вот что актуально на сегодняшний день в ку-  
линарии. А потому, самая что ни на есть кули-  
нарная газета «Моя кухня» не обходит сторо-  
ной эту животрепещущую тему. В свежем но-  
мере: «Фруктовые консервы», «Рецепты мари-  
надов для различных продуктов», «Варенье»,  
«Джемы». И не только. Угадайте, какой самый-  
самый ходовой продукт питания летом? Уве-  
рены, что угадали - конечно, это мороженое, и  
рецепты прохладного лакомства ищите на 24  
полосе. Обед поможет вам приготовить семей-  
ство бобовых: и вкусно и полезно. А на 5 полосе  
«Радости лета». А так же блюда на первое и  
на второе и масса самых вкусных, ори-  
гинальных яств.

На здоровье!



# Как обмануть болезни!

## 7 экстравагантных СПОСОБОВ

Иммунитет укреплять нужно не только зимой и ранней весной. Есть классические средства - чеснок, витамины и так далее. Мы расскажем о средствах нетипичных, даже, скорее, экстравагантных, - но от того не менее действенных.



### СЧАСТЬЕ

Вспоминайте счастливые времена. Эти мысли не только поднимают настроение всем нормальным людям, но и улучшают сопротивляемость организма. Счастливые не чихают.

### ОПТИМИЗМ

Трагические противоречия души подтачивают плоть. Врачи утверждают, что оптимисты, в отличие от пессимистов и просто скептиков, имеют завидное здоровье. Кроме того, они легче переносят боль. Поэтому смейтесь. Гундосый нос - это же и правда смешно.

### ДРУЖБА

Люди, способные испытывать свет-

лые чувства к живым существам, быстрее выздоравливают. Любите друг друга даже при высокой температуре.

### ТВОРЧЕСТВО

Оказывается, художники и поэты реже страдают от головных болей

и кожных заболеваний. Каждому больному бухгалтеру и хворому менеджеру - перья и кисти.

### СЕКС

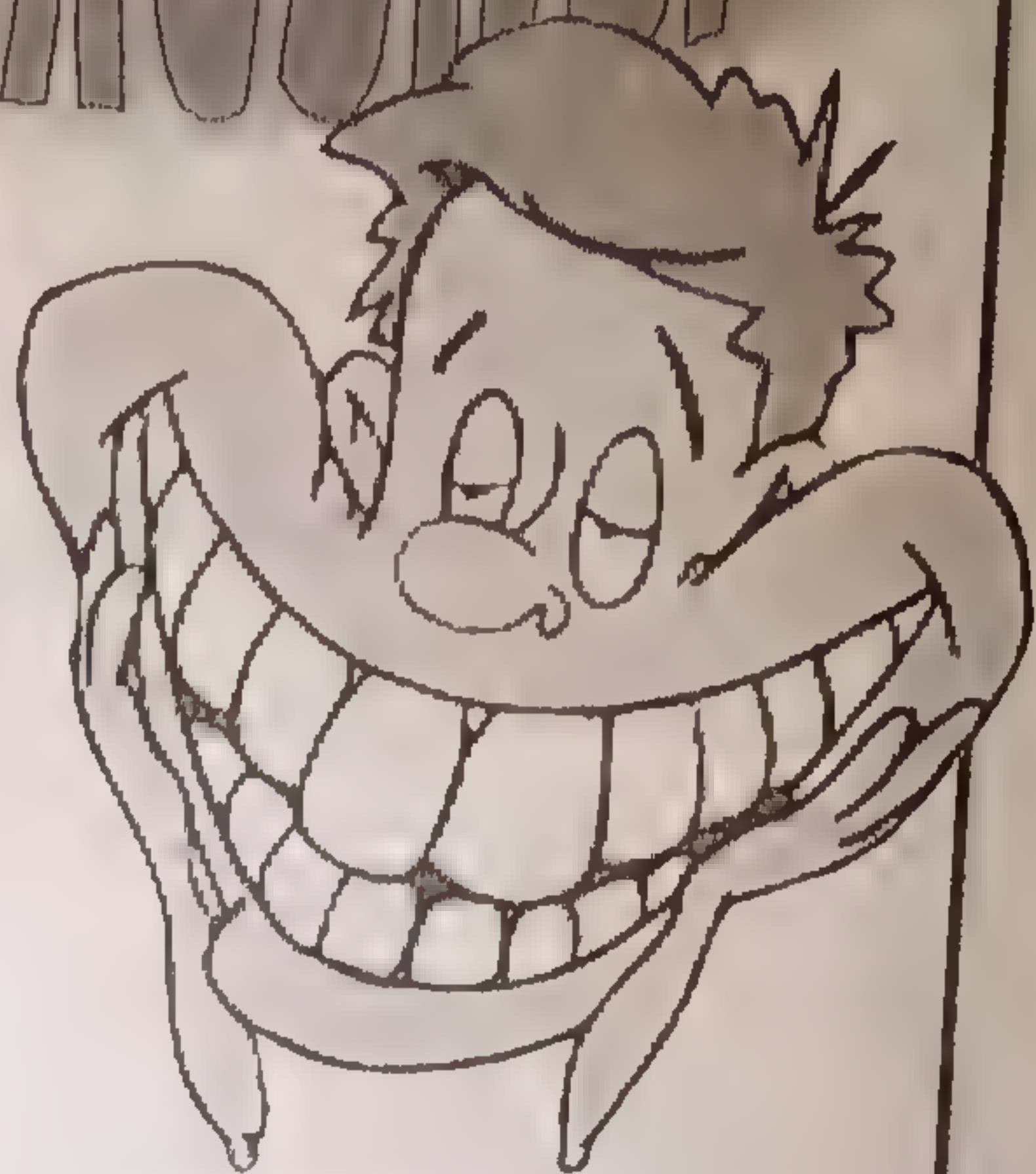
Секс дважды в неделю спасает от простуды и гриппа. Не экономьте на любви - сэкономите на антибиотиках.

### ЗАПАХИ

Однажды в Лондоне специалисты провели любопытное исследование. Одной группе подопечных дали понюхать тертый шоколад, другой - сырое мясо. У первой группы испытуемых сопротивляемость организма различным болячкам значительно повысилась. У второй группы наблюдался прямо противоположный эффект.

### ДУМЫ

Некоторые специалисты утверждают, что плохое пищеварение приводит к хронической усталости и стрессу. А усталость, в свою очередь, ослабляет иммунную систему и делает нас беззащитными перед



бактериями. От плохого пищеварения страдают даже сторонники здорового питания. И что же делать? Во время еды постарайтесь рас-

слабиться и не думать о калориях. О них



нужно было думать раньше.



# НЕРВНЫЕ

## СПЕЛЕНОК

Одно из самых распространенных заболеваний, встречающихся у грудничков, - энцефалопатия. Этот диагноз в роддомах ставят сегодня сплошь и рядом. Некоторые мамы скептически считают, что врачи перестраховываются, а сами медики признаются, что на самом деле больных детей еще больше, просто не у всех болезнь можно распознать сразу. И здесь надежда только на родителей: чем раньше они заподозрят неладное, тем лучше для их малыша. Ведь в особо тяжелых случаях энцефалопатия может перерасти в детский церебральный паралич...

Более подробно об этом заболевании мы поговорили с Майей Калинкиной, заведующей неврологическим отделением городской детской больницы.

- В момент рождения у каждого малыша погибает часть нервных клеток - в норме от трех до пяти процентов. Таким образом природа выбраковывает плохие клетки, - рассказывает Майя Ивановна. - У детей с заболеваниями, поражающими нервную систему (к ним, в частности, относится энцефалопатия), погибает 10-15 процентов клеток нервной си-

стемы, причем их гибель происходит не в один момент, а продолжается в первые месяцы жизни. Из-за этого в роддоме сразу могут диагноз не поставить, но в три-четыре месяца симптомы очевидны. Поэтому очень важно, чтобы до трех месяцев родители регулярно показывали ребенка невропатологу.

- Одной моей знакомой, молодой маме, врачи объяснили, что у ее дочурки энцефалопатия, потому что женщина, будучи беременной, мало гуляла...

- Я не думаю, что это как-то связано. Чаще всего заболевание возникает под воздействием внутриутробных инфекций - токсоплазмоза, уреаплазмоза, ангины, ОРЗ и других вирусных инфекций. Навредить плоду могут заболевания почек и сердечно-сосудистой системы матери, перенесенные ею в период беременности эмоциональные потрясения. Курение и употребление алкоголя в это время также негативно влияет на новорожденного младенца. Кстати, может аукнуться выкуренное и выпитое будущей мамой еще в период подросткового созревания - из-за вредных привычек у нее уже тогда появились первые нарушения в эндокринной системе.

- Что в поведении ребенка должно насторожить родителей?

- Если в первые недели жизни он очень беспокойный, много кричит, за ночь просыпается до 10-12 раз или, наоборот, вялый, плохо сосет грудь, много спит. И то, и другое - повод обратиться за консультацией к специалисту.

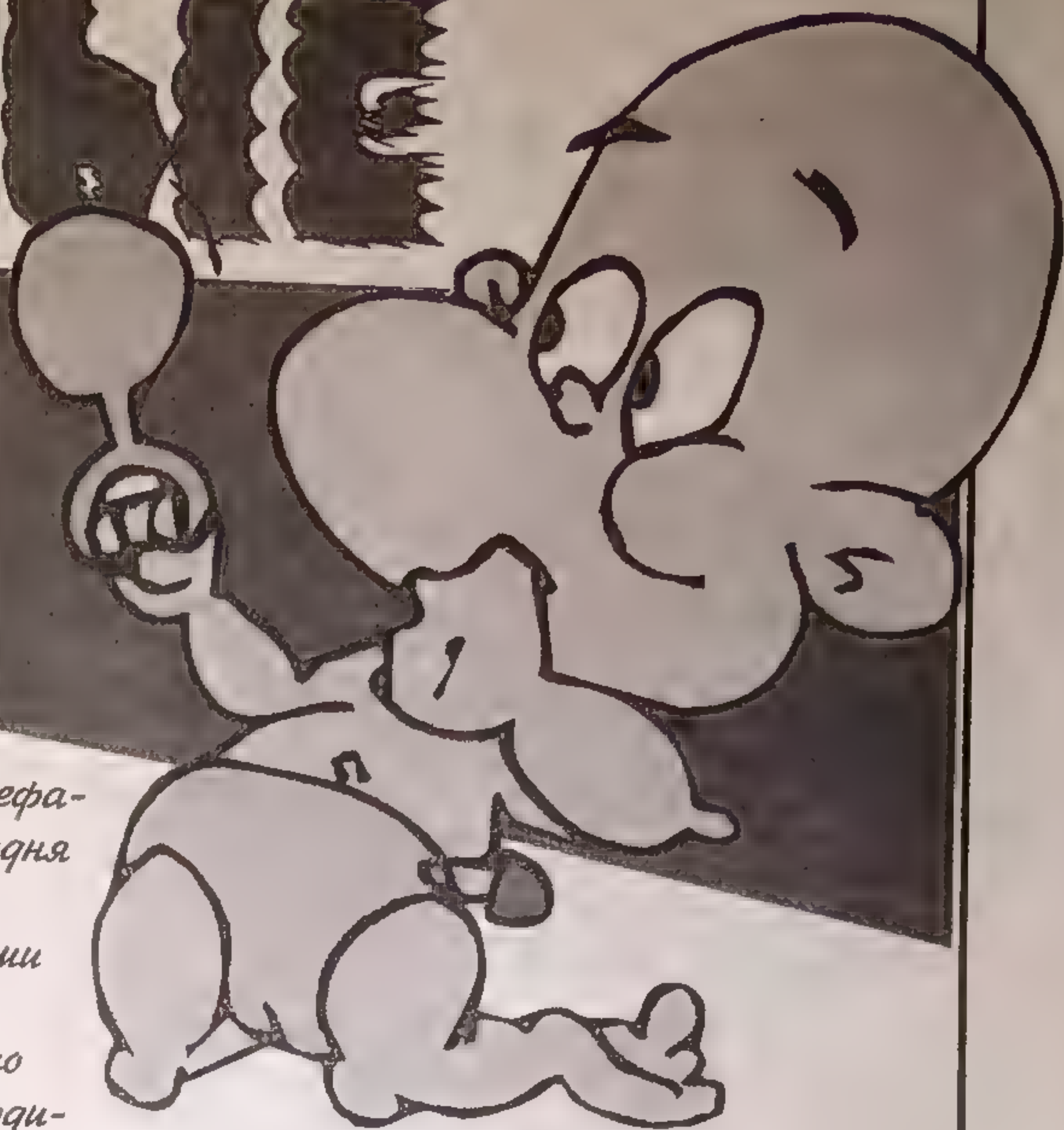
Когда ребенку исполнится месяц, родители должны внимательно наблюдать, как он фиксирует взгляд, улыбается, как прислушивается к разговору. В два-три месяца ребенок должен гулить, проявлять интерес к игрушкам, отличать родных от чужих людей. Если вы заметите что-то необычное в реакциях своего малыша, есть повод обратиться к невропатологу. Кроме того, со временем ребенок должен научиться самостоятельно переворачиваться, садиться. Если он болен, то эти навыки не появляются.

- Если врач все-таки поставил диагноз, что дальше?

- Энцефалопатия успешно лечится. 90 процентов детей выздоравливают практически полностью. Правда, они могут быть очень возбудимы, непослушны, неусидчивы, в школе у них возникают трудности в обучении - все это последствия энцефалопатии. А 10 процентов тяжелых или просто запущенных случаев переходит в детский церебральный паралич.

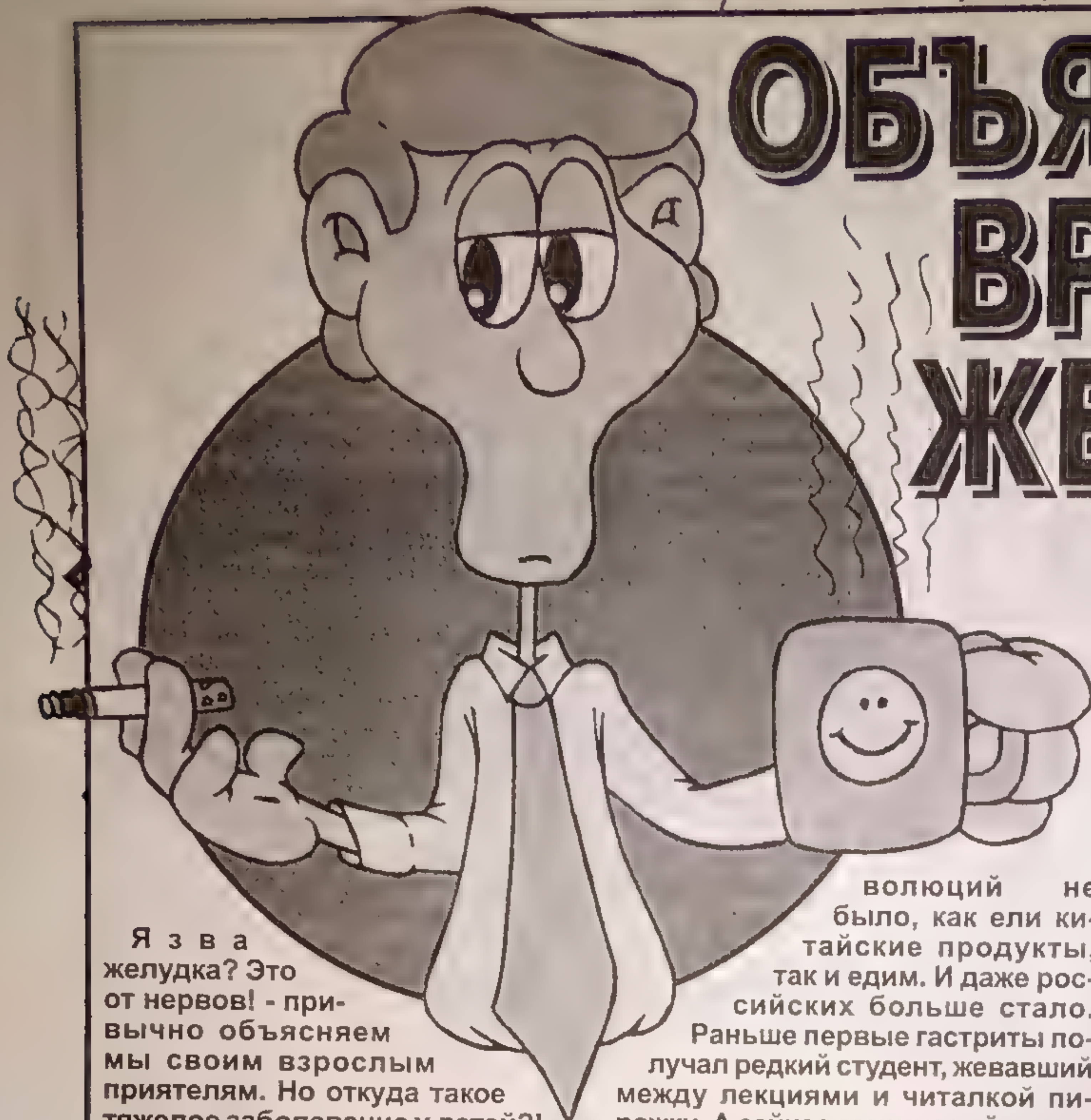
Родителям нужно не забывать вовремя показывать своих детей невропатологам.

Татьяна НАГОРНАЯ





# ОБЪЯВЛЕНЫ ВРАГАМИ ЖЕЛУДКА



**Язва желудка? Это от нервов!** - привычно объясняем мы своим взрослым приятелям. Но откуда такое тяжелое заболевание у детей?!

По оценкам специалистов, каждый пятый современный ребенок страдает гастритом, язвой и другими серьезными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Что происходит на свете? С этим вопросом мы обратились к врачу краевого детского гастроэнтерологического центра, который работает на базе детской больницы № 3 г. Владивостока, Галине Ивановой.

- Судите сами: в 1997 году мы в своем отделении пролечили 65 детей с эрозиями и язвами, а в 2000 уже более 200 ребят, - говорит Галина Григорьевна. - Представляете, какой рост! Да плюс 700-800 с гастритами ежегодно. А сколько попросту мучаются животом и до последнего не обращаются к врачу. Часто мамы приводят детей уже тогда, когда боли невогнать и у ребенка давно сформированный, «цветущий» эрозивный гастродуоденит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки. Уже сейчас заболевания желудочно-кишечного тракта стали ведущими в детском возрасте, а в дальнейшем врачи прогнозируют еще больший рост.

- Но почему? Ведь за эти годы ничего экстраординарного не случилось, ре-

волюций не было, как ели китайские продукты, так и едим. И даже российских больше стало. Раньше первые гастриты получал редкий студент, жевавший между лекциями и читалкой пирожки. А сейчас семилетний язвенник - почти обычное дело.

- Хорошо, давайте разбираться с причинами. Во-первых, наши дети слишком полюбили импортные продукты, сладости, и взрослые просто вынуждены их покупать - этикетки так и зовут. Между тем в большинстве из них много консервантов, и далеко не безобидных. Чипсы и газировка стали повседневной едой. Но углекислота стимулирует повышенное выделение соляной кислоты, которая и становится причиной повреждения слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Дети за милую душу едят распространенные в нашем крае острые восточные салаты. А уж сублиммированная лапша, посыпанная перченой приправой из пакетика, - первое лакомство. Что после такого «десерта» творится с желудком - даже говорить больно.

- Выходит, чипсы пора объявлять «врагами народа»?

- Необязательно, тем более ребенок и сам купит то, что ему нравится, у нас не спрашивая. Поэтому не буду давать заведомо невыполнимые советы. Другое дело убедить его, что важно соблюдать меру - есть такого рода продукты пореже. И обязательно после полноценного обеда, когда слизистая защищена.

- Галина Григорьевна, но не зря

язва - это не всегда жена или теща, тем более что ее все чаще обнаруживают не только у школьников, но даже у пятилетних и трехлетних ребятшек.

принято считать, что язва желудка у взрослого человека - это еще и реакция на стресс.

- А вы думаете, дети не испытывают стрессы? Не переживают? Еще как переживают, и не надо думать, что только у взрослых бывают неприятности на работе или в личной жизни, а дети эдакие беззаботные бабочки, которым все нипочем. Специалисты говорят с полной уверенностью: большинство детей, больных серьезными заболеваниями ЖКТ - язвой или гастродуоденитом, - накануне испытывали стресс. Это могли быть неурядицы в школе, в отношениях со сверстниками, с родителями. Дети вообще нередко очень жестоки, и в школе, когда ребенок беззащитен, он может стать жертвой издевок.

Нельзя не сказать и об экологическом неблагополучии - грязная вода, воздух, насыщенный свинцовыми парами, - конечно, все это влияет на здоровье.

И еще одна существенная причина гастритов и язвенной болезни - инфекция. Да-да, в последнее десятилетие ученые обнаружили и доказали именно инфекционную природу этих заболеваний, вызывает которые так называемый хелико-бактер. Эта бактерия живет в подслизистом слое желудка или двенадцатиперстной кишки и высевается у ста процентов больных язвой и у большинства больных гастритом. И как всякая инфекция, хелико-бактер может передаваться, например, от родителей детям.

Марина ИВЛЕВА





# Зеленая Косметика

Дневной крем, ночной крем, тоник, скраб... Батареи баночек и тюбиков теснятся на Вашем туалетном столике и на полочке в ванной. Современные косметические средства красиво оформлены, эффективно ухаживают за кожей, удобны в применении... И, казалось бы, нет никакой необходимости вспоминать «бабушкины» рецепты, где уж нам в нашей суматохе и беготне собирать и сушить травы, готовить настои и отвары.

Древность это все, пусть изготовлением «эликсиров молодости и красоты» займутся профессионалы - «Oriflame» и «L'Oreal», а мы просто купим очередную красивую баночку... Вот только почему-то все чаще профессиональные косметологи-консультанты советуют все же использовать в уходе за кожей «народные» средства. Пусть это займет у Вас некоторое время - эффект живой «зеленой» косметики, приготовленной своими руками, превзойдет все ожидания - Ваша кожа будет благодарна Вам за такое внимание.

## МАСКИ

«Царица Флора» - освежает и питает Вашу кожу. Смешайте в равных частях цветы и листья лесной земляники, листья малины, березы, ромашки, цветки липы. Столовую ложку смеси залейте 1/2 стакана ки-

пятка, настаивайте в течение часа. Если у вас сухая кожа - добавьте в настой чайную ложку растительного масла. Смочите в теплом настое кусок марли и положите на лицо. Полежите 15-20 минут, расслабившись. Умойтесь теплой водой.

«Перед праздником» - это экстренная помощь для Вашей кожи. Сделайте эту маску за несколько часов до праздника и Вы будете неотразимы. Смешайте цветы ромашки, тысячелистника, липы (3:1:1), заварите столовую ложку смеси кипятком (1/2 стакана), дайте настояться. Смешайте столовую ложку настоя, желток одного яйца и ложку меда. Добавьте немного растительного масла и чуть-чуть овсяной муки (или крахмала). Нанесите смесь на лицо (кроме век) и шею на 20 минут. Смой-

те теплой водой, потом сполосните лицо холодной водой. Оставшийся настой заморозьте в формочках для льда и полученными кубиками протирайте лицо по утрам.

## ЛОСЬОНЫ

Одно из самых эффективных «домашних» средств - это, безусловно, настойка из лепестков белой лилии. Это отличное противовоспалительное и тонизирующее средство для Вашей кожи. Приготовьте его весной, в период цветения этого прекрасного цветка, и всю зиму Вы сможете поддерживать Вашу кожу в прекрасном состоянии. Лепестки белой лилии сложите в банку из темного стекла (заполнив её почти доверху) и залейте 70%-ным спиртом. Настаивайте в темном прохладном месте шесть недель. Теперь Вы можете отлить немного настойки в маленькую удобную бутылочку и разбавить её кипяченой водой. Если у Вас жирная кожа - разбавьте настойку в соотношении 1:1, при сухой коже добавьте в два раза больше воды. В банку с лепестками долейте спирта. Разбавленной настойкой можно пользоваться как обычным лосьоном, а при воспалениях, угрях, пры-

щах - прикладывайте на некоторое время мокрые лепестки (при чувствительной коже - осторожно!).

Освежающий лосьон для жирной кожи можно легко приготовить, залив 2 столовых ложки мяты стаканом кипятка. Остывший настой процедите и храните в холодильнике (3-4 дня).

## ВАННЫ

Травяные ванны готовят следующим способом: 200-300 г сухих трав завариваем на 2-3 часа в большом термосе или кипятим в течение 15 минут на медленном огне, процеживаем и выливаем в ванну. Можно подвесить на кран мешочек с сухой травой и пропускать через него горячую воду.

Ванна с розмарином хорошо освежает, стимулирует кровообращение, повышает кровяное давление. Не принимайте ее на ночь.

Ванна с лавандой успокаивает и расслабляет.

Ванна с шишками хмеля отлично снимает стресс, помогает при бессоннице.

Ванна из смеси ромашки, мяты, липового цвета, корня валерианы успокаивает, омолаживает кожу, улучшает сон.

**Побалуйте себя!**

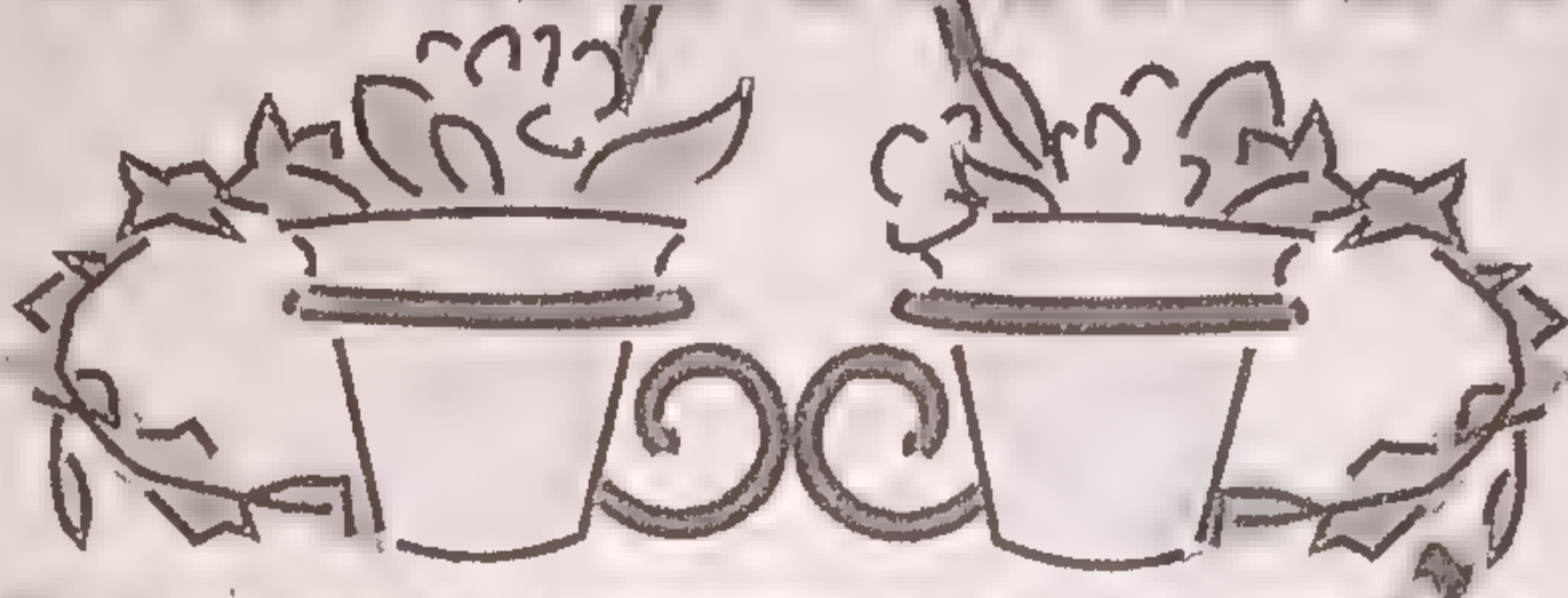


Комнатные растения очищают и оздоравливают атмосферу в доме. И не только от пыли и вредных химических соединений, но и от грязи энергетической. Ссоры, злоба, ненависть, пессимизм, неудачи, безденежье - именно с ними борются комнатные цветы. Давно замечено, что в присутствии тяжёлого, скандального человека, цветы чахнут и умирают, т.к. не выносят криков, ссор, лжи и обид. Цветы очищают от них воздух, часто при этом погибая сами. Человек же, долго находящийся в такой обстановке, так же психологически и физически страдает.

Первый признак того, что в квартире есть отрицательные энергетические потоки - плохой рост комнатных цветов, их болезни, вялый вид. У людей хорошо растут какие-то определенные виды растений, а другие погибают. Это связано с соответствием или с противоположностью знака зодиака растения и человека. Любое растение воздействует на окружающую среду и на самого человека. Цветы поглощают энергию нечистых мыслей и оказывают влияние на процесс мышления и речи человека, причем влияние это весьма целенаправленно. Кроме того, по внешнему виду листа комнатного растения можно понять, от каких именно мыслей оно избавляет атмосферу. Крупные, кожистые листья очищают от длинных речей, преувеличенных сомнений, больших проблем. Людям, которые склонны слишком долго думать о чем-то одном, рекомендуется завести в доме фикус лавровидный. Он будет полезен ученым, исследователям, людям искусства. Чем более мясистые листья, тем на более приземленные мысли воздействует растение. Толстянка, например, очищает ат-

# Магия

## КОМНАТНЫХ



## РАСТЕНИИ

*Мы уже не раз писали об удивительных свойствах комнатных растений. Многие читатели просят более подробно остановиться на некоторых из них.*

мосферу от постоянных мыслей о деньгах, хлопотах, меркантильных устремлений. Тем, кто находится в тяжелом материальном положении, не мешало бы посадить этот цветок.

Мелкие листья (азалия, аспарагус), освобождают пространство и умы от мелочей жизни. Пестрые листья помогают увидеть взаимосвязь вроде бы не связанных между собой явлений.

**Как на нас влияют цветы**

**БАЛЬЗАМИН** - сглаживает в доме напряжение, оберегает от уныния, развивает способность видеть хорошее.

**БЕГОНИЯ КОРОЛЕВСКАЯ** - полезна для медли-

тельных людей, тех, кто не умеет принимать решения.

Планета - руководитель: Марс. Стихия: вода.

**Основные свойства:** любовь, исцеление, защита от врагов, в том числе энергетических.

**Влияние:** тушит огонь ярости, гнева, развивает чувство юмора, помогает людям, на которых сильно давят жизненные обстоятельства. Служит замечательным гармонизатором и нейтрализатором неблагоприятных зон.

**Использование:** носить цветы герани или класть их в мешочки с травами для привлечения любви или внимания любимого человека. Ярко-красная герань из-

лучает жизненную силу и энергию, лечит, защищает от злых сил. Розовая благоприятствует любви, защищает от злых сил. Белая герань способствует рождению детей.

**КАКТУС**-аура: тёплая. Планета руководитель: Марс. Стихия: огонь.

**Основные свойства:** защита от злых сил.

**Влияние:** развивает остроту ума.

**Использование:** выращивают в саду для защиты от краж со взломом и от непрошенных гостей. Если кактус растёт в спальне, то защитит целомудрие женщины. Если хотите дочку побыстрее отдать замуж, выведите кактусы на время из квартиры. Оберег от злых сил.

**РОЗА**-аура: холодная. Планета руководитель: Венера. Стихия: вода.

**Основные свойства:** любовь, способность к деторождению, предвидение.

**Влияние:** впитывает в себя энергию лени, дарит созидание, противостоит агрессивности, останавливает ссоры и драки, помогает женщинам стать более самостоятельными.

**Использование:** её лепесточки, уложенные в мешочки и повешенные на шею, помогают забеременеть. Перед приготовлением любовных смесей, полощите руки в розовой воде. Носите с собой бутоны роз и Вы найдете свою любовь. Пить отвар из лепестков роз для пророческих снов. Сжигать лепестки роз в спальне перед сном - сон будет полностью восстанавливать силы.

**САНСЕВИЕРΙΑ** - поглощает энергии жестокости и грубости, облагораживает, помогает быстро достичь цели, развивает находчивость и предприимчивость.

**ТРАДЕСКАНЦИЯ** - нейтрализует зависть, приносит чувство радости, помогает пережить неприятные моменты.



## ОВЕН



Овнам не рекомендуется участие в увеселительных мероприятиях, злоупотребления развлечением. Проявите осторожность при работе с механизмами, электричеством, огнем. Общение с высокоинтеллектуальными людьми даст вам возможность получить новую информацию, изменить свое представление о некоторых областях жизни. Не стоит выяснять отношения с партнерами по браку, если не хотите вызвать упреки в свой адрес.

## ТЕЛЕЦ



Увеличивается интерес к религиям, истории, философии, оккультным наукам. Удачное время для обучения, поездок с познавательной целью. Можно предпринять действия по укреплению старых связей, авторитета. Учтите, что сказанное слово обратно не вернуть, так что будьте осторожней в высказываниях и оценках. Семейных Тельцов будут привлекать преобразования, новые формы общения с близкими, а холостяки смогут серьезно задуматься о своем статусе.

## БЛИЗНЕЦЫ



Близнецы могут заняться делами, которые раньше им и в голову не приходили. При знакомстве с новыми людьми возникнут затруднения из-за разницы во взглядах, степени информированности, разных жизненных подходах. В общественной деятельности Ваши инициативы получают поддержку. Благоприятное время для участия в коммерческой деятельности, связанной с искусством, музыкой, развлечениями.

## РАК



В работе основное внимание уделите взаимодействию с коллегами, деловыми партнерами. Возможны проблемы, связанные с родственниками, детьми. Желание быть неотразимыми может существенно отразиться на состоянии Вашего кошелька. Во взаимоотношениях с противоположным полом Вас будет привлекать общность взглядов и общность перспектив на будущее.

## ЛЕВ



Соблюдайте порядок и аккуратность на работе. Любое упущение или безразличное отношение приведут к нежелательным последствиям. Наибольшая прибыль ожидается у тех, чья деятельность связана с медициной, фармакологией, косметикой, предметами гигиены, бытовым обслуживанием. Хороший период для составления деловых бумаг, соглашений. Отдых предполагается спокойным и приятным.

## ДЕВА



Обстоятельства будут толкать многих из Вас братья за дела, которые Вы не в состоянии выполнить до конца. В трудных ситуациях обратитесь к более опытным людям. Завышены требования, которые Девы предъявляют сами себе, отчего может страдать Ваша самоуверенность. При всей Вашей бурной деятельности избегайте поспешности в поступках и решениях. Для хорошего настроения полезны прогулки на природе, в парке. Соберитесь семьей или компанией и в выходные дни отправляйтесь за «дарами леса».

## ВЕСЫ



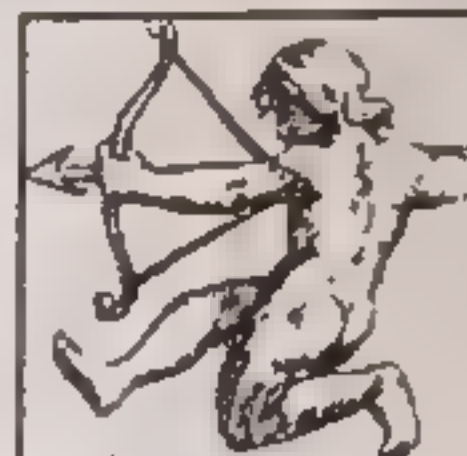
Успешны усилия в области интеллектуальной деятельности, усовершенствования и доработок техники, электронных приборов. Не делайте поспешных выводов из событий недели, т.к. будущее многое изменит. Обстоятельства подталкивают Вас к полной независимости от окружения и совершенной уверенности в себе. Тем, кто выполняет ответственную работу, следует быть более аккуратными и исполнительными.

## СКОРПИОН



Предполагается много встреч, поездок. Удачный период для урегулирования спорных вопросов, принятия важных решений. К концу недели возможны некоторые осложнения семейного плана. В основе взаимоотношений с близкими должно быть взаимное уважение, сотрудничество. В выходные дни есть вероятность романтических увлечений, которые, однако, не закончатся ничем серьезным. Закаливающие процедуры предупредят множество заболеваний.

## СТРЕЛЕЦ



Откажитесь от чрезмерного участия в заботах и делах других людей, иначе Вас могут обвинить в их неудачах. Постарайтесь наиболее рационально распределить свои силы. Благоприятный период для занятий общественной деятельностью, работы с массами. В поисках дополнительного заработка Стрельцы найдут самые неожиданные способы применения своих знаний. Накопившееся напряжение можно будет снять активным отдыхом, разумными развлечениями.

## КОЗЕРОГ



Быстрая приспособляемость к изменяющейся обстановке обусловит Козерогам успех в деловом предпринимательстве, торговле, журналистике, работе в информационной сфере. Ваши привычные обязанности могут оказаться скучными, и Вам потребуются новые варианты, привнесение элементов новизны. В поездках возможны знакомства с очень оригинальными личностями, что может повлечь как отрицательные, так и положительные последствия. Старайтесь чаще следовать своей интуиции.

## ВОДОЛЕЙ



Успешны все повседневные дела. Прислушайтесь к советам друзей, интересным идеям, предложениям. Полезно заняться спортом, однако, если Вы не привыкли к регулярным нагрузкам, прежде проконсультируйтесь со специалистами. Обратите внимание на здоровье детей: могут появиться плохо диагностируемые заболевания.

## РЫБЫ



У многих Рыб появится необходимость отказаться от своих планов ради семьи, домашних проблем. Возможны огорчения из-за несвоевременного поступления денег, на которые Вы очень рассчитывали. Рискованно брать или давать в долг, вкладывать деньги в чужие предприятия. Хороший период для занятий рекламой, политической и общественной деятельностью. Удачны деловые поездки.



# РАЗВЛЕКАЛОВКА

- Говорят из родильного дома. Сообщите, пожалуйста, Иванову, что у него родилась тройня, девочки.

- О, только не сейчас. Он бреется.

- Что у вас?

- Знаю.

Телефон доверия. Измученный консультант-психотерапевт уже четвертый час общается с мужчиной, у которого жуткая депрессия:

- А про самоубийство вы не думали?

- Нет...

- А вы подумайте, подумайте!



Реклама

internet  
от 3 руб/час  
**DARTEL**  
32-81-66

Врач - пациенту:

- Ваши часы сочтены! Завтра идете на работу!..

Медсестра - больному:

- Хватит смотреть телевизор, пора в больницу!!!

- А нас не вестукают?

Доктор, я был у вас три месяца назад, у меня ревматизм. Вы порекомендовали бегать сырости.

- И с чем вы на этот раз?

Доктор, я не могу ходить на Новый год по...



издание ООО "Семейный доктор". МЕДИЦИНА КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ.  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Боровицкая, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Боровицкая, 60.  
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»  
Главный редактор Бадар Валерий Александрович  
Выпускающий редактор Кузоварово Марина Александровна  
Газета зарегистрирована МПТР РФ № 77-14911  
г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51-53.  
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59

Заказ 888  
Тираж 12050. Дата выпуска номера 21.07.2003 г.  
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
В том числе информации: новостные сайты Интернета,  
Распространение: коммерческий материал авторских текстов.  
Цена свободная

32-87-66



# СЕДНЕЖНИ ЛЕКАРЬ

№39 (91)

## ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛКОЙ

О пользе минеральной воды для здоровья известно давно. Минеральная вода — это природный лекарь, который помогает справиться с многими заболеваниями. Вода насыщена полезными веществами, которые улучшают обмен веществ и укрепляют иммунитет.

## ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

Тело, как и все остальное, имеет свойство изнашиваться. Наше тело — это сложная система, которая требует постоянного ухода. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, то рано или поздно мы заболеем. Поэтому важно следить за своим здоровьем и принимать меры профилактики.

## ЧАЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Часто задают вопросы о пользе чая для похудения. Не покупайте подобные средства у сомнительных распространителей. Такой чай можно и самому приготовить в домашних условиях. С.19

## СТИМУЛЯТОРЫ БОДРОСТИ

В последнее время не случайно более широкое обращение к иммуностимуляторам. Подобные препараты пользуются в аптеках большим спросом. В чем их польза и как правильно их применять? С.30

## А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Артрит - ужас сустава с.3  
Стопа - отражение организма с.8  
Виноградолечение с.9  
Фруктоотерапия при сахарном диабете с.17  
Сезонные упражнения с.20  
Витамины осенью с.25  
Красота от четырех стихий с.29

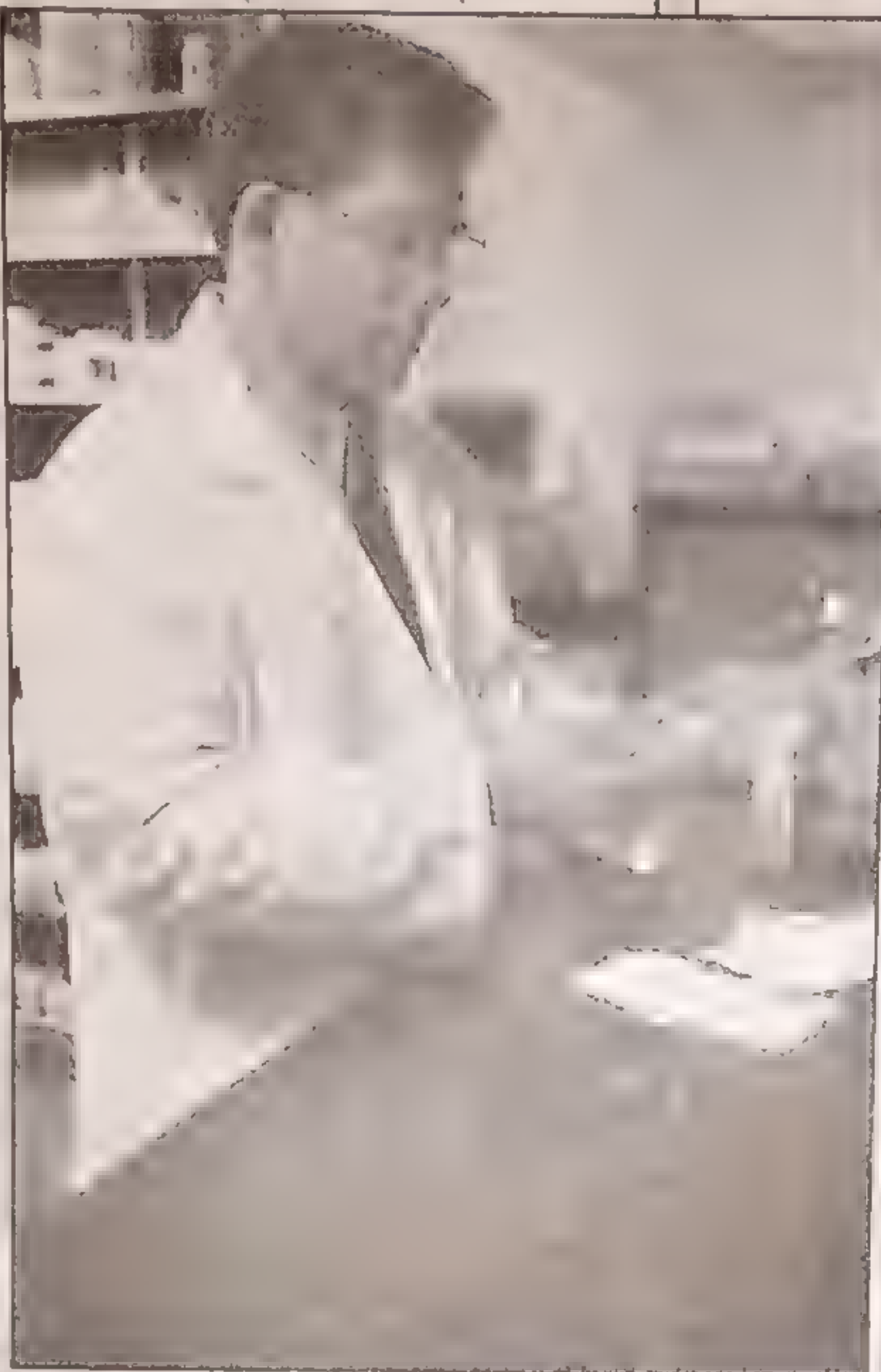




### Двое учащихся столичных школ ...скончались от менингита

В Москве появились первые жертвы вирусного менингита. В Северном округе столицы врачи не смогли спасти двух школьников. Факты заражения менингитом были отмечены в двух столичных школах - 597-й и 1112-й. В одном случае погибла ученица пятого класса, в другом - десятиклассник.

Тем не менее, санитарные врачи не спешат закрывать на карантин школы, в которых учились заболевшие дети. В учебных заведениях проведена полная дезинфекция. Согласно предписаниям санэпидемстанции помещения, где занимаются дети, теперь проветриваются каждый час, а все учащиеся находятся под постоянным наблюдением педиатров. В школах проводится вакцинация.

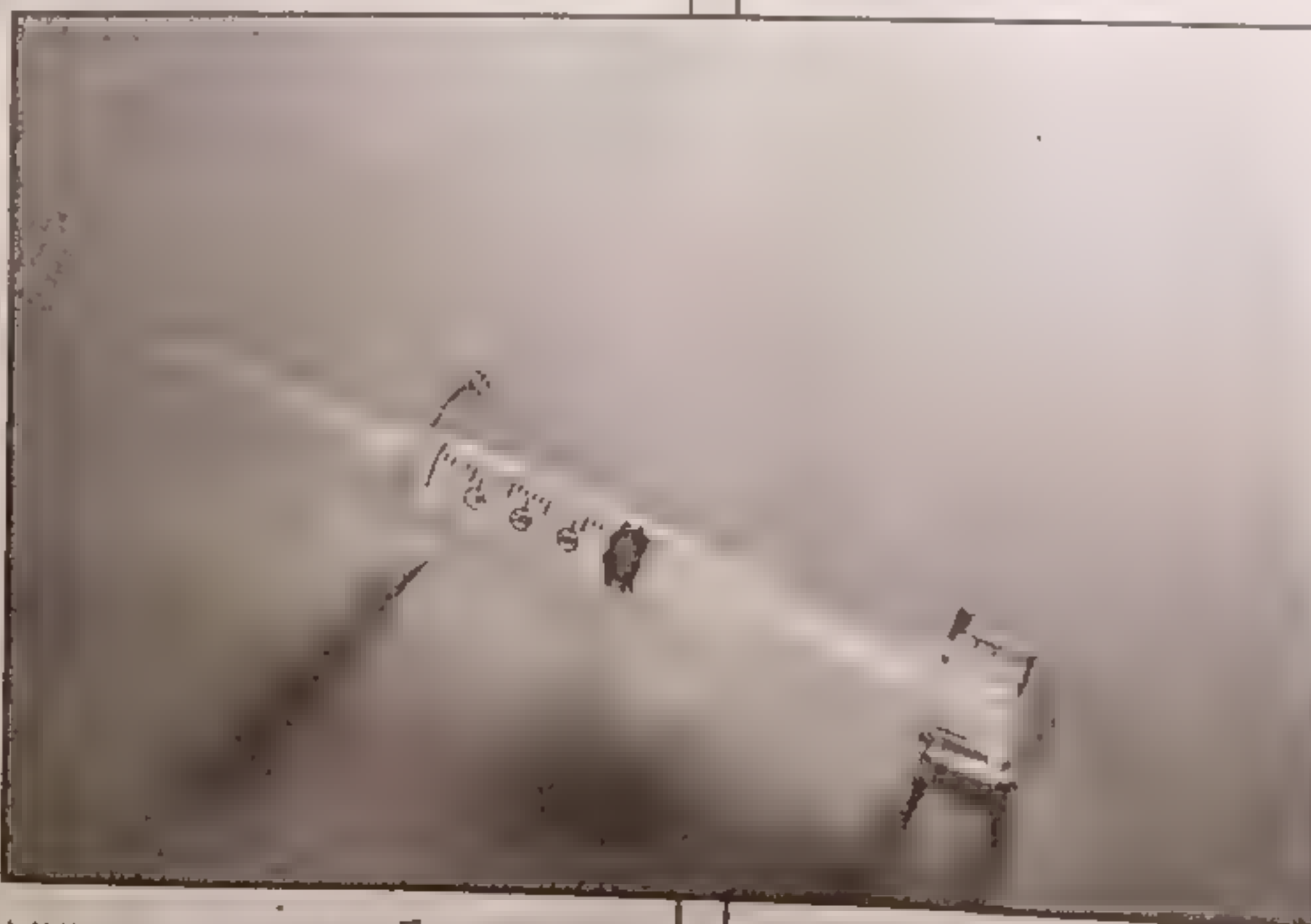


### К 2010 г. в России будет 8 млн. наркоманов

Россия перестала быть лишь транзитной страной для контрабанды наркотиков в Западную Европу. Число россиян, постоянно употребляющих наркотические средства, достигло 1,5 млн. человек, сообщил сегодня заместитель секретаря Совета безопасности РФ Валентин Степанков. "Если поступление наркотиков и рост их потребления пойдут прежними темпами, то к 2010 г. в России будет около 8 млн. наркоманов", - предупредил он.

Еще одним серьезным вызовом национальной безопасности РФ, подчеркнул Степанков, является незаконная миграция. По его словам, сейчас около 5 млн. человек находятся на территории страны с нарушением законодательства. Абсолютное большинство из них - граждане стран СНГ, которые законно пересекли границу, однако не

зарегистрировались на рынке труда и избегают уплаты налогов. Эту функцию берут на себя транграничные преступные группировки, формирующиеся, как правило, по национальному признаку.



### ООН снова борется с клонированием

Шестой (Юридический) комитет Генеральной Ассамблеи ООН возобновил работу над международным договором, запрещающим клонирование людей, сообщила во вторник пресс-секретарь Генассамблеи Мишель Монтас.

На прошлогодней сессии ГА члены Юридического комитета так и не смогли прийти к единому мнению относительно рамок конвенции и средств ее применения. Одна часть делегатов выступала за двухступенчатый процесс, при котором сначала вводится немедленный запрет на репродуктивное клонирование, а решение более сложного вопроса о терапевтическом клонировании откладывается на потом. Другая группа выступала за введение тотального запрета на оба вида клонирования на основании того, что их технологии практически идентичны.

Работа комитета проходит за закрытыми дверями. Известно лишь, что действующая в его рамках специальная группа должна к пятнице представить доклад с рекомендациями на рассмотрение Юридического комитета в полном составе.

Генеральный директор ЮНЕСКО Коитиро Мацуура ранее в этом году призвал мировое сообщество срочно принять международный юридический документ, запрещающий репродуктивное клонирование людей. За выработку международной конвенции по запрещению такой деятельности выступили Евросоюз, парламент ФРГ, президент Франции. Палата представителей конгресса США в этом году одобрила законопроект, запрещающий любые попытки клонирования человека. Это решение поддержал президент Буш, призвавший сенат последовать этому примеру.

### Зимой Россию посетят "знакомые" вирусы гриппа

Нынешней зимой россиян вновь не минует эпидемия гриппа, однако больших масштабов она не достигнет. "В предстоящем эпидсезоне заболеваемость

ожидается средней интенсивности", - заявила сегодня на пресс-конференции главный эпидемиолог Минздрава РФ Евгения Селькова. По ее словам, новые типы вируса гриппа не предвидятся, Россию посетят уже знакомые населению вирусы гриппа типа А/Москва, А/Новая Каледония и В/Гонконг.

Для профилактики заболеваемости гриппом осенью в России ежегодно проводится вакцинация. "Прививку получают дети дошкольного и школьного возраста и пожилые люди старше 60 лет", - отметила Селькова. Она сообщила, что в прошлом году экономический ущерб от эпидемии гриппа в стране составил 51 млрд. рублей. Только прямые затраты на каждый случай заболеваемости гриппом оцениваются в 2130 рублей.



# Артрит - ужас сустава

Артрит - воспалительное заболевание сустава. Для артрита характерны боли в суставе, особенно при движении, нередко имеются ограничения его подвижности, припухлость, изменение формы, иногда кожа над суставом краснеет и появляется лихорадка. Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит) и многих (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причины артрита: инфекция, травма, аллергия, нарушение обмена веществ, заболевания нервной системы, недостаток витаминов.

Замечено, что больным артритом полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины.

## Народные средства для внутреннего применения:

1. Водный настой и отвар череды трехраздельной.

Принимают внутрь с одновременным использованием и для ванн.

2. Отвар листьев брусники.

Две ч. ложки залить стаканом воды, кипятить 15 мин., охладить, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев на стакан кипятка, настаивать 20 мин., принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

3. В китайской и тибет-

ской медицине применяют лак огородный.

4. Настой травы бедренца-камнеломки.

Залить 15 г сухой измельченной травы 1 ст. кипятка, настаивать 15-20 мин. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

5. Настой травы крапивы двудомной.

Залить 7 г травы стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

6. Настой листьев смородины черной.

Залить 3-5 г сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10-20 мин. Пить по стакану 2-3 раза в день.

7. Соцветия календулы 5 г, плоды можжевельника - 5 г, кора крушины - 5 г, цветки бузины - 10 г, листья крапивы - 10 г, трава хвоща полевого - 20 г, коры ивы - 20 г, листья березы - 20 г. Три ст. ложки смеси залить 0,5 ст. кипятка, настаивать 10 мин., варить 5-10 мин., процедить. Пить по 1 ст. 3 раза в день.

8. Залить 6 г сухих корней одуванчика стаканом воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

9. Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большим стаканом воды, кипятить 10-15 мин. Принимать по ст. ложке 3-4 раза в день.

10. Взять 3-4 г березовых почек или 6-8 г листьев, залить 1/2 л воды, кипятить 10-15 мин. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

11. Залить 15 г травы тимьяна ползучего стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Этот же настой применять наружно.

## Народные средства для наружного применения.

1. Больной сустав обертывать летом листьями мать-и-мачехи, весной - листьями лопуха, а зимой - листьями капусты. Обертывания необходимо проводить в течение месяца.

2

Уменьшают боль компрессы из эвкалиптового масла, из цветков донника, шишек хмеля, цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази берут по 2 ст. ложки высушенных и измельченных вышеуказанных растений и смешивают их с 50 г вазелина и тщательно растирают.

3. Кашицу из корней хрена применять для компрессов и втираний.

4. Кашица из редьки применяется для компрессов и втираний.

5. Кашица из репы применяется для компрессов и втираний.

6. Горчица - в виде горчичников.

7. Свежесрубленные ветки ели залить кипятком, настаивать. Остудить до 37-38 град. В настое погрузить ноги или руки на 30 мин. Затем укутать их и лечь в постель на час.

Лечение повторять через 2 дня. Курс лечения 5-7 ванн.

8. Взять хвою (любое хвойное дерево сгодится) 10 г, залить 1/2 ст. воды, кипятить 20-40 мин. Использовать в виде компрессов.

9. Одна ст. ложка сухой травы полыни на стакан кипятка, настаивать 2-



3 часа. Применять для компрессов.

10. Взять 15 г сухих листьев черники на стакан кипятка, запаривать 20-30 мин.

11. Компрессы с желчью прикладывать на ночь к пораженному суставу.

**Применение сборов:** Сборы принимать по 1/3-1/2 стакана за 30-40 минут до еды. Одновременный прием лекарств и травяных сборов не рекомендуется - между двумя этими лекарственными формами должен быть перерыв не менее 1 часа. Сборы рекомендуется принимать по следующей схеме: 2 недели принимать - 2 недели перерыв - 2 недели принимать - 2 недели перерыв - сменить сбор и принимать его по схеме.



О том, как правильно пить минеральную воду, чтобы она оказала лечебное действие, рассказывает доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Российского научного центра реабилитации и физиотерапии Минздрава России Татьяна Константиновна РУЗОВА.

Минеральная вода отличается от питьевой тем, что в ней минеральные и органические вещества содержатся в повышенной концентрации.

Она разделяется на столовую и лечебную. Столовая - та, которую мы употребляем во время еды, лечебная же применяется при определенных заболеваниях.

# Лечение



ном при запорах. Лечебную воду не всегда хорошо пить просто так, без консультации врача. Он должен определить время приема и выбрать тот состав воды, который нужен при конкретном заболевании. Нередки случаи, когда от определенных элементов у больных наблюдались аллергические реакции, отеки и нарушение функции почек. Поэтому в начале курса лечения минеральной водой надо начинать пить с 1/3 стакана, потом довести до 2/3, а затем и до стакана. Нужно в течение недели приучать организм к такому лечению. Если не будет никаких побочных эффектов, то воду продолжать пить по стакану два-три раза в день в течение ме-

## МИНЕРАЛКОЙ

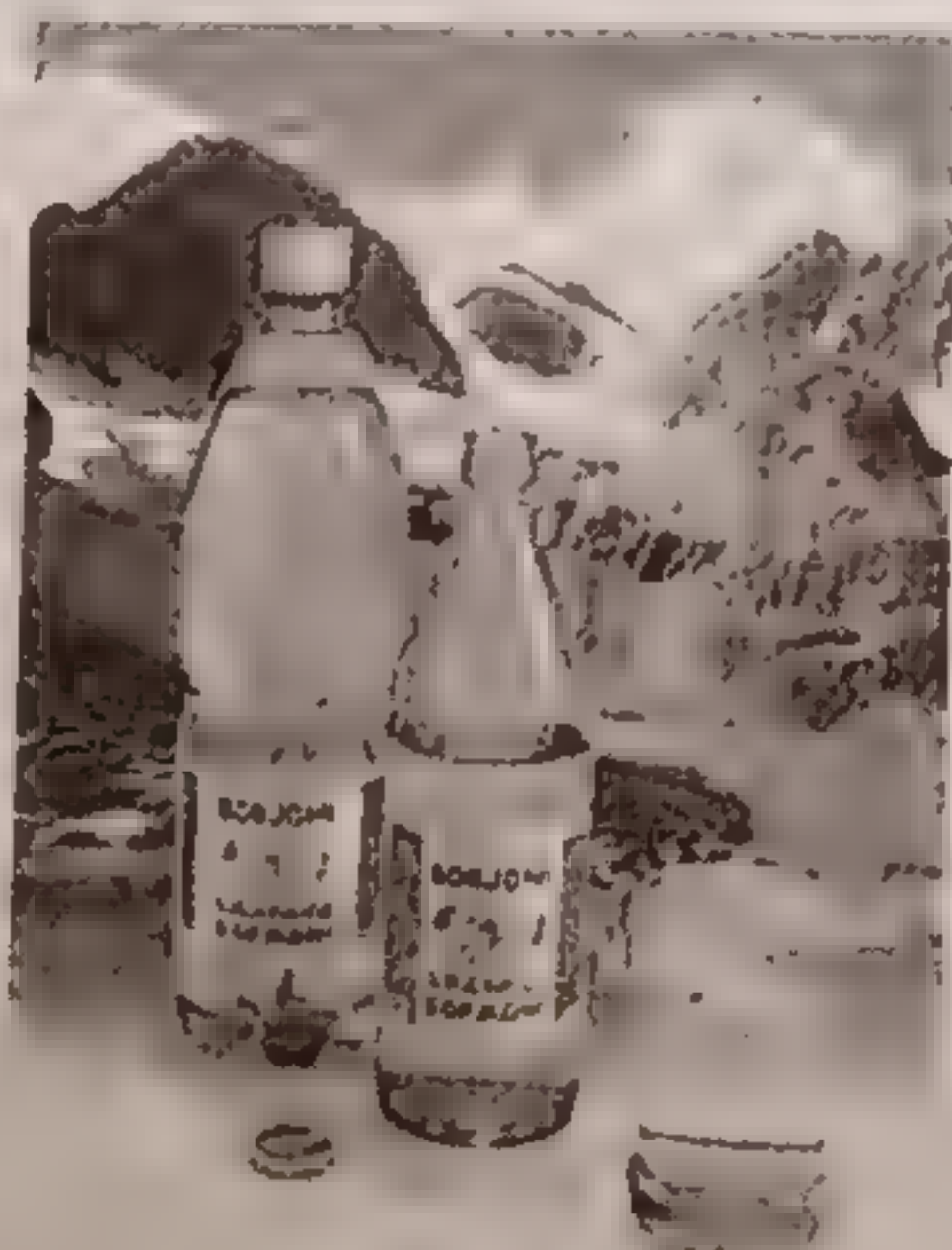
Есть воды, которые создаются искусственно. Они являются аналогами вод ведущих природных источников. Продается такая вода в хлорвиниловых бутылках и принимается как столовая, так как она не содержит энергетики натуральной воды и не оказывает лечебного эффекта.

Лечебную минеральную воду полезно пить непосредственно около источника, в санатории. Но можно лечиться и бутылочной водой. Такую воду нужно лить в теплом виде без газа. Он сам по себе является раздражителем для желудка. Выходя из него, он образует отрыжку, которая при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях усиливает боли. Газ образуется под воздействием углекислоты, которую добавляют в минеральную воду, что-

бы она не выпала в осадок.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки кислотно-щелочная среда в желудке, как правило, бывает повышенной. Чтобы ее затормозить, воду рекомендуется пить за полтора часа до еды. Она должна быть теплой, предварительно нагретой на водяной бане.

При нормальной кислотности желудка воду пьют за час до еды, при пониженной - за полчаса.



Лечебная вода бывает малой, средней и высокой минерализации. При малой минерализации в одном литре воды содержится от 2 до 5 граммов минеральных веществ, при средней - от 5 до 15, а при высокой - от 15 до 35.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта лучше принимать воду малой и средней минерализации. Это может быть "Смирновская", "Славяновская", "Московская", "Ессентуки-4", "Кашинская", "Смоленская", "Краинка", "Тульская". Как столовую можно пить "Нарзан" и "Боржоми", хотя эта вода является одновременно и лечебной.

"Моршанская" и "Старая Русса" - воды с высокой минерализацией. В любом случае их надо разбавлять. Одна столовая ложка "минералки" разводится в стакане обычной питьевой воды и принимается в основ-

сяца. На курс потребуется 20 бутылок воды.

При многих заболеваниях воду полезно пить медленно, прохаживаясь после приема. Небольшими глотками ее пьют при заболеваниях пищевода, когда бывают отрыжка, изжога, тяжесть в поджелудочной области.

При запорах, наоборот, воду пьют быстро. Температура воды при этом должна быть комнатной, чтобы был раздражающий эффект.

При заболеваниях почек могут быть ограничения в приеме воды. При мочекаменной болезни важно выбрать как состав воды, так и ее количество.

При дискинезии желчно-выводящих путей воду пьют в теплом виде около 40°C.

Лечение минеральной водой может быть как самостоятельным методом, так и сочетаться с приемом медикаментов и физиопроцедурами.

Любовь Тиссе



# ШИПОВНИК И ВИТАМИННЫЕ СБОРЫ

Свежие плоды шиповника добавляют в компоты, джемы, кисели. Чай из шиповника пользуется большой популярностью. Это прекрасное тонизирующее, общеукрепляющее, противосклеротическое, кроветворное, противовоспалительное средство.

Чай из плодов шиповника с детского возраста желательно пить ежедневно, особенно тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой или центральной нервной системы, нарушениями обмена веществ.

Настой из плодов шиповника рекомендуют принимать при гипо- и авитаминозах, а также для восстановления сил организма после тяжелых заболеваний.

Кроме того, его применяют при антацидных гастритах, язвенной болезни желудка, хронических заболеваниях

печени и желчных путей.

Настой плодов шиповника укрепляет мелкие кровеносные сосуды и поэтому полезен при гипертонической болезни, различных кровоизлияниях.

Из семян шиповника получают масло, которое является эффективным ранозаживляющим средством, используемым при лечении трофических язв, язвенного колита, дерматозов, пролежней, обморожений, трещин сосков у кормящих матерей.

В народе настой плодов без косточек и отвар семян шиповника применяют как средства, растворяющие камни в печени, почках.

Настой плодов рекомендуют также применять при сахарном диабете.

## РЕЦЕПТЫ СБОРОВ

Витаминные сборы способствуют - повышению иммунологической резистентности, улучшают обмен-



ные процессы, предупреждают обострение заболеваний, особенно воспалительного характера.

1. Шиповник коричный (плоды) - 45,0

Брусника обыкновенная (плоды) - 15,0

Крапива двудомная (листья) - 40,0

По 1/2 стакана настоя

3 раза в день.

2. Шиповник коричный (плоды) - 30,0

Смородина черная (плоды) - 10,0

Крапива двудомная (листья) - 30,0

Морковь посевная (корень) - 30,0

По 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

Высококалорийные питательные средства, которые стимулируют пищеварение, способствуют восстановлению сил.

## ОТВАР ОВСА С МОЛОКОМ И МЕДОМ

Берут 1 стакан овса (или овсяной крупы) на 5 стаканов воды. Его надо уварить до половины первоначального объема, до густоты жидкого киселя. Процеживают, вливают в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), вновь кипятят.

В полученную таким образом жидкость добавляют 4 ч. ложки меда и еще раз кипятят. Получившийся приятный и калорийный напиток употребляют в неостывшем виде в течение дня в 2-3 приема.

## ОТВАР ТРАВЫ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО (СПОРЫША)

Берут 20 г травы на стакан ки-

# Упадок сил

пятка, доводят до кипения. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Замечено, что спорыш улучшает аппетит, способствует увеличению веса.

## ДРУГИЕ СРЕДСТВА

\* Траву мать-и-мачехи заваривают как чай и употребляют при общей слабости организма.

\* Настойку свежих корней девясила высокого на портвейне (10-15 г корней на 0,5 л вина) рекомендуют выздоравливающим как средство, улучшающее пищеварение и обмен веществ.

\* Свежий сок алоэ - 150 мл, мед - 250 г, кагор - 350 мл. Смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

\* Полстакана измельченных листь-

ев алоэ древовидного смешивают с 1 стаканом сахара (или 3/4 стакана меда) и настаивают в темном месте 3 дня. После этого к смеси добавляют 3 стакана красного вина и снова настаивают в темном месте в течение суток. Принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой. Применяют при упадке сил.

## НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

300 г очищенного чеснока кладут в пол-литровую бутылку, заливают спиртом и настаивают в течение 3 недель. Принимают ежедневно по 20 капель в полстакане молока.



# Почему мы болеем

Я верю в то, что мы создаем так называемые болезни в нашем теле. Тело, как и все остальное в нашей жизни, ничто иное, как прямое отражение наших убеждений. Наше тело все время говорит с нами - если бы мы только нашли время послушать...

Каждая клетка тела реагирует на каждую нашу мысль и каждое слово. Продолжительный образ мыслей и слова определяют поведение тела.

У человека с грустным лицом явно невеселые мысли. В этом отношении интересны лица стариков. Они - прямое отражение их образа мыслей на протяжении всей их жизни. А как вы будете выглядеть, когда постареете?

В статье привожу полный список диагноза и причин многих болезней. Это верно приблизительно на 90-95%.

## ГОЛОВА

Представляет нас самих. Это то, что мы показываем миру. Нас узнают по голове. Когда что-то не в порядке с головой, это значит, что что-то не в порядке с нами.

## ШЕЯ и ГОРЛО

Очень интересны. ШЕЯ - это способность к гибкости мышления, способность увидеть другую сторону вопроса и понять точку зрения другого человека. Когда у нас проблемы с шеей, это значит, что мы упрямы и отказываемся быть более гибкими. ГОРЛО представляет нашу способность постоять за себя, попросить того, чего мы хотим. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы "не имеем права", и от ощущения собственной неполноценности. Больное горло - это всегда раздражение. Если ему сопутствует ПРОСТУДА, то, помимо этого, еще и замешательство. ЛАРИНГИТ обычно означает то, что мы так злы, что буквально не можем говорить. Горло, кроме того, представляет собой участок организма, где сосредоточена вся наша творческая энергия. Болезни, связанные с ГЛАНДАМИ и ЩИТОВИДКОЙ, свидетельствуют поэтому о том, что в творческом смысле

ле вам не удалось сделать то, что бы вы хотели.

## СПИНА

Представляет собой систему поддержки. Проблемы со спиной указывают на то, что вы чувствуете недостаточную поддержку. Проблемы с верхней частью спины - сигнал недостаточной эмоциональной поддержки. Средняя часть спины имеет прямое отношение к чувству вины. Бойтесь ли вы того, что у вас сзади, или прячете что-то там? Нет ли у вас чувства, что кто-то ударил вас в спину? Беспокоитесь ли вы все время о деньгах? Какова у вас денежная ситуация? Она может быть источником проблем нижней части спины.

## ЛЕГКИЕ

Это способность брать и давать жизнь. Проблемы с легкими обычно возникают из-за нашего нежелания или страха жить полной жизнью, или от того, что мы считаем, что у нас нет права жить в полную силу. Те, кто много курят, обычно отрицают жизнь. Они скрывают за маской чувство своей неполноценности.

## ГРУДЬ

Олицетворение материнства.

Когда возникают проблемы с молочными железами, это значит, что мы буквально душим своим вниманием другого человека, вещь или ситуацию. Если имеет место рак груди, это дополнительно еще и накопленная обида или злоба. Освободитесь от страха, злобы и обиды.

## СЕРДЦЕ

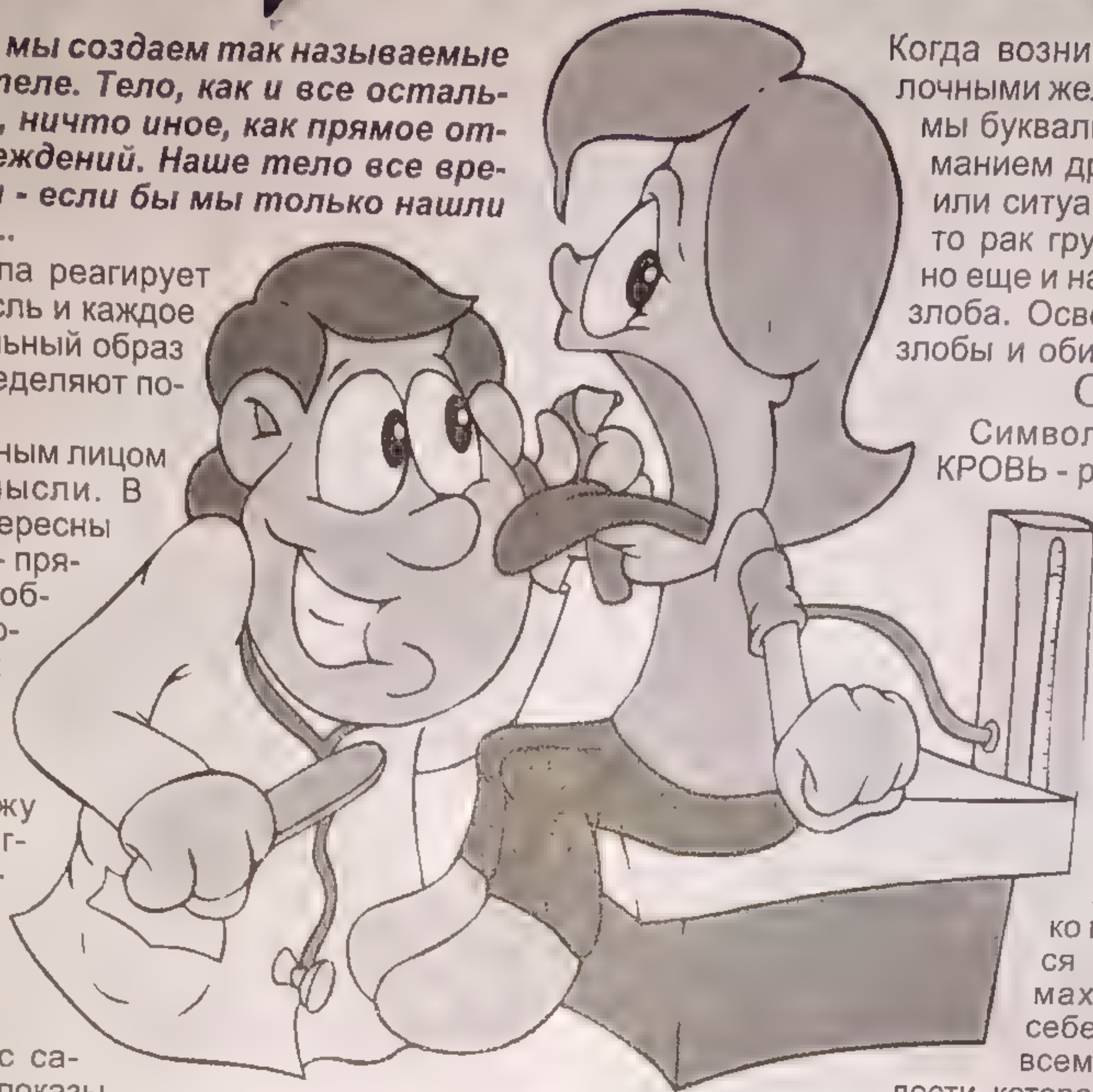
Символизирует любовь, а КРОВЬ - радость. Когда у нас в жизни нет любви и радости, то сердце буквально сжимается и становится холодным. В результате кровь начинает течь медленнее и мы постепенно идем к АНЕМИИ, СКЛЕРОЗУ СОСУДОВ, ИНФАРКТАМ. Мы настолько иногда запутываемся в жизненных драмах, которые сами себе создаем, что совсем не замечаем радости, которая нас окружает. Золотое сердце, холодное сердце, черное сердце, любящее сердце - а какое у вас сердце?

## ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Это более чем просто страх, чувство, что мы недостаточно хороши или полноценны. Мы боимся, что недостаточно хороши для своих родителей, боссов, учителей и т.д. Мы буквально не можем переварить того, что мы из себя представляем. Мы то и дело стараемся угодить другим. Не важно, какой пост вы занимаете на работе, у вас может совершенно отсутствовать чувство собственного достоинства. Ответ на разрешение такой проблемы - любовь. Люди, которые любят и уважают себя, не имеют язв. Вспомните себя ребенком. Будьте нежны и внимательны к ребенку внутри вас и всегда поддерживайте и уважайте его.

## КАМНИ в ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Символизируют горькие мысли, а также гордость, которая мешает избавиться от них. Говорите почаще себе, что жизнь прекрасна и хороша. Отпустите свое прошлое. Оно уже ушло, подарив вам бесценные уроки.





# Насморк, чирьи, недержание мочи...

Все это можно вылечить мылом, луком, картошкой. А то и гречневой крупой.

## Недержание мочи

1. Зверобой, цветы и трава.

40 г сушеной травы с цветами на 1 литр кипятка. Настоять, укутав 2-3 часа. Принимать без нормы вместо чая и воды при недержании мочи. стакан чая из травы зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка и взрослого от мочеиспускания в постели (непроизвольного) во сне.

2. Шалфей лекарственный.

40 г травы сухой на 1 литр кипятка. Настоять, укутав 1-2 часа. Принимать от 100 до 200 г 3 раза в день.

3. Тысячелистник.

10 г травы с цветами на 1 стакан воды. Кипятить 10 минут на малом огне. Настаивать, укутав 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

4. Укроп огородный, семена.

1 столовую ложку семян укропа на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав 2-3 часа, процедить. Выпить весь стакан за 1 прием, 1 раз в день. В народе считают, что настоем из семян укропа можно за короткое вре-

мя вылечить недержание мочи у людей любого возраста. Были случаи полного излечения.

5. Репашок обыкновенный.

20 г травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав 1 час. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день, за 15 минут до еды. При возможности добавлять мед. Применяется при недержании мочи, особенно ночном.

## Нарывы, фурункулы, чирьи

1. Нарезать мелко мыло, чтобы покрывало дно кружки. Налить туда молока в два раза больше. Кипятить смесь на малом огне 1-1,5 часа, перемешивая, пока не будет густая масса в виде сметаны. Наложить на больное место и пере-

зывать. Менять ежедневно.

2. Две части печеного лука + 1 часть натертого мыла. Растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место. Менять раз в сутки. Очень хорошо очищает, помогает быстрому созреванию и очищает нарывы и фурункулы.

3. Лук.

Испечь лук, разрезать

пополам, разрезанной стороной приложить к чирью и перевязать. Менять через 4-5 часов. Способствует быстрому созреванию нарывов.

4. Картофель.

Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через 3-4 часа.

5. Крупа гречневая.

Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью. Быстро и безболезненно проходит. Менять через 4 часа.

## Насморк

1. Ментоловое масло (аптечный препарат)

Закапать в каждую ноздрю по 3-5 капель ментолового масла. Делать дважды в день; одновременно смазать маслом: лоб, виски, за ушами, затылок, крылья носа. Можно ментоловое масло смешать с камфорным маслом. Процедуры те же. Хорошо помогает при начинающемся насморке.

2. Каланхое (домашнее средство).

При начинающемся насморке достаточно 2-3 раза в день смазать в нос соком от свежего листа ка-

ланхое и насморк быстро прекратится. Можно закапывать по 3-5 капель.

3. Настойка.

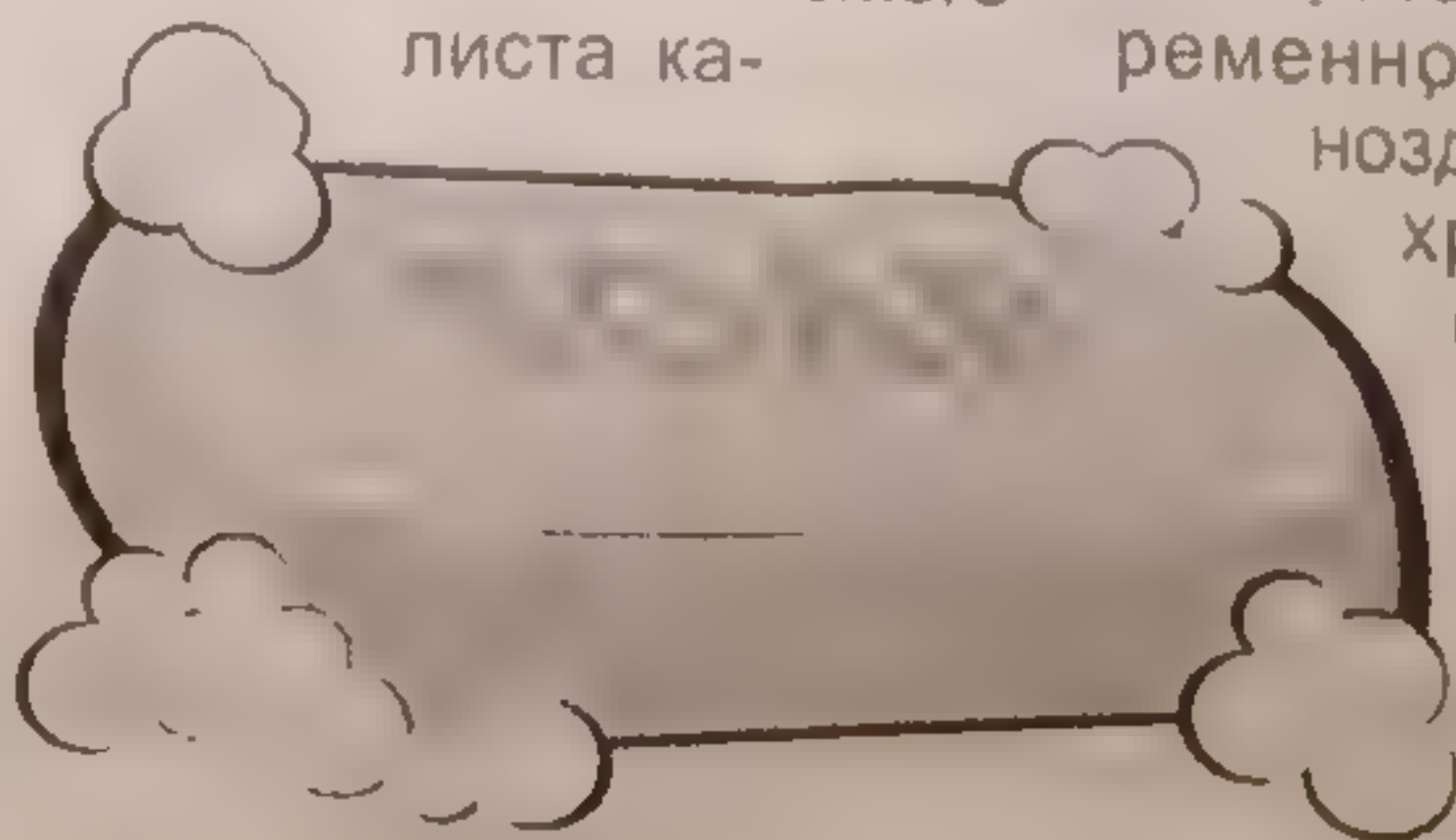
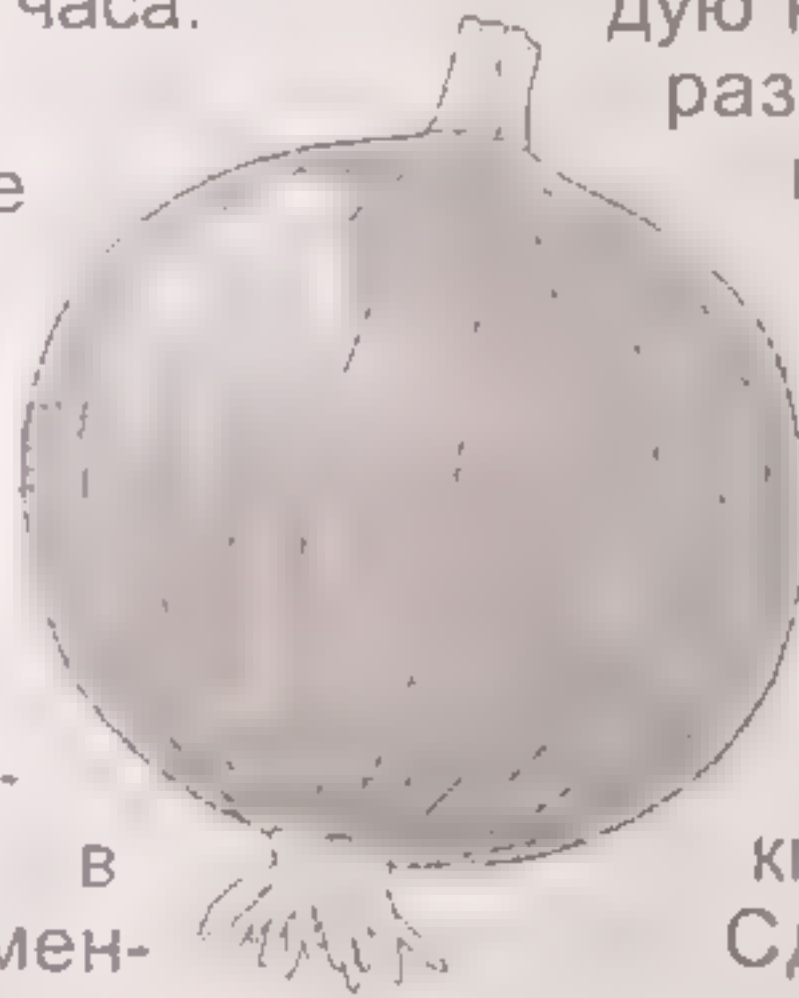
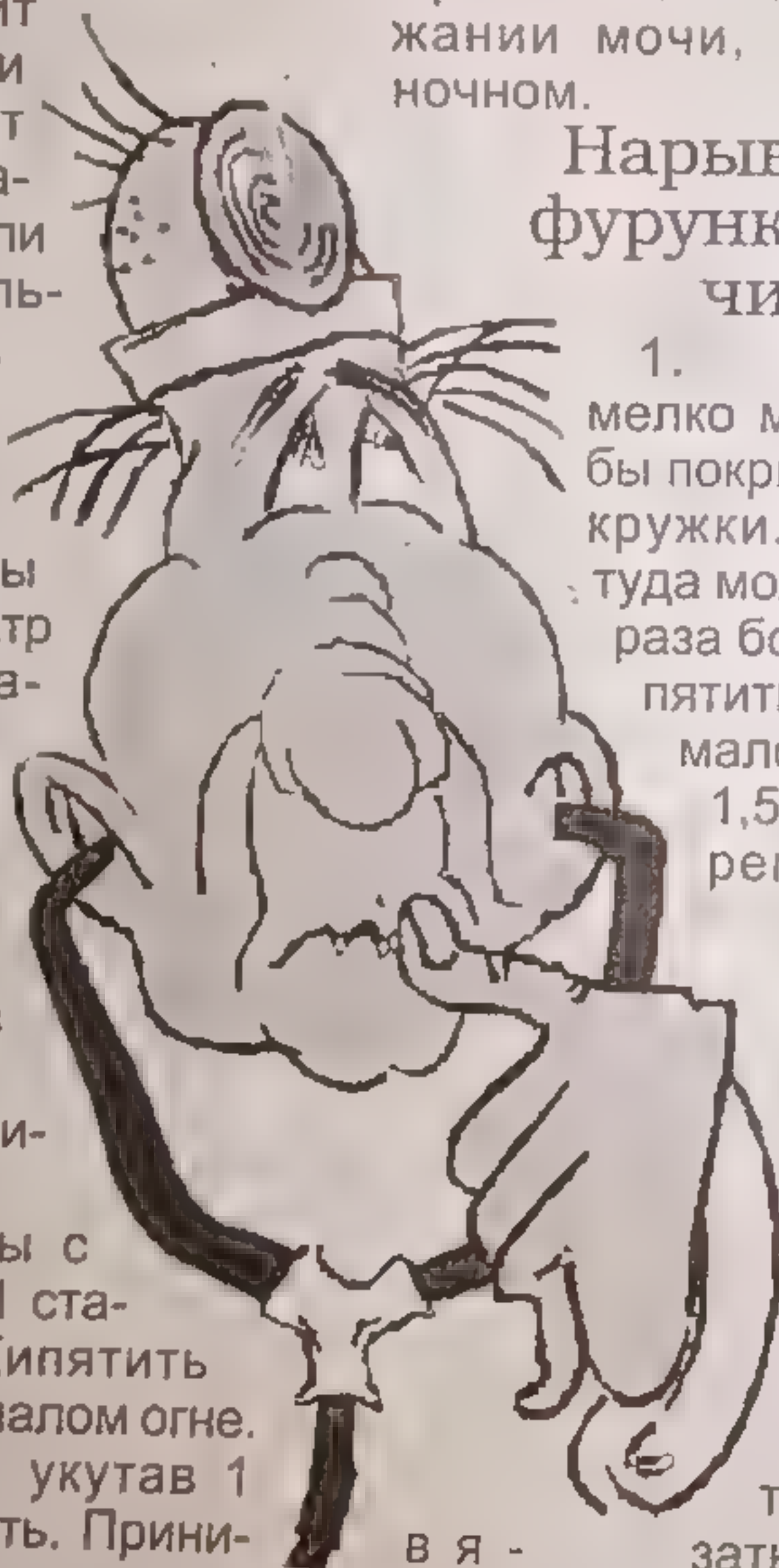
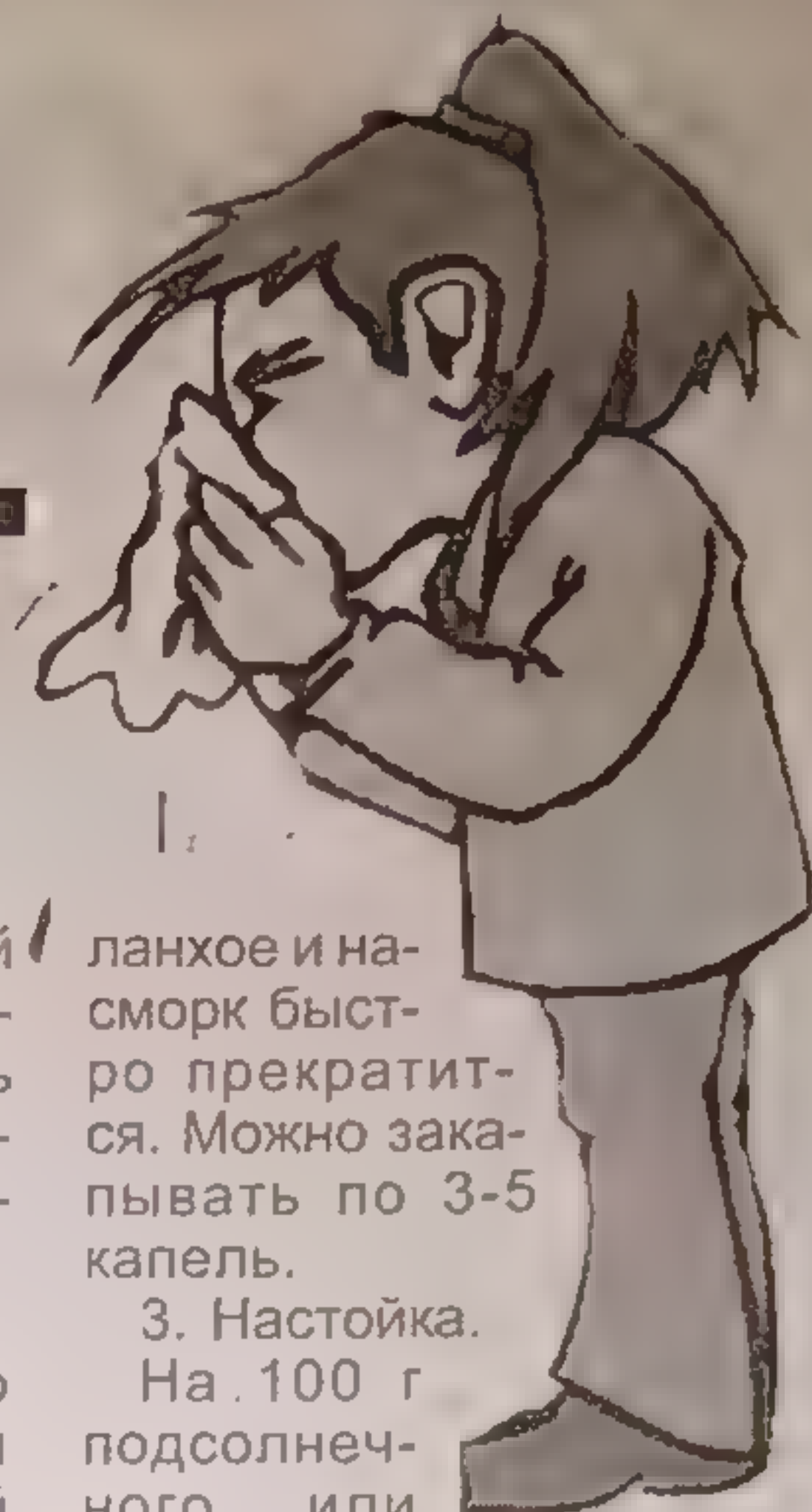
На 100 г подсолнечного или оливкового масла берут одну столовую ложку с верхом измельченного багульника. Настаивают 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывать. Процедить, отжать. Закапать по 2-3 капли в каждую ноздрю в первый раз, потом закапывать по 1 капле 3-4 раза в день.

Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

4. Хронический насморк.

Сделать слегка теплую, чуть подсоленную воду. Добавить туда 1 чайную ложку любой из перечисленных настоек (календула, софара, эвкалипт). Воды брать 0,5 литра. Этой водой промывать нос.

Наклониться над водой под углом 45 град., носом втянуть ее и выпустить изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы, отсморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать при хроническом насморке дважды в день, утром и вечером.





*Будьте здоровы!*



# Специальные методики ВИНОГРАДОЛЕЧЕНИЯ

Истощение организма из-за недостаточности питания и переутомления.

Для лечения используются сами ягоды, лечебными являются все сорта без приоритетов. Едят виноград два - три раза в день, начиная с 5 г на 1 кг веса и затем постепенно увеличивая дозу до 20 г на килограмм веса, в последние дни курса доза опять снижается до 5 г на 1 кг веса. Контролируют ход лечения по анализу мочи на сахар и регулярно следят за изменением веса тела. Реабилитация после перенесенных заболеваний (пневмония, плевриты).

В качестве лечебного средства применяют свежесжатый виноградный сок. Лечебными являются все сорта, кроме Изабеллы и Чауша.

Принимают сок по 3 раза в день за 2 часа до еды, начиная с 3 мл на 1 кг массы тела и доводя разовый прием до 10 мл на кг веса так, чтобы суточная доза составляла примерно 200-600 мл (независимо от массы тела доза не должна превышать -

шать 600 мл!). В пищевой рацион в это время должны входить рубленое мясо, каши, вареные овощи, фрукты.

Исключить молоко, кефир и простоквашу. Эффективность лечения контролируют по результатам анализов мочи и крови.

**Молочное.**

Это заболевание лечат как ягодами, так и соком; чем конкретно - зависит от состояния желудочно-кишечного тракта пациента. Лечебными являются все сорта винограда. Дозировка и схема приема такие же, как и в первом рецепте.

Ход лечения контролируют по результатам анализа мочи на сахар и белок, а также по клиническому анализу крови.

**Заболевания почек.**

- **гломерулонефрит**

Лечение основано на приеме свежего виноградного сока, который пьют три раза в день за 30 мин до еды, начиная с 5 мл на 1 кг веса и доводя разовую дозу до 15 мл на 1 кг веса, но не более 600 мл.

Необходимо строго придерживаться диеты, есть преимущественно растительную и молочную пищу, мясо и рыбу есть не чаще 1 раза в неделю, супы - только постные, овощи и фрукты - в вареном виде.

Соль употреблять не более 3-х г в сутки!

- **нефрозонефриты**

Лечат также соком, принимая его утром натощак, потом за 2 часа до обеда и через 3 часа после обеда; прием виноградного сока начинают с 3 мл на 1 кг массы тела и доводят разовый прием до 10 мл на 1 кг массы тела, таким образом, что



бы суточная доза составляла примерно 200-600 мл, но не более 600 мл!

Непременным условием лечения нефрозонефритов является соблюдение бессолевой диеты!

За ходом лечения следят по кровяному давлению и анализам мочи, которые берут каждые пять дней.

**Запоры.**

Возникающие из-за атонии кишечника.

Курс лечения проводят с использованием ягод сортов Чауш, Каталон, Шасла, Мускат и Александрийский. Начинают лечение с употребления 5 г ягод на 1 кг веса, постепенно увеличивая дозу до 20 г на 1 кг веса, едят виноград в два - три приема в день по общим, описанным выше правилам. Рекомендаций по диете нет.

**Примечания:**

1. Использование именно этих сортов не является строгим требованием, вполне возможно заменить названные виды другими, аналогичными по содержанию сахара и кислот.

2. Достаточно хорошей заменой является пастеризованный виноградный сок.



Исцелись сам!



# ПАМЯТКА

## по безопасному использованию лекарственных препаратов

В настоящее время редко можно найти человека, который хотя бы эпизодически, но не принимал лекарственных препараты. Но "идеальных" лекарств, как известно, пока не существует. Все они в большей или меньшей степени обладают неблагоприятными эффектами, которые могут негативно сказаться на здоровье пациента. Как же сделать прием лекарства минимально опасным? National Institute on Aging U. S. Department of Health and Human Services Public Health Service National Institutes of Health предлагают достаточно простую памятку для пациента, которая во многих случаях позволит свести к минимуму риск для здоровья при приеме новых лекарственных препаратов.

**Вот перечень вопросов, которые следует задать доктору, назначающему Вам новый лекарственный препарат.**

Как называется лекарство и почему я его должен принимать?

Как звучит непатентованное название лекарства и под каким названием оно еще выпускается другими фирмами?

Какие заболевания лечатся этим лекарством?

Как действует это лекарство?

Как долго продолжается его действие?

Как часто его следует принимать?

Как я смогу убедиться, что это лекарство действует?

Как я себя буду чувствовать, когда впервые приму это лекарство?

Когда (по отношению ко времени суток и приему пищи) я должен принимать лекарство, в каком количестве и сколько раз?

Если я случайно пропустил время приема лекарства, например, забыл, что следует делать?

Какие неблагоприятные эффекты мне следует ожидать при приеме этого лекарства? Следует ли мне сообщать врачу об их возникновении? Как я могу минимизировать вероятность наступления этих эффектов?

Как долго мне следует

принимать лекарство?

Что мне следует делать, если я увижу, что лекарство не действует?

Взаимодействует ли это лекарство с другими препаратами, в том числе растительного происхождения, а также пищей и пищевыми добавками, которые я в настоящее время также употребляю.

**Принимая лекарство, следует ли мне избегать:**

управления автомобилем?

употребления алкоголя?

приема некоторых видов пищевых продуктов?

приема некоторых лекарств?

Имеются ли еще ограничения в режиме, рационе питания, которые следует соблюдать во время приема лекарства?

Должно ли лечение этим лекарством дополняться приемом другого или других препаратов?

Как должно храниться лекарство?

Если я не буду принимать лекарство, есть ли еще что-либо, что действует аналогично этому лекарству?



## АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Когда-то у меня была атрофия зрительного нерва левого глаза. Однажды в больнице я услышала, что атрофию можно вылечить, если постоянно смотреть на живую зелень (цветы, траву, деревья). Я смотрела всегда, где могла: через окно, на воздухе, в комнате на цветы. Когда очередной раз ложилась в больницу, то атрофии у меня уже не оказалось. Так я и обошлась без той больницы.

*Наталья Орлова, г. Челябинск*

## БОСИКОМ ПО ГАЛЬКЕ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Здравствуй, любимая газета. Моя жена уже давно, лет семь, наверное, мучилась болями в пояснице, к врачам ходила, те ей таблетки какие-то прописывали, пила их чуть ли не горстями. Как пьет таблетки, так вроде легче становится, а через некоторое время все опять начинается. Мучилась она бедняжка страшно. Вот поехали мы с ней отдыхать, на море, и ее там прихватило, с ее спиной-то. А ей одна пожилая женщина-врач из Костромы, которая с нами вместе отдыхала, посоветовала: "Походи по гальке босиком, твою боль как рукой снимет". Так вот, в результате ходьбы босиком у моей жены действительно прекратились боли в пояснице. Мы теперь даже дома галечку держим, если что, то рассыпаем, а она босиком ходит. И боли ее куда уходят. Вот так.

*Василий Никоноров, г. Саратов*

## РАСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР БОРЕТСЯ СО СТОМАТИТОМ

Здравствуй, уважаемая газета. О здоровых зубах и деснах, наверное, мечтает каждый, но не всегда получается так, как мы хотим. Иногда нужно приложить некоторые усилия к достижению цели. Так вот тем, кто не прочь иметь здоровые зубы и десны, я бы предложила вот такой рецепт лечения стоматита. Репешок (травы) - 1 часть, календула (цветки) - 1 часть, шалфей (листья) - 1 часть, паслен дольчатый (листья) - 1 часть. 3 ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают. Принимают по 1 ст. ложке 9 раз в день при язвенном стоматите, который трудно поддается лечению.

*Юлия Лисенкова, г. Саранск*

## ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ АНГИНА

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Чтобы избавиться от фолликулярной ангины, которую, кстати, лечат чаще в больнице антибиотиками, я использовала хозяйственное мыло. Намыльте сырую марлю хозяйственным мылом (чем ниже сорт, тем лучше) и завяжите на всю ночь на горло (детям - на 2-2,5 часа). Утром шею помойте и смажьте кремом для кожи. Ангина очень быстро пройдет. Также полощите горло, как можно чаще, яблочным уксусом (1-2 ст. л. уксуса на стакан теплой воды).

*Елена Ивановна Болотова, г. Черкассы*

## ЖЕЛЧЕГОННАЯ КАПУСТА

Здравствуй, уважаемая газета. Обычно если у меня начинаются проблемы с выделением желчи, я использую

зую как лекарство сок квашеной капусты.

Ежедневно с утра пить сок по 1 стакану через каждые 2-3 часа.

Принимать до полного выздоровления.

Обычно на это уходит 1-2 недели.

*С уважением, Юлия Игнатова, г. Пенза*

## ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА В КРОВИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я много слышала, что в последнее время в Мордовии велик процент заболевания сахарным диабетом. Так вот, чтобы уровень сахара снизился, я принимаю настои лекарственных трав. Сборы чередую, чтобы организм не привык. Сбор первый. Готовят настой. Для этого 1 столовую ложку сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 - 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Состав: черника обыкновенная (листья) 20 г, брусника (листья) 20 г, одуванчик лекарственный (листья) 20 г, галега лекарственная (травы) 20 г, крапива двудомная (листья) 20 г.

Сбор второй. Готовят настой. Для этого 1 десертную ложку сбора заливают 300 мл горячей воды кипятят 3 мин. настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по 1 - 2 столовые ложки 3 - 4 раза в день за 20 мин. до еды.

Состав: толокнянка обыкновенная (листья) 25 г, одуванчик лекарственный (листья) 25 г, цикорий обыкновенный (листья) 25 г, черника обыкновенная (листья) 25 г, фасоль обыкновенная (стручки) 25 г.

С любовью и уважением к газете,

*Машкина Наталья,  
г. Ижевск.*

## ТРИ СЛУЧАЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я хочу рассказать вам и читателям несколько случаев из своей жизни. Вообще-то по образованию я врач, но работаю не по специальности. Тем не менее, когда вижу своих знакомых, они часто спрашивают, как вылечить то или иное заболевание. Или рассказывают о том, как лечились без медикаментов. И вот что я от них узнала.

1. Аденому простаты знакомый вылечил так. Ел 3 раза в день по 1 ч. л. тертого хрена и запивал 1 ст. л. подкисленной лимонной кислотой водичкой. Делал он это между едой и перед сном. Делал так три месяца. И вылечился...

2. Скорлупу от 1 кг ореха фундук залить в кастрюле 2 л холодной воды, поставить на малый огонь и выпаривать до 1 л жидкости. Остудить, процедить. Пить утром натощак по полстакана за полчаса до еды. Через месяц лечение повторить. Результат видно уже после первых приемов.

3. Летом приезжала моя тетушка с севера и рассказывала, что вылечила своему мужу аденому и дала мне тот рецепт. Сухие, измельченные листья или кору лещины залить стаканом кипятка, добавить мед и давать пить по 1-2 ст. л. несколько раз в день. Лечиться до улучшения, сделать небольшой перерыв и снова повторить.

*Лидия Лещева,  
г. Краснослободск*



*Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## ПРОФИЛАКТИКА БЕЛЬМА

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели моей любимой газеты. С возрастом у меня начало садиться зрение. Но это было полбеды. Потом врачи мне сказали, что у меня все признаки начала развития бельма. И вот какой рецепт я нашел в народных лечебниках. При появлении опасности образования бельма на глазу в качестве профилактического средства используют лук, смешанный с медом: сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 десертную ложку меда и тщательно все размешать. Полученный состав закапывать в глаз.

Тимур Гринин, г. Самара

## ИЗВЕЛИ БОРОДАВКУ МАРГАНЦЕМ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я считаю, что к любой, даже самой незначительной болячке, нужно с умом подходить... Сын мой работал водителем и часто ездил в командировки. И вот стал он жаловаться, что на правой ноге, под пальцами бородавка выросла. Да такая неприятная, что ему нажимать на педаль было больно. Сначала парили ногу чистотелом, одуванчиком (молочком), мазали йодом, но ничего не помогало. И вот как-то я ему сказала: "Напарь в марганце, а затем я тебе наклею перцовый пластырь. А вдруг, да и поможет?" Так и сделали.

Утром сын снял пластырь, а на месте бородавки осталось только розовое пятнышко с 3-копеечную монету.

Сама же бородавка с многочисленными ниточками-корешками осталась на пластыре. Помазали пятнышко йодом и вот уже 10-12 лет прошло, а нога чистая.

Кубышкина Анна, с. Атяшево

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ, ИЛИ СПОСОБЫ ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Одной из причин старения организма, как пишут ученые, является гипоксия - недостаточная обеспеченность организма кислородом, вызванная различными причинами. Такая недостаточная обеспеченность тканей кислородом снижает биоэнергетический потенциал клеток человека. А вот исправить и облегчить подобное состояние можно при помощи определенных растений, которые называют антиоксидантами.

Наиболее сильными антиоксидантами являются донник, листья березы, цветки и плоды боярышника, календула, крапива, цветки липы, Melissa, подорожник, пижма, плоды рябины, листья черной смородины, сушеница, хвощ, мать-и-мачеха, золотой корень, почки тополя, хмель, чистотел, кора и лист калины, лист земляники и горец перечный. Было замечено, что 75% этих растений накапливают важный элемент для организма - селен, дефицит которого в организме проявляется заболеванием сердца, вызываемым дегенерацией клеток и раз-

витием в ней некрозов. Если человек страдает анемией, диабетом, бронхиальной астмой, ишемией, лейкозом, артрозом и гипертонией, то это указывает на нехватку этого важного элемента - селена. При таких болезнях необходимо пить отвары из вышеперечисленных трав, чтобы исключить дефицит этого элемента.

Употребление таких растений-антиоксидантов улучшает адаптацию организма, защищает от облучения, уменьшает токсическое действие, предупреждает развитие некроза печени, панкреатита, рассеянного склероза, неврастении, вегето-сосудистой дистонии, импотенции, тонизирует и защищает от стресса.

Селен находится не только в лекарственных травах, но и в пищевых растениях. Особенно богат этим элементом чеснок. Пищевые дикорастущие травы накапливают, кроме того, железо, цинк, марганец, магний, молибден, медь и другие, необходимые для нашей жизнедеятельности минеральные элементы.

Желаю всем здоровья.

Катерина Неськина, г. Оренбург

## ДЛЯ ВОЛОС ПОЛЕЗЕН УКСУС

Здравствуй, любимая газета. Вот уже год, как у моего 11-летнего сына выпали все волосы на голове. За это время мы обошли множество врачей, делали компьютерную диагностику, обращались к бабушкам-целительницам. Ребенок принял множество препаратов, лекарств и все безрезультатно. Сын страдал, материнское сердце обливалось кровью. Но как-то однажды совершенно случайно я услышала вот такой рецепт.

Сделайте домашний яблочный уксус (обязательно домашний!!!). Затем 1 ст. л. уксуса развести 1,5 ст. л. кипяченой воды, и этим смазывать голову ребенка. Во внутрь употреблять такой раствор - 1 ч.л. яблочного уксуса на неполный стакан воды (выпить за 3 приема в течение дня). Уксус снаружи будет успокаивать зуд, а, попадая внутрь организма, убьет там все вредные микробы.

Ольга Шеметова, г. Н. Новгород

## ЖЕЛЧЕГОННЫЕ

Здравствуй, уважаемая газета. Мне бы хотелось поделиться рецептами, которые я обычно использую, чередуя их; когда у меня происходит застой в желчном пузыре. Рекомендую и вам, потому что от этого чистится и весь организм, выходят все вредные накопления, токсины.

- Листья вахты (трифоли) - 10 г, трава полыни горькой - 10 г, листья мяты перечной - 10 г. 2 столовые ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 3 столовых ложки настоя за полчаса до еды 3 раза в день.

- Трава зверобоя - 10 г, цветки бессмертника - 15 г. 2 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в 0,5 литре воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

- Цветы бессмертника - 15 г, трава льнянки - 10 г. 20 г смеси настаивать 2 часа в 0,5 литре кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Наталья Березкина, с. Ельники



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## ЗАПОР

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Рябина красная, вернее, ее ягоды - прекрасное средство от запора. Когда созреют ягоды (до мороза), нарвать, перебрать, промыть. Насыпать в любую большую бутылку слой ягод, слой сахарного песка до верха. Обвязать тряпкой, поставить на солнце или в теплое место.

Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп.

Настаивать от 3-х недель до 1 месяца. Затем, пока сироп не начал бродить, процедить и отжать ягоды. В полученный сироп добавить спирт, чтобы он не бродил (25 г на 500 г сиропа).

Принимать сироп по 1/2 - 1 рюмке утром натощак.

Можно залить холодной водой. Послабляет скоро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв. Затем курс можно снова повторить. Одно из лучших послабляющих средств.

Кирилл Светличный, г. Ардатов

## ПОМОГИТЕ СВОЕЙ ПЕЧЕНИ

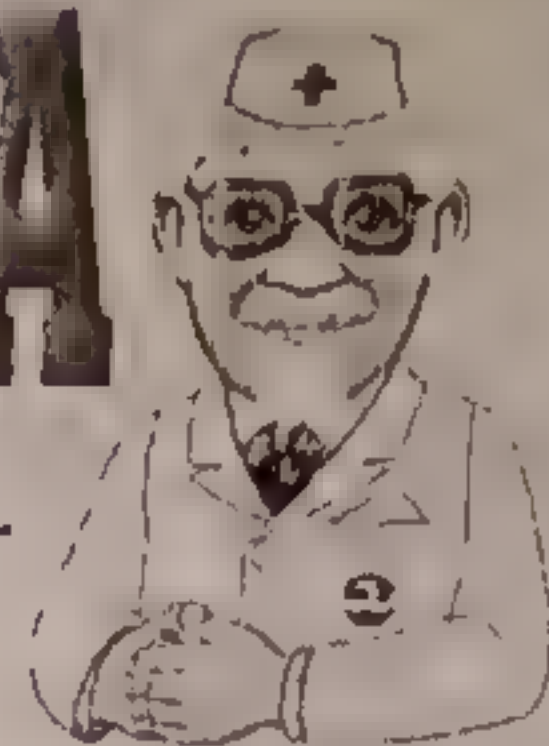
Здравствуй, уважаемая редакция. Я обыкновенный врач по образованию, и мне очень интересна ваша газета. Дело в том, что я сам предпочитаю лечиться народными средствами. Вот мои рецепты, которые способствуют улучшению работы печени и растворению камней в желчном пузыре:

- Несколько штук свеклы нарезать и варить, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 0,5 стакана с медом до еды 3 раза в день длительное время. Растворение камней в желчном пузыре, протоках печени будет проходить постепенно и безболезненно.

- Съедать по 2 стакана в день ягод красной рябины с вареньем, медом, хлебом, чаем. Принимать 1,5-2 месяца.

- 2 столовые ложки семян укропа залить 2 стаканами кипятка, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день не меньше трех недель. Можно 50 г семян укропа варить в 0,5 л вина 15 минут

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

и принимать по 50-60 мл, избавитесь одновременно от бессонницы.

- Черная редька не только хорошее противовоспалительное средство, она используется как средство выведения шлаков. Сок редьки пополам с медом (сок вливать в мед) хорошо размешать и поместить в темную посуду на 6 недель в темное место. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель. Отжимки редьки залейте холодной кипяченой водой и используйте в качестве приправы, можно делать компрессы на суставы, на грудь при бронхитах.

- Очень хорошее средство - настойка шиповника на водке. Один стакан сухого шиповника залить тремя стаканами водки, закрыть крышкой и подержать на солнце 5 дней. На шестой день долить еще 2 стакана водки и оставить еще на 5 дней. Процедить и пить по 1 столовой ложке 2 раза в день после еды. Можно делать настойку шиповника и на воде: 0,5 чайной ложки на стакан кипятка. Пить как чай. Противопоказаний нет. Настои принимают в холодное время и при обострениях.

Иван НЕУМЫВАКИН,  
доктор мед. наук, г. Москва

## ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ТОЖЕ ХОТЯТ ИМЕТЬ ХОРОШИЕ ВОЛОСЫ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"!

Пожилым людям, у которых волосы стали тонкими, ломкими и тусклыми, рекомендуется 1 раз в неделю делать маску для волос: 1 ст. л. растительного масла и желток 1 яйца тщательно размешать, намазать смесью волосы и укутать полотенцем. Через 30 минут тщательно вымыть голову в мыльной пене. Сушить волосы следует, вытирая мягким полотенцем.

Мария Симонова,  
с. Дубенки



## СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА ПОЛЕЗЕН ПРИ ГАСТРИТЕ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! При холецистите и гастрите с пониженной кислотностью очень помогает сок из листьев одуванчика. Отожмите собранные и хорошо вымытые листья на соковыжималке. Затем разведите полстакана сока таким же количеством кипяченой воды и прокипятите минут пять под закрытой крышкой на медленном огне.

Принимайте по столовой ложке три раза в день за 45 минут до еды. Курс продолжайте 21 день.

*Людмила Лебедева, г. Москва*

## СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ НОГ

Здравствуй, любимая газета. Я хотела бы поделиться комплексом ежедневной зарядки, помогающей снять усталость ног.

1. Приподнимитесь на носках так, чтобы пятки ног оторвались от пола на 1 см, и резко опустите пятки на пол. После 20 таких "сотрясений" сделайте перерыв на 10 секунд и повторите упражнение.

2. Сидя на стуле, поднимите ноги и сделайте круговые движения ступнями.

3. Согните пальцы ног вниз, а затем резко разогните их вверх. Перечисленные упражнения эффективны при выполнении их несколько раз в течение дня, например, в обеденный перерыв.

Все нехитрые советы, которыми я поделилась, помогли не только мне, но и многим моим знакомым. Состояние моих вен не ухудшилось за последние два десятилетия, если не считать одного узелка, появившегося после вторых родов.

*Светлана Дубинская, с. Ичалки*

## БОТКИН РЕКОМЕНДУЕТ МОЛОКО, КОНЬЯК И КНИГИ ДЮМА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Как-то рассказывали о методах лечения великого врача. Мне показалось очень интересным, и я решила поделиться этим с читателями, потому что такую информацию больше нигде не встречала. Лечил Боткин иногда очень своеобразно. Вот, например, как вспоминает о лечении ее во время тяжелой нервной болезни жена Ивана Петровича Павлова: "Осмотрев меня, Сергей Петрович в первую очередь спросил, могу ли я уехать. Когда я сказала, что ни в коем случае, то он ответил: "Ну, не будем об этом говорить".

- Скажите, вы любите молоко?

- Совсем не люблю и не пью.

- А все же вы будете пить молоко. Вы, южанка, наверное, привыкли пить за обедом?

- Никогда, ни капли.

- Однако мы будем пить. Играете ли вы в карты?

- Что вы, Сергей Петрович, никогда в жизни!

- Что же, будем играть.

Читали ли вы Дюма и еще такую прекрасную вещь, как «Рокамболь»?

- Да что вы обо мне думаете, Сергей Петрович? Ведь я недавно кончила курсы, и мы не при-

выкли интересоваться такими пустяками.

- Вот и прекрасно. Значит, вы будете пить сначала полстакана молока в день, потом стакан. Так вы поднимитесь до 8 стаканов в день, а потом спуститесь обратно, к половине стакана. В каждый стакан будете вливать по чайной ложке хорошего крепкого коньяка... Дальше, после обеда вы будете лежать час-полтора. Каждый день будете играть в винт, робера 3-4, и будете читать Дюма. И ежедневно гулять во всякую погоду не меньше часа. Да, еще будете на ночь обтираться комнатной водой и растираться толстой крестьянской простыней... Теперь прощайте. Я уверен, что вы скоро поправитесь, если исполните все мои предписания.

Действительно, исполняя точно все его советы, я была через 3 месяца здоровой женщиной".

*Наталья Одинцова, г. Ульяновск*

## МАЗИ ПРОТИВ ВАРИКОЗА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Мне бы хотелось немного поговорить о варикозе. Что касается этой болезни, то о ней можно говорить бесконечно. Мы уже говорили неоднократно. Но повториться и обменяться опытом не мешает.

### Народные советы по сохранению ног

Если заболевание только начинается, то вам очень полезны хождение по воде и росе, холодное обливание: это препятствует дальнейшему ухудшению тонуса вен. К этому мнению присоединяются и врачи, которые советуют также ежедневные длительные прогулки или бег трусцой. Ну а для лечения можно использовать как аптечные мази, так и приготовленные собственноручно.

### Целебные мази

\* Растереть 10 г измельченных в порошок цветков календулы, тщательно смешать их с 50 г топленого свиного сала, а затем держать в теплой духовке 30-40 минут, периодически помешивая содержимое деревянной палочкой. Хранить в темном, прохладном месте.

При флебите (воспалении ножных вен) мазь наносится толстым слоем. Поверх нее накладывается легкая повязка, которая оставляется на всю ночь, т.к. биологически активные вещества должны проникнуть в глубь ткани.

\* Сок каланхоэ и гусиный жир смешать в пропорции 1:2, настоять в теплой духовке 30 минут, периодически помешивая содержимое. Хранить в темном, прохладном месте. Делать мазевые повязки.

\* Кору лещины (лесного ореха) смолоть, просеять и смешать 1:2 по объему с топленным свиным салом, настоять в теплой духовке 1 час, периодически помешивая содержимое. Хранить в темном, прохладном месте. Делать мазевые повязки.

### Настойки

\* 100 г сухих измельченных цветков акации белой залить 300 г водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Смачивать настойкой и хорошо растирать больные места.

\* 2 столовые ложки измельченных свежих листьев каланхоэ залить стаканом водки, настоять одну неделю. Натирать ноги, пораженные варикозным расширением вен.

*Наталья Мысина, г. Самара*



# «МУЖСКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ»

Конечно, все мы знаем, что мужчина не может вынашивать ребенка. И даже вспоминаем ироничное завещание Чарли Чаплина, который пообещал миллион долларов первому мужчине, который родит. Однако с природой не поспоришь: мужские гормоны оплодотворяют женскую яйцеклетку; мужчина зачинает ребенка - женщина вынашивает; мужчина добывает пропитание - женщина воспитывает детей.

В нашем обществе принято снисходительно относиться к будущей маме. Однако будущий отец переживает не менее тяжелый период. На него сразу сваливается большая доля ответственности, меняется его социальная роль - он становится "отцом семейства". Возникает множество вопросов: а сможем ли мы все прокормиться? Будет ли ребенок здоровым и умным? Какими родителями мы будем для нашего чада? Не ограничит ли рождение ребенка нашу свободу? Не повлияет ли это на наши отношения с женой?

Конечно, такая тревога имеет право на существование. Жизнь действительно изменилась.

Мужчина может участвовать в процессе беременности. Все чаще слышатся фразы: "Мы беременны", или "Мы рожаем в апреле". Мужчина не пассивно выжидает эти девять месяцев, а занимает активную позицию. Он интересуется результатами анализов; контролирует прием лекарств, которые назначил женщине врач; посещает вместе с женой курсы по подготовке к мягким родам;

а потом даже участвует в самих родах - делает расслабляющий массаж, помогает принять удобную позу при схватках, подбадривает жену.

Некоторые мужчины способны ощущать то, что чувствует только женщина. Обычно такой феномен происходит с папами, которые ждут первенца. Когда женщина сообщает о том, что она ждет ребенка, новые впечатления, новый опыт захлестывают будущего отца. Некоторых даже тошнит по утрам, появляется сонливость и оупляющая усталость к вечеру. Мужчина становится привередливым в еде, его настроение меняется от трогательных сюжетов фильмов или даже рекламы, а иногда и живот начинает расти вместе с животом жены.

## Итак, вы беременны

Возможно, такое состояние можно рассматривать как высшее проявление любви. Известны случаи, когда мама после трудных родов не может выполнять свои функции. И тогда папа заменяет ее: он кормит малыша из бутылочки, меняет памперсы, купает, гуляет с ним. О таком человеке можно сказать, что он очень ответственный, что на него можно рассчитывать в трудных ситуациях.

Но, с другой стороны, порой мужчина настолько сопереживает, что практически срастается с женщиной. Он как бы перестает ощущать границы

между ними. Такое полное слияние может быть опасным симптомом. Видимо, не выдерживая эмоциональной нагрузки, мужчина забывает о своей патриархальной роли и полностью растворяется в женских проблемах. Вместе с потерей целостности мужчина начинает остро нуждаться в дополнительном объекте для собственной достаточности. Происходит некая зависимость от другого, от его ощущений и переживаний. Будущая мама обсуждает свое новое состояние с самым близким человеком - супругом. А тот, в свою очередь, пытается понять, прочувствовать беременность. Это такая эмоциональная эмпатия, при которой

мужчина проецирует женские переживания на себя. Заметим, что из "мужской беременности" выходит сложнее, чем из женской. Она порой бывает дольше 9-ти месяцев.

Возможен и другой вариант отношений. Будущий папа находится под впечатлением от новой роли, и потому не справляется с такой, согласитесь, непростой ситуацией. А может и ревнует женщину к третьему члену семьи, чувствуя нехватку внимания к его персоне. И происходит как бы вытеснение информации. Мужчина пытается вернуть все "как было", и поэтому просто игнорирует беременность жены. Он воспринимает ее плохое настроение как личную обиду, а плохое самочувствие как дамский каприз.

Впрочем, на него не следует обижаться, ведь не каждый человек способен сразу взять, перестроиться и стать совсем

другим. Это долгий процесс. Будущий папа входит в роль постепенно, соразмерно росту живота супруги. Попробуйте также постепенно открыть ему новый мир. Начните с разговоров о будущем, но не в форме претензий и требований. Помечтайте вместе. Позвольте папе прикоснуться к животу, поговорить с ребенком. И вы сами не заметите, как кризис пройдет.

Беременность - это удел не только женщины, но и мужчины. И готовиться к появлению малыша нужно совместно.

Фирстова Любовь





# Хрен-мазь

## Мазь

### на все случаи жизни

Советуем вам приготовить мазь, которая пригодится на все случаи жизни.

Возьмите 50 г измельченных в мелкую пудру цветков календулы, смешайте с 200 г топленого нутряного свиного сала, поставьте на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, доведите до однородного состояния. Храните полученное сырье в холодильнике.

Мазь из календулы незаменима при любых плохо заживающих ранах, заболеваниях кожи, закупорках, варикозных расширениях вен и пролежнях, являющихся серьезной проблемой при уходе за лежачими больными. Она ускоряет заживление больших и малых ран, стимулирует грануляцию тканей, препятствует развитию воспалительных процессов, обладает бактерицидными свойствами по отношению к стафилококкам и стрептококкам.

Мазь улучшает циркуляцию крови в коже, делает ее эластичной и более устойчивой к механическим и химическим раздражениям. Резаные, глубокие рваные раны, ущемления, содранная кожа, ожоги от кипятка, ожоги

при проведении лучевой терапии, трещины, ссадины (часто на губах, в углах век, на пальцах и сосках груди) хорошо поддаются действию этой мази.

Мазь из календулы благотворна при всех видах бактериальной или грибковой инфекции кожи (например, вокруг рта, в области заднепроходного отверстия, на участках кожи, покрытых зудящей сыпью). При аллергических или кожных сыпях иного происхождения она смягчает напряжение или зуд, помогает при уходе за руками, если они становятся шершавыми и покрываются трещинами от едких моющих и чистя-



щих средств или когда лицо и губы подвергаются резким погодным влияниям при сильных морозах или жаре.

Для грудных детей, страдающих опрелостями, мазь из календулы - незаменимое целебное средство. Дерматит от пеленок, сыпь новорожденных, реакция на одноразовые пеленки - все это быстро исчезает под действием мази. Мужчинам с чувствительной кожей не найти после бритья лучшего успокаивающего и целебного крема, чем эта мазь.

## С верным успехом

В народной медицине хрен давно признан как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение. Он также помогает при затрудненном мочеиспускании и образовании камней в почках, при водянке и малярии, при цинге, простудах, сбоях менструального цикла, ревматизме, крестцово-поясничном радикулите.

Свежевыжатый сок, кашицу из хрена, а также водные настои хрена применяют как антимикробное средство для полоскания рта и глотки.

Для приготовления водного настоя берут 1 ст. лож-

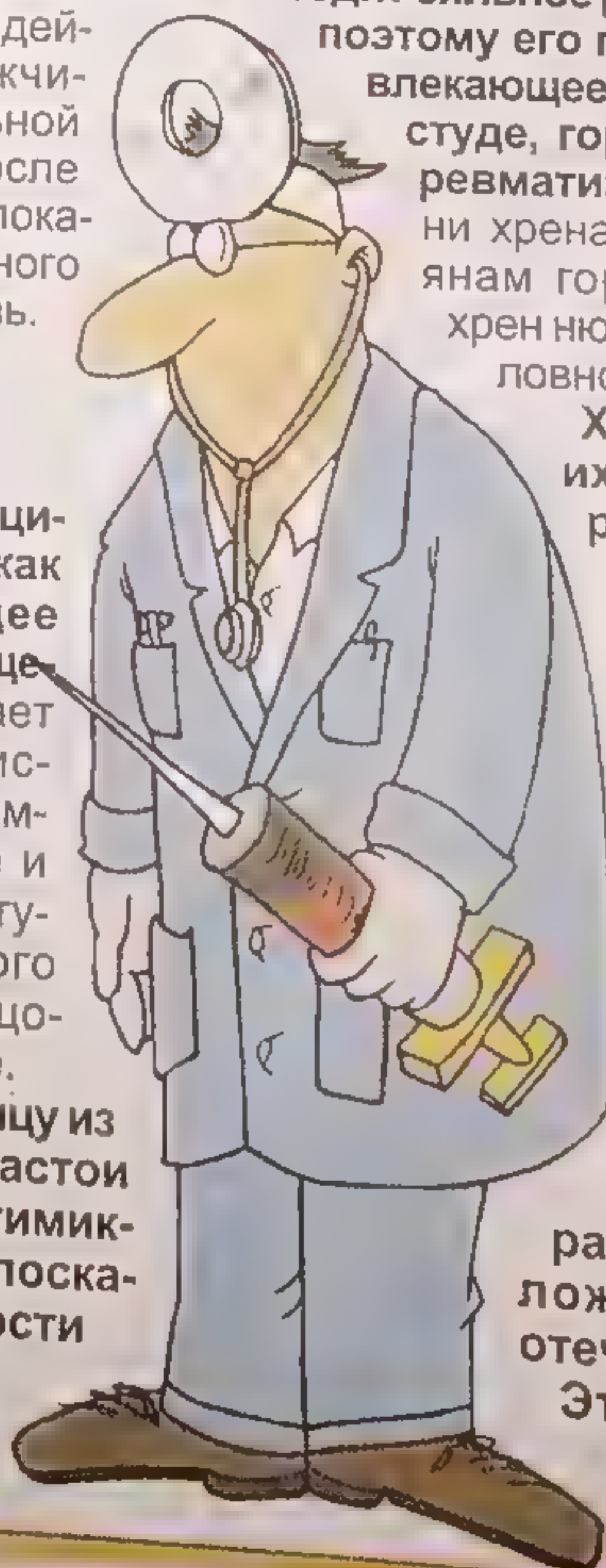
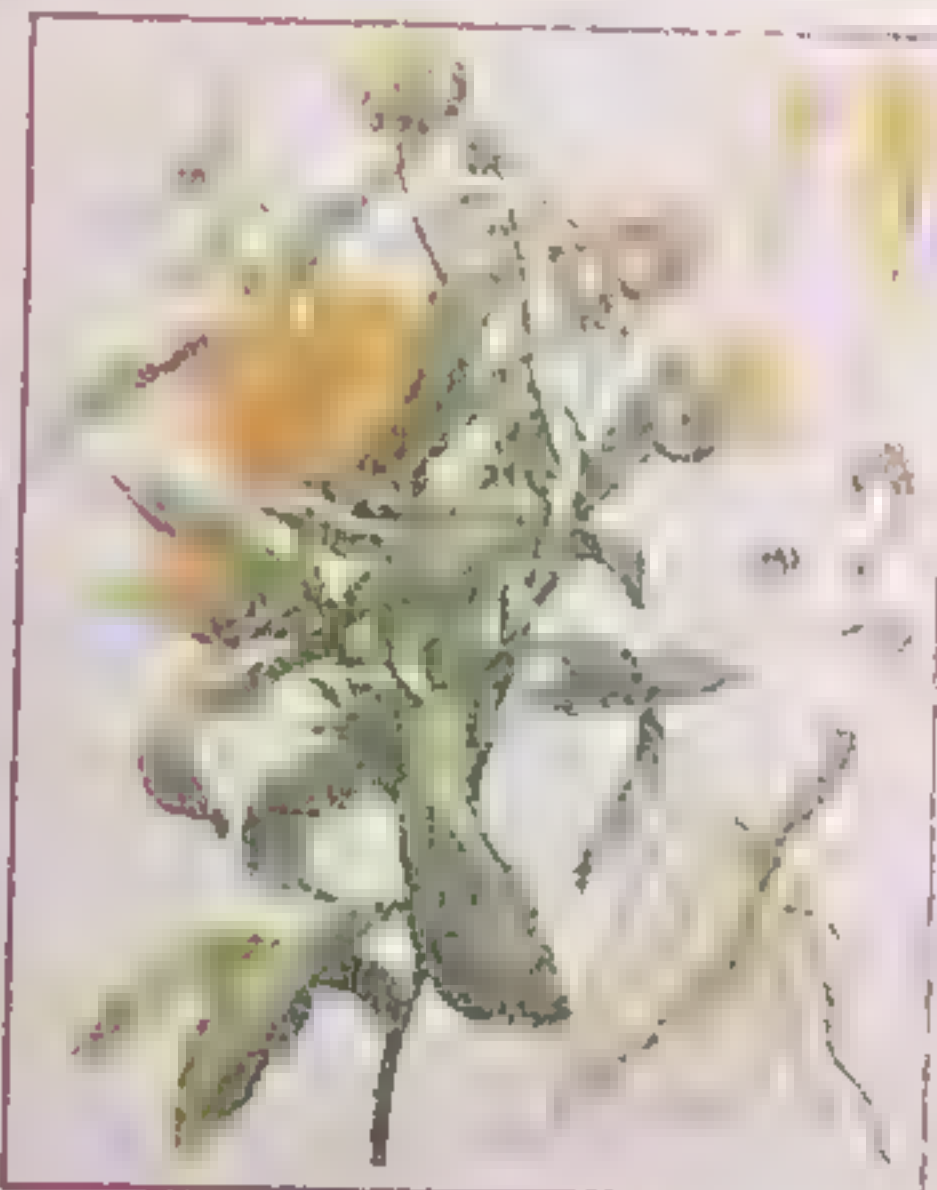
ку натертого корня, заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 минут, процеживают. Для повышения аппетита принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Кашицу хрена в смеси с тертым яблоком в соотношении 1:1 прикладывают к пояснице, суставам рук и ног, чтобы уменьшить боль.

Приложенный к телу хрен производит сильное раздражение кожи, поэтому его применяют как отвлекающее средство при простуде, горячке, лихорадке, ревматизме. В старину корни хрена заменяли крестьянам горчичники. Тертый хрен нюхали при угаре и головной боли.

Хрен и редьку, взяв их поровну и натерев на терке, прикладывали от опухолей шейных и глоточных желез. Применяли хрен при зубных болях.

В настоящее время хрен часто применяется при простуде. Сок хрена с добавлением лимонного сока пьют 2 раза в день по 0,5 ч. ложки натощак при отеках и водянке. Это сильное мочегонное средство.

А. ПОРОШИН





# ФРУКТОТЕРАПИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Что такое сахарный диабет? Это, к сожалению, часто встречающееся эндокринное заболевание, при котором страдает весь организм. Основными проявлениями болезни являются повышение уровня сахара в крови и выделение его с мочой.

Основными симптомами диабета являются повышенная жажда; обильное мочеотделение; острое чувство голода, причем несмотря на большое количество поглощаемой пищи и отменный аппетит, человек сильно худеет; мышечная слабость; кожный зуд. Если у вас присутствует хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, то это повод для немедленного обращения к врачу и медицинского обследования.

В случае установления диагноза «диабет», лечение этого заболевания любыми, в том числе и народными, средствами



ми, следует проводить исключительно под медицинским контролем!

Часто больные диабетом совершенно неоправданно ограничивают себя в потреблении фруктов и фруктовых соков, якобы из-за их сладкого вкуса. Это не совсем так.

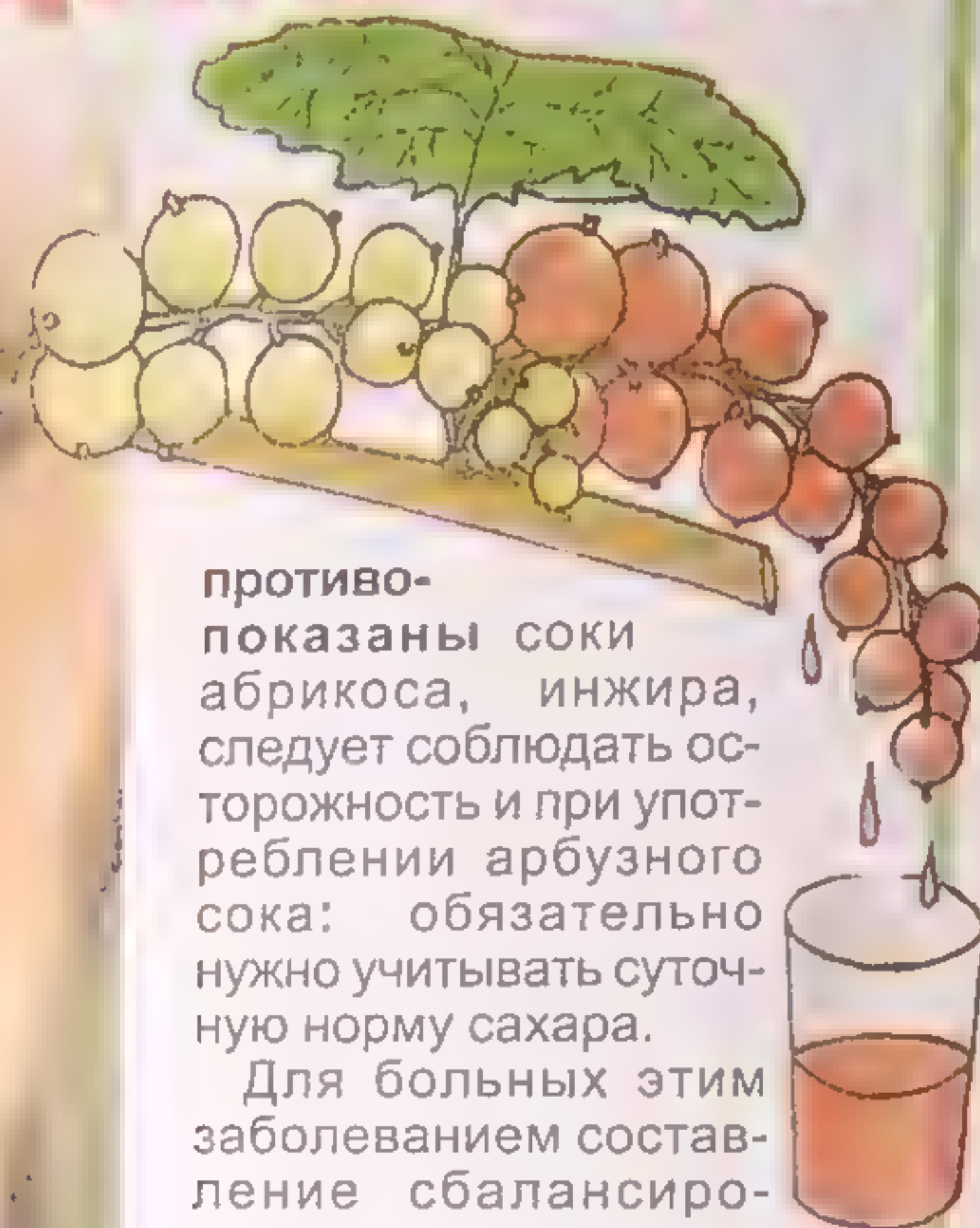
На самом деле одним из лучших средств для улучшения состояния при диабете являются специальные «фруктовые» и

«овощные» дни. В это время необходимо пить не менее 1-1,5 л фруктовых соков в день. Это делается затем, чтобы организм получал достаточное количество витамина С.

Сырые фруктовые соки, по мнению многих специалистов - эндокринологов, как бы «экономят» инсулин, к тому же, благодаря своей высокой щелочности, они снижают кислотность внутренней среды организма, препятствуя тем самым развитию многих заболеваний.

Кроме того, во фруктовых соках содержатся вещества, способствующие снижению уровня глюкозы в крови.

При диабете всех типов



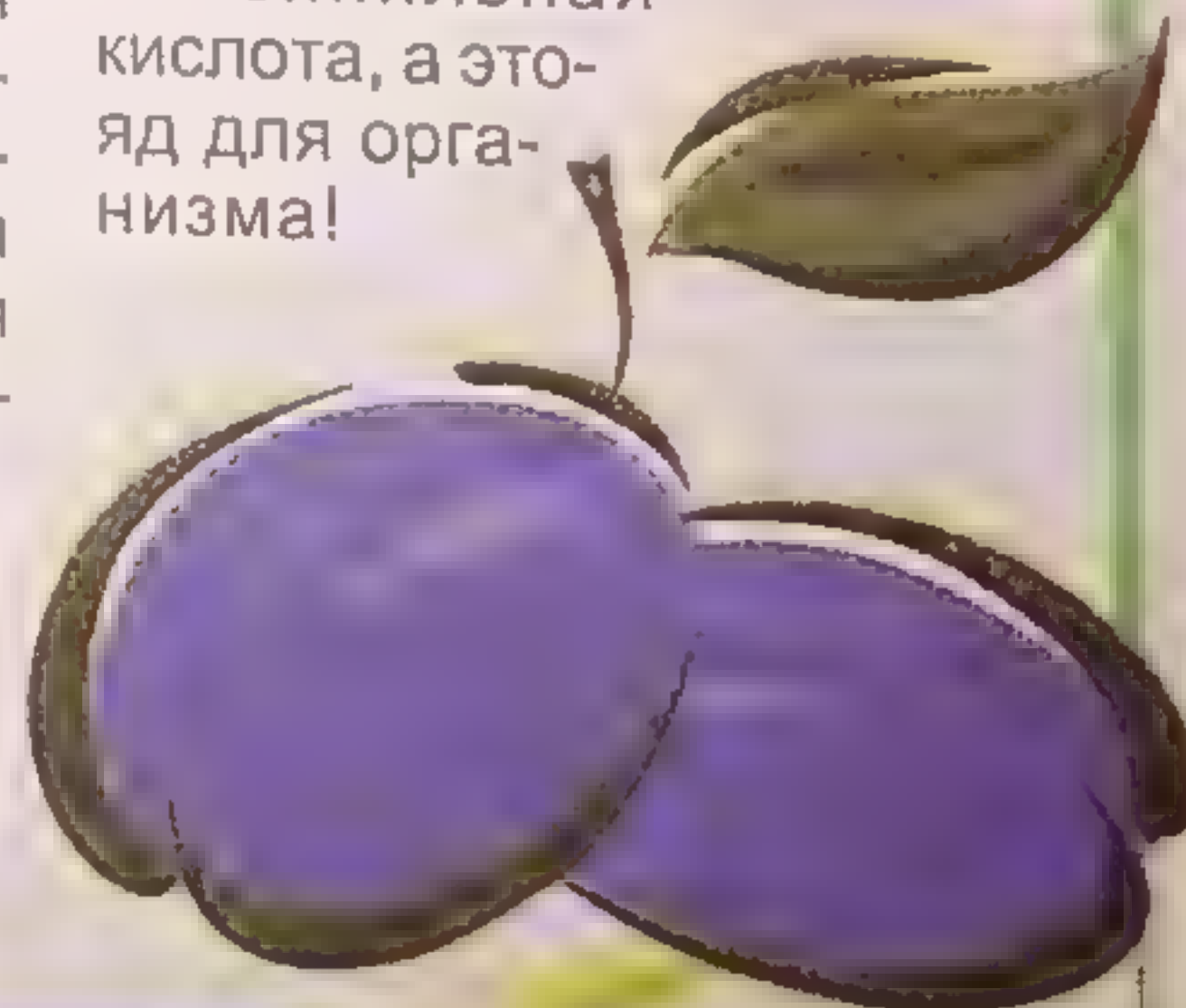
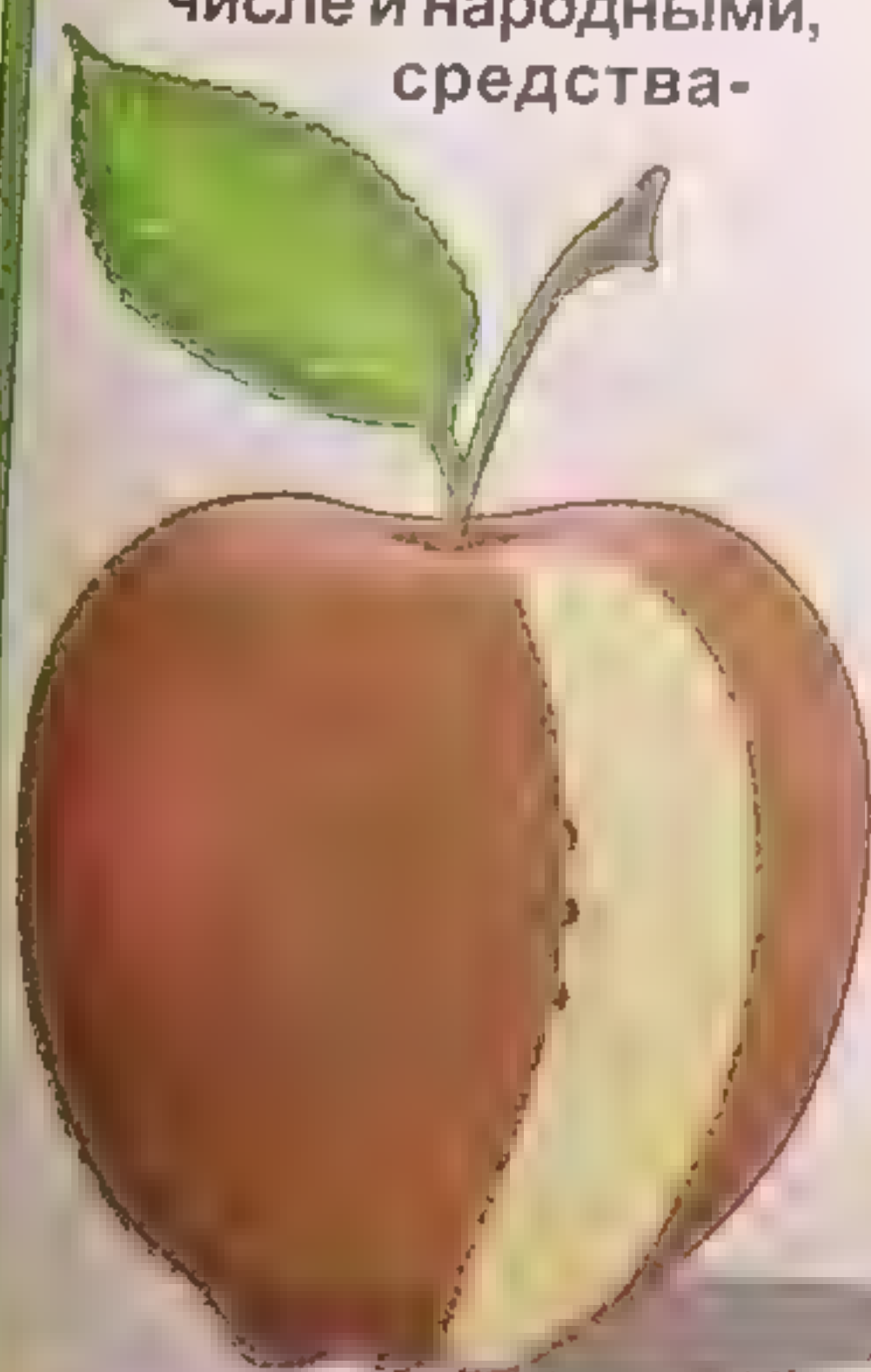
противопоказаны соки абрикоса, инжира, следует соблюдать осторожность и при употреблении арбузного сока: обязательно нужно учитывать суточную норму сахара.

Для больных этим заболеванием составление сбалансированного и здорового рациона - довольно трудная задача.

Для приготовления фруктовых консервов следует выбирать плоды и ягоды с низким содержанием сахара.

Рекомендуются яблоки, черника, крыжовник, слива, вишня, красная смородина, незрелые груши.

Ягоды и плоды для компотов подготавливают так же, как и для соков: тщательно перебирают, отбраковывая поврежденные, моют, удаляют плодоножки, косточки, особенно если консервы предназначены для длительного хранения, поскольку во фруктовых косточках содержится синильная кислота, а это яд для организма!





# УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ

## Голова

Мигрень. Заболевание может быть спровоцировано стрессом, недостатком в организме магния или давлением в области шейных позвонков.

Боли, связанные с гипертонией, деформацией шейных позвонков.

### Профилактика:

- траволечение, акупунктура, массаж, восстановительные физические тренировки, курс санаторного лечения;

- диета, исключающая кофе, чай, шоколад, какао, жирные сорта сыра;

- продолжительный, глубокий сон.

**Внимание!** Головная боль может возникнуть и в результате голодания или нерегулярного приема пищи.

## Щитовидная железа

Она может быть увеличена. Или в ней появляются уплотнения, заметные на ощупь. Они способствуют деформации шеи.

### Профилактика:

- обязательное систематическое наблюдение у специалиста;

- увеличение присутствия йода в диете (например, употребление солей йода).

## Грудь

Напряжение или боли непосредственно перед приходом месячных.

Мастопатия - образование в молочных железах опухолевидных узелков.

Новообразования на грудном соске - самый распространенный вид опухоли у женщин.

### Профилактика:

- регулярный контроль за состоянием груди; (желательно в один и тот же день менструального цикла);
- после сорока каждые два года старайтесь делать маммографию.



# ЖЕНСКОГО тела

мографию.

**Внимание!** Затвердение сосков, выделения из них - это сигнал к тому, что вам надо немедленно показаться врачу.

## Сердце и система

### кровообращения

Болезнь коронарных сосудов с вероятностью инфаркта.

Гипертония.

### Профилактика:

- отказ от курения;
- поддержание в норме веса тела;

- диета, ограничивающая употребление жиров и соли;

- физическая активность (ежедневные полурасовые прогулки).

## Позвоночник

Деформация, которой способствуют обувь на высоких каблуках, ношение тяжестей, неправильная посадка у заня-

тых в основном сидячей работой.

Остеопороз, или дефицит костной массы (атакует женщин после сорока).

### Профилактика:

- правильная осанка (прямая спина);

- контроль за весом;

- диета, богатая продуктами с высоким содержанием кальция (молоко и все молочкосодержащие продукты);

- регулярная гимнастика, занятия спортом.

## Вены

Сердечная недостаточность ведет к отекам, а затем к расширению вен.

### Профилактика:

- старайтесь избегать длительного стояния на одном месте;

- не увлекайтесь горячими ваннами и долгим пребыванием на солнце;

- откажитесь от нарядов, слишком облегающих тело;

- носите обувь на каблуках не выше 5 см;

- ограничьте употребление специальных кремов для удаления волос;

- бег, плавание, велосипед, танцы - выбирайте.

**Внимание!** Если вены уже расширены, вам следует на 10-16 см приподнять тот край кровати, где располагаются ноги во время сна.

## Мочевыводящие пути

Воспаление мочевого пузыря, канала, почечных лоханок.

Послеродовые или возрастные проблемы с удержанием мочи.

### Профилактика:

- не допускать переохлаждения мочевыводящих путей.

## Детородные органы

Грибковая инфекция, обильные выделения из влагалища.

Воспаление яйцеводов и яичников.

Киста на яичнике.

Миома матки.

Рак матки (шейки или ее тела), рак яичников.

### Профилактика:

- регулярные посещения гинеколога, как минимум один раз в год;

- цитология, проводимая также раз в год;

**Внимание!** Воспалительным процессам способствует недостаточное соблюдение требований гигиены в интимной жизни.

### Позаботьтесь о себе

Обращайтесь без промедления ко врачу в том случае, если:

- менструация приходит нерегулярно;

- выделения чересчур обильны и сопровождаются болями;

- появляются кровяные выделения в период между менструациями или после интимной близости;

- боли в брюшной полости или в области таза.



# Чай

Часто задают вопросы о пользе чая для похудения. Единственное, что можно посоветовать, это не покупать подобные средства у сомнительных распространителей.

Но такой чай можно и самому приготовить в домашних условиях.

Хотим порекомендовать несколько рецептов чая.

Мелко перетрите плоды шиповника и смешайте их с сухой толченой крапивой. В кипящую воду добавьте полученную смесь и настаивайте ее в течение 15 минут. Слейте отвар и опять залейте смесь водой. Затем заварите, как обычный чай, и обязательно процедите. Сахар в этот чай не добав-



## ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ляют.

Если ваш обменный процесс нарушен и вы хотите сбросить лишний вес, приготовьте себе чай по старинному рецепту.

Листья черной смородины - 3 ст. л.

Листья грецкого ореха - 3 ст. л.

Стручки фасоли - 2 ст. л.

Листья черники - 2 ст. л.

Три столовые ложки этого сбора залейте литром кипящей воды. Пейте чай три раза в день, каждый раз заваривая новую порцию сбора.

Еще один несложный рецепт приготовления чая для похудения.

Бузина - 2 ст. л.

Листья лавровишни - 3 шт.

Семена льна - 2 ст. л.

Цветки гречихи - 1 ст. л.

Три столовые ложки сбора заварите в 600 г кипятка. Пейте чай четыре раза в день, каждый раз заваривая новую порцию сбора. Этот чай становится более эффективным в том случае, если вы сочетаете его с низкокалорийной диетой.

Для мужчин, желающих избавиться от жировых излишков, предлагаю следующий рецепт очистительного и тонизирующего чая:

Сухие листья брусники - 1 ч. л.;

Сухие листья шалфея - 1 ч. л.;

Один грецкий орех;

Сухие ягоды черники - 2 ч. л.;

Сухие листья крапивы - 1 ч. л.;

0,5 ч. л. меда.

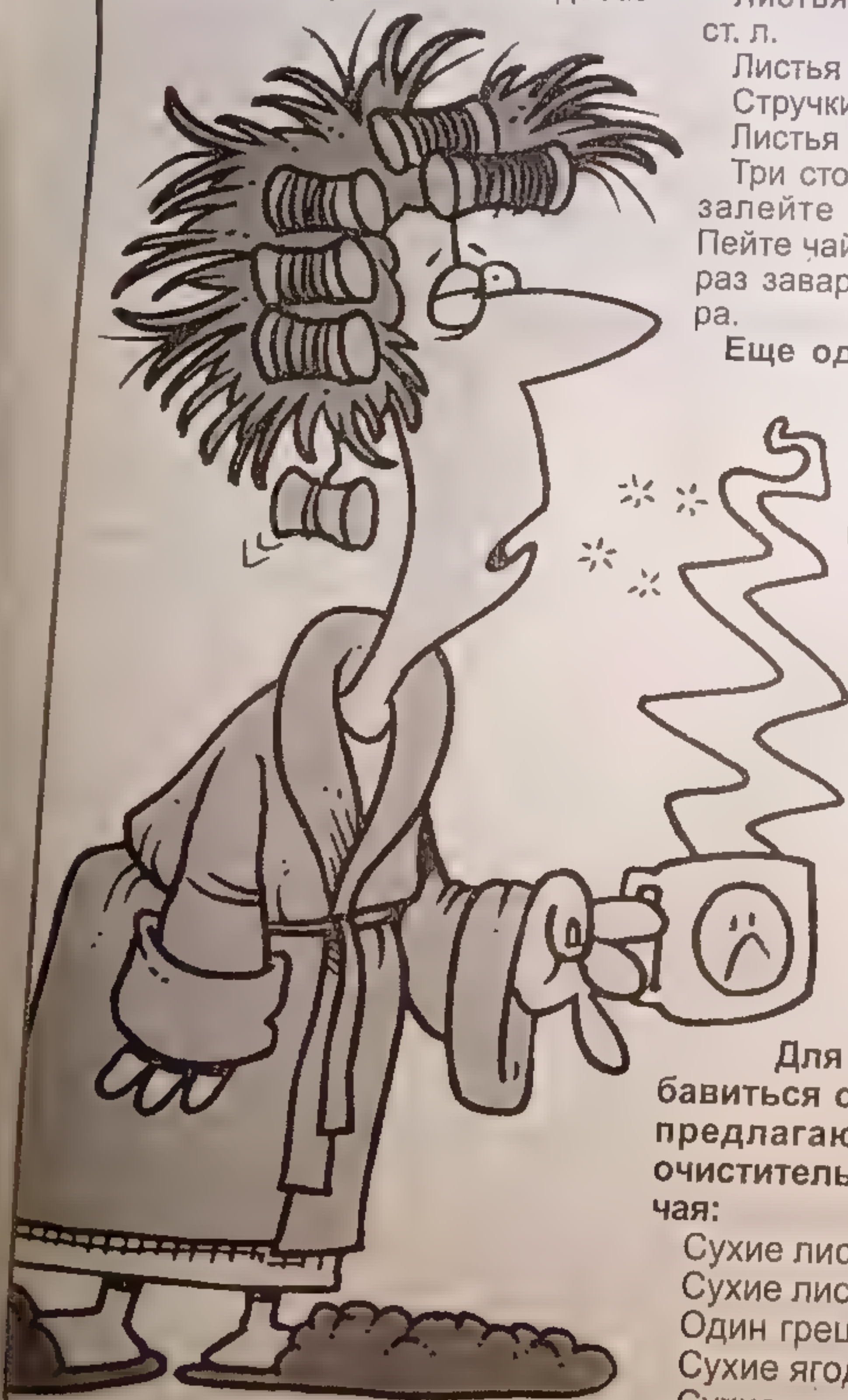
Ядро грецкого ореха измельчите и смешайте с остальными компонентами. Залейте кипящей водой и настаивайте в течение часа. Этот чай нужно пить не менее трех раз в день только теплым. Не забывайте о том, что во время лечения нельзя курить, употреблять алкоголь и кофе. Если вы хотите добиться быстрого и эффективного результата, сочетайте этот чай со щадящей диетой.

В Древнем Египте женщины заваривали себе чай из тимьяна, для того чтобы подольше сохранить молодость и красоту. Это растение можно использовать не только как чай, но и как приправу к жирным блюдам. Тимьян не только улучшает вкус приготовленных продуктов, но и способствует расщеплению жиров. Чай из тимьяна очень полезен тем, кто увлекается жирной пищей. Приготовить этот чай несложно: 1 ч. л. травы тимьяна залейте литром кипящей воды и настаивайте в течение 15 минут. Подсластите чай медом и пейте весь день.

Очень эффективен чай из можжевельника. Заваривайте его, как обычный чай, и пейте в течение дня.

Очень хорошо выводит шлаки из организма чай из березовых листьев. Листья должны быть только свежими. Заваривайте их вместо заварки и пейте как чай.

Чай из березовых листьев поможет вам надолго сохранить молодость и не допустит появления жировых отложений.



Важно знать



# Сезонные упражнения «ДЛЯ ВСЕХ ВРЕМЕН ГОДА»

Дабы противодействовать губительному влиянию климатогеографических аномалий на человеческий организм, врачи традиционной китайской медицины разработали уже в глубокой древности различные системы "корректирующих" воздействий, одной из которых является система упражнений гун-фу для "четырех времен года". Система эта включает 24 упражнения, соответствующие 24 половинам месяца или пятнадцатидневым, начало и ко-



нец которых определяются днями вступления и выхода солнца из определенных зодиакальных созвездий. С каждым таким отрезком годового цикла связано определенное упражнение, описание которых приводится ниже.

Итак, приступим.

## Упражнение N 1

Выполняется ежегодно в период с 11 по 26 октября.

Сесть, скрестив ноги и выпрямив туловище.

Поднять руки вверх, повер-

нув ладони к небесам и вытягивая вверх туловище и живот, затем опустить руки вниз. Повторить движение 15 раз.

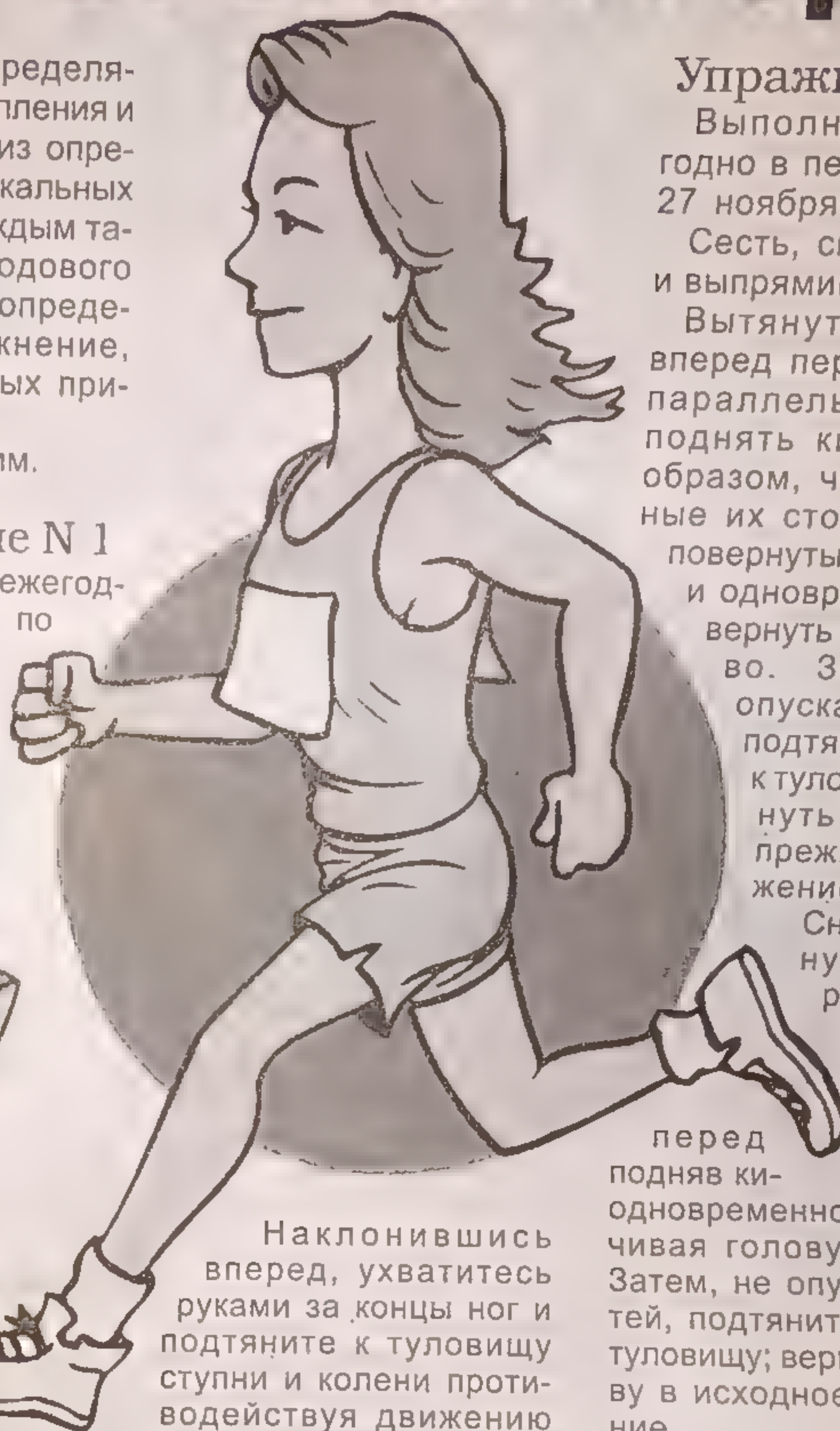
Сжать зубы, выдохнуть через рот, потом проглотить слюну тремя последовательными глотками.

Упражнение действенно против лихорадки, гриппа, ревматизма и заболевания живота.

## Упражнение N 2

Выполняется ежегодно с 27 октября по 11 ноября.

Сесть, вытянув ноги перед собой.



Наклонившись вперед, ухватитесь руками за концы ног и подтяните к туловищу ступни и колени противодействуя движению посредством мышц ног (бедер).

Затем вытяните ноги, противодействуя движению мышцами рук. Сделайте 35 движений взад-вперед.

Стисните зубы, выдохните через рот и проглотите слюну тремя глотками.

Упражнение рекомендуется как средство борьбы против суставного ревматизма, кровяных выделений в моче, запоров, затрудненного мочеиспускания и распухания сосудов.

## Упражнение N 3

Выполняется ежегодно в период с 12 по 27 ноября.

Сесть, скрестив ноги и выпрямив туловище.

Вытянуть обе руки вперед перед собой и параллельно полу, поднять кисти таким образом, чтобы тыльные их стороны были повернуты к туловищу и одновременно повернуть голову влево. Затем (не опуская кистей) подтянуть локти к туловищу; вернуть голову в прежнее положение.

Снова вытянуть обе руки параллельно и прямо перед собой, и подняв кисти, и одновременно поворачивая голову вправо. Затем, не опуская кистей, подтяните локти к туловищу; верните голову в исходное положение.

Повторить упражнение 15 раз. Проскрежетать зубами, выдохнуть через рот и проглотить слюну тремя глотками.

Упражнение является эффективным средством, противодействующим болезням печени, легких и желудка; оно эффективно в случаях поносов, начинающихся сразу после приема пищи, болей в животе, болей в позвоночнике, не позволяющих нагибаться, при опухании глаз и звоне в ушах.



## ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ХРАПУНОМ

Здравствуй, "Семейный доктор"! Бывало, Саша, мой муж, заснет перед телевизором, и вдруг храп затихает. Мы - к нему, а он уже посинел, руками машет. Испуганные бегаем, не знаем, за что хвататься.... Из-за того, что Саша задышался, у него и сердце стало побаливать. Когда последний раз проходил медкомиссию, электрокардиограмма была плохой. Мы даже в гости перестали ходить. Он мог уснуть и расхрапиться прямо за столом. Так что операция была последним шансом. После того, как Саша выписался из больницы, ни я, ни дети не верили, что он больше не будет храпеть. А когда вечером все вместе смотрели телевизор, дети заметили: "Мама, а папа-то спит". В квартире было тихо.

Чтобы не стать храпуном, следует ежедневно делать специальную зарядку. Советует Юрий Минин, врач.

Тренировка для мягкого неба.

Полощите горло теплой водой, запрокинув голову назад. При этом должен слышаться звук "гр-гр-гр".

Вдохните воздух через рот, произнося звук "хр-хр-хр".

Ноздри прижмите пальцами.

Сделайте 20-30 маленьких глотков воды.

Через левую ноздрю сделайте медленный, глубокий прерывистый вдох (правая зажата, рот закрыт). Повторите то же через правую.

Перед зеркалом произвольно поднимайте и опускайте мягкое небо. Откройте рот и покашляйте. Наблюдают в зеркале за движением неба.

Пальцами сделайте массаж твердого и мягкого неба.

Делая вдох, произносите звуки "и-о", "э-о".

Упражнения выполняйте ежедневно 10-15 раз.

Наталья Коркина, г. Челябинск

## ЗУБНУЮ ЩЕТКУ НА НОЧЬ СТАВЬТЕ... В ВОДКУ

Здравствуй, "Лекарь"! В мире все чаще отмечаются случаи тяжелого поражения людей кандидозом - патогенными дрожжевыми грибами, обитающими в пищеварительном тракте. Как любая инфекция, предпочитает периоды, когда ослаблен иммунитет и ограничен рацион.

Признаками кандидоза могут быть понос, судороги, повышенная утомляемость, "непонятные" приступы волчьего аппетита. Впрочем, это характерно для многих заболеваний, поэтому трудно выявить самостоятельно, действительно ли развивается кандидоз. Однако для профилактики придерживайтесь несложных рекомендаций немецких гигиенистов: кисломолочные продукты, йогурты подавляют болезнетворную и помогают развиваться полезной микрофлоре пищеварительного тракта; ежедневно потребляйте продукты, содержащие достаточное количество железа, цинка (например, бобовые, сою, рыбу; проросшую пшеницу); незаменим опять-таки витамин С (прежде всего рекомендуются цитрусовые, киви, огородная зелень); фрукты, овощи, картофельные блюда снижают риск развития грибковой инфекции; зубную щетку ставьте на ночь в крепкий алкоголь: примерно 70% патогенных дрожжевых грибов обитают во рту человека, накапливаясь на зубной щетке, и без соблюдения элементарных мер предосторожности люди заражаются вновь и вновь. Даже если не развивается заболевание, продукты жизнедеятельности грибов попадают в кровь и ослабляют организм. Но ведь можно обойтись и без этого!

Владимир РУДЮК, г. Ульяновск

## ГЕМОРРОЙ - НЕ "СТЫДНАЯ" БОЛЕЗНЬ

Здравствуй, уважаемая редакция. Геморрой - не такая уж постыдная болезнь, и если она не очень запущена, ее можно быстро вылечить народными средствами.

Сколько людей страдает этим заболеванием? Никто не знает. На головную боль все жалуются в открытую. А с геморроем воюют тайно. Удастся это далеко не всегда. Ведь надо выбрать из множества рецептов самый эффективный. Прогревать "узел" горячими припарками вредно. Залечивать трещины облепиховым маслом можно, но это лишь на время снимет боль.

Геморрой - варикозное расширение внутренних вен. Возникающие в прямой кишке узлы - это тромбы. При запущенной форме приходится прибегать к операциям (в частности, существует щадящий криохирургический метод - вымораживание узлов с помощью жидкого азота). Но на ранней стадии можно воспользоваться таким народным рецептом: утром, натощак, в течение трех дней съедать по столовой ложке измельченных семян рапса, запивая их холодной водой (по полстакана). Есть и такой рецепт: 100 г коры молодых веточек каштана залить 0,5 л водки, настоять в теплом темном месте в течение 21 дня, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель четыре раза в день. Это антиварикозное лечение показано и тем, у кого вены вздулись на ногах. Известно, что каштан - именно то растение, которое все ведущие фармацевтические фирмы применяют при создании препаратов для лечения варикозного расширения вен. Так что его лечебные качества признаны во всем мире.

Наталья ЗУБИЦКАЯ, г. Пермь

## ТОШНОТА ПОДКАТИЛА К ГОРЛУ

Здравствуй, уважаемая газета. Причин для появления тошноты может быть сколько угодно. Если такое случается часто, обязательно проконсультируйтесь у врача, так как это симптом многих заболеваний: хронического гастрита, панкреатита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарного диабета и других.

Когда тошнота возникает утром после сна, надо пройти обследование на гельминтоз.

Тошнота появилась после еды? Возможно, вы просто переели. Надавите пальцами на корень языка и вызовите рвоту. Затем выпейте полстакана холодной воды (лучше минералки без газа) или кислого сока.

Однако вполне вероятно, что это симптом пищевой аллергии. Ее могут вызывать молоко, шоколад, орехи, креветки и другие морепродукты. Если вы заметили, что после употребления какого-то продукта вас подташнивает, исключите его из своего рациона.

Нередко тошнота может появляться после нервного перенапряжения, сильного испуга. Тогда следует выйти на улицу или стать перед открытым окном и несколько раз глубоко вдохнуть воздух. Можно положить под язык таблетку валидола или подержать во рту ломтик лимона. Избавляет от неприятного ощущения и мятная настойка. Разведите 10 капель двумя столовыми ложками воды и проглотите.

Тягостные ощущения появляются после приема медикаментов? Расскажите об этом врачу, который порекомендует вам другой препарат.

Мария Заводская, г. Ижевск



*Здоровые читаем! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## РАНЬШЕ У НАС БЫЛА ХОРОШАЯ СЕМЬЯ...

Здравствуй, уважаемая редакция!

Читаю вашу газету совсем недавно и нахожу в ней для себя немало полезных рецептов. Да и не только для себя, но и для детей своих, внуков, а также и для свекрови. Свекровь живет со мной уже сорок лет, ей 83 года и она ослепла (на одном глазе у нее катаракта, на другом - глаукома, сделали операцию, но не помогло, и свекровь почти не видит). Но я хочу написать не о себе и не о свекрови, а о своем муже - законченном алкоголике.

Прожили мы с ним вот уже 38 лет, двадцать из которых он пьет запоями страшными. Нет и дня, чтобы он пьяным не был.

Раньше у нас была хорошая семья и муж до 40-летнего возраста не пил. Мы построили большой дом, вырастили троих прекрасных детей. Старшая дочь в больнице медсестрой работает, средняя учится в Киеве в Университете культуры на режиссера, сын также в шоу-бизнесе. Дети, которые раньше любили своего отца, сейчас его стесняются. Ведь тот постоянно пьяный, грязный и небритый.

Мы его лечили всеми методами, применяли всё, что нам советовали. Кодировали его 7 раз, дважды ампулу ему зашивали, лечили травами, я даже лягушку на водке ему самолично настаивала...

Живем мы в городе Кременчуге, водили его ко всем врачам, которые в наш город приезжали. По методу Довженко лечился, затем у одного врача знаменитого из Днепропетровска, даже в Черкасы к лекарю возили. Но он продолжает пить. Все, что нажили тянет из дома, пропивает, меняет на водку. У нас в доме всё на замках. А он - домашний вор - стекло из окна вынет, залезет и возьмет то, что хорошее и новое из шкафа (простыни, пододеяльники) или продукты питания (картошка, сахар и консервация - всё на водку идет). Мы уже не знаем, что нам с ним делать. В милицию его уже не берут, т.к. им он надоел. Несколько раз сидел по 15 суток, а однажды даже был осужден на 6 месяцев для лечения в ЛТП, но ничего не помогает.

Прошу напечатать мое письмо. Может быть кто-то из читателей газеты поможет мне, напишет, как вылечить этого очень больного человека. Нам самим он уже сильно надоел своими пьянками. Извините за плохой почерк, это от нервов руки дрожат.

**39000, г. Кременчуг, ул. Кахновская, 98,  
Куropyтник Любовь Кирилловна**

Некоторые считают, что пристрастие к спиртному связано с недостатком калия.

Вот методика лечения алкоголизма медом. Больному дается 6 ч. л. меда, через 20 минут еще 6 и через 20 минут еще 6. Всего в течение часа боль-

ной получает 18 ч. л. меда. Через 2 часа лечение продолжить - дать еще три раза по 6 ч. л. через каждые 20 минут. Затем больной может спать до самого утра. Утром он может даже опохмелиться, если захочет. После этого дать ему еще три дозы по 6 ч. л. через 20 минут. Затем можно завтракать. Если такой порядок в лечении будет выдержан, человек не захочет больше пить. Методика хороша тем, что можно начинать лечение, когда больной находится даже в состоянии самого глубокого опьянения.

## БЛЯШЕЧНАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ

У моего 20-летнего сына на медкомиссии в военкомате обнаружили бляшечную склеродермию. Два раза он лежал в больнице, однако болячка с малого пятнышка расплзлась по спине под лопаткой и стала размером с хорошее блюдце. Помогите сыну!

**Галина Александровна Красносумова,  
г. Николаев**

В течение семи дней ежедневно 1 раз в день делать сыну инъекции лидазы (1 ампула). Затем - недельный перерыв и так чередовать до полного излечения. Когда болезнь остановит свое развитие и начнет исчезать, то вокруг всего этого пятна образуется как бы синий волосок-жилочка. Во время лечения соблюдать диету. Исключить алкоголь, уменьшить до минимума жареное, жирное, соленое, острое. Желаю успехов в исцелении, и пусть хранит вас Господь.

## БАЛЬЗАМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Здравствуй, уважаемая редакция. Мне очень хотелось узнать, можно ли народными средствами укрепить легкие. Дело в том, что после болезни мне трудно дышать, кашель периодически до-  
нимает, хотя легкие здоровые.

**Наталья Дудорева,  
г. Саратов**

Бальзам: столетник - 250 г, кагор марочный - 0,5 л, мед не засахаренный - 350 г. Столетник не поливать 2 недели до срывания листьев. Листья столетника вытереть от пыли (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Настоять 9-14 дней в прохладном месте. Затем процедить, отжать. Принимать первые два дня по 1 столовой ложке 3 раза в день, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).



# Чудо в Дивеево

В конце августа мне довелось побывать в Четвертом уделе Божией Матери - благословенном Дивеево. В храм во время воскресной литургии было сложно пробиться, а очередь к мощам Батюшки Серафима протянулась чуть ли не до колокольни...

"Дивеево станет Лаврой", - пророчествовал Святой Серафим. И вот на наших глазах сбывается это пророчество. Монастырь в год столетнего юбилея канонизации Батюшки Серафима украсился, обновился.

Знакомая еще по Самаре, а в последние годы жительница Дивеево Марта (в крещении Марфа) Балабанова рассказала мне о том, что незадолго до моего приезда где-то в монастырском скиту возле Арзамаса было явление Божией Матери. Чудо сподобились увидеть несколько детей.

**Вот что она рассказала:**

- Случилось это в скиту Дивеевского монастыря, что в селе Пушкинка Арзамасского района. Там находится Красный дом (так его все называют). Раньше в монастырском скиту в Красном доме была церковь Иоанна Богослова. В Красном доме размещаются овощехранилище, склад и кельи.

Случилось это вечером 17 августа, накануне праздника суворовских новомучениц Евдокии, Дарьи, Дарьи и Марии (их расстреляли большевики в с. Пузо, ныне Суворово, возле Дивеево). Взрослые люди во главе со скитоначальницей рясофорной послушницей Екатериной читали вслух житие этих святых мучениц. И вдруг в помещение вбежали четверо детей - 7-летняя Елена Карцева, 9-летняя Маша Прокопенко и Геля с Надей. Вбегают возбужденные, начинают взахлеб, перебивая друг друга, рассказывать о случившемся чуде...

**Все дети, ставшие очевидцами чуда, из верующих семей, воспитанные в религиозных традициях.**

С Еленой и Машей я разговаривала по отдельности. Их рассказы во многом совпадают, но есть и существенные отличия. Так, Елене было дано увидеть Господа Иисуса Христа, Пресвятую Богородицу и Батюшку Серафима.

Тогда как Маша видела только "Бога, сидящего на белом кресле". Но и та, и другая в один голос рассказывают, что они видели икону Царя Николая, которую несли Ангелы.

Меня не смутила эта разница в их рассказах. Хотя 9-летняя Маша стала меня уверять, будто ее подруга, 7-летняя Еле-



на, специально приукрашивает то, что увидела, но я все же уверена, что Елена (как и Маша) ничуть не преувеличивает, просто ей было дано увидеть больше. Быть может, потому, что она на два года младше своей подруги (Фатимские явления в Португалии в 1917 году тоже были восприняты по-разному всеми детьми, хотя в главном их рассказы совпадали - ред.).

**Вот что рассказали в тот вечер взрослым скитские дети.** Девочки в этот ясный летний вечер играли возле Красного Дома. Как вдруг небеса открылись и из прогала хлынул на них яркий желтый свет... Сначала все дети на небе увидели Господа Иисуса Христа, сидящего на троне, - в руках у Него была трость, которая очень ярко светилась. Лицо Его сверкало. Потом некоторые дети увидели Пресвятую Богородицу - Она по-доброму, ласково на них смотрела. Глаз ее от яркого света почти не было видно, а только хорошо различимы были Ее уста. Сияние было настолько сильным, что детям приходилось закрывать руками глаза. Потом они увидели Батюшку Серафима, который очень строго ("грубо", как сказала Лена) на них смотрел. Его суровый взгляд очень контрастировал с

ласковым, милующим взором Царицы Небесной. Потом дети увидели, как два Ангела пронесли над Красным домом икону Царя-Мученика Николая II. Дети побежали в ту сторону, куда Ангелы несли святую Икону и добежали до леса. Ангелы понесли Икону дальше, а дети в лес идти не решились. Вернулись домой и все рассказали взрослым. Видение длилось, по их мнению, около получаса.

**Я спросила у матери Екатерины, что может означать это чудо.** Она ответила так: "Наверное, что-то страшное должно произойти. Не к хорошему это, а к каким-то скорбям". Не знаю, права ли она. А мне вот думается, что чудо это призвано укрепить нас в вере. Вот ведь у нас сколько заступников: и Пресвятая Богородица, и Батюшка Серафим, и Царь Николай... Мать Екатерина часто болеет, может, это явление и для нее было, чтобы она исцелилась.

**- А почему же Преподобный Серафим так строго смотрел на детей? - спрашиваю я.**

- Откуда мне знать... Может быть, что-то мы не так делаем, - ответила Марфа.

Конечно же, не случайно в этом явлении дети увидели и Батюшку Серафима, и икону Царя-Мученика Николая. Эти святые не просто связаны между собой (Царь Николай принимал участие в канонизации Преподобного Серафима, а Саровский старец пророчествовал: "Царя, меня прославившего, прославлю"). Быть может, эти два близкие к нам по времени великие святые имеют от Бога особую благодать ходатайствовать за Россию. Вот и в это лето два величайших праздника: освящение Храма-на-Крови на месте гибели Царской Семьи в Екатеринбург и столетие прославления Преподобного Серафима Саровского - стали главными событиями церковной жизни. Нужно молиться этим святым, нужно просить Божию Матерь помиловать нашу страну и отвести от нас надвигающиеся беды.

Дивеевская земля была и остается местом, где происходят чудеса Божии.

**Антон Жоголев**  
26.09.2003



## В поисках истины.

# ЛИК ЦАРИЦЫ НЕБЕСНОЙ



На вопросы читателей отвечает клирик Воскресенского собора г.Самары протоиерей Николай Агафонов

Вы правы в том, что чудеса совершает и исцеляет не икона, а Господь по молитвам Пресвятой Богородицы. Но зададимся вопросом: посредством чего совершил это чудо Господь? Посредством того или иного чудотворного образа.

Нет сомнения, что все известные чудотворные образы Божией Матери, - а их около четырехсот! - являются изображением одной и той же Богородицы. Но в своих традициях написания все они восходят к трем первым иконам, которые согласно Церковному преданию написал Апостол и Евангелист Лука. По преданию, написанные иконы он принес к Самой Владычице. Увидев Свое изображение на иконах, Она повторила пророческие слова: "Отныне ублажат Мя вси роди" - и присовокупила: "Благодать Рождшагося от Меня и Моя с сими иконами да будет". Одна из этих трех икон, удостоившихся благословения Самой Владычицы, ныне именуется Владимирская-Милостивая. Эта икона является величайшей святыней Русской Православной Церкви и хранится в Москве в храме Святителя Николая при Третьяковской галерее. Другая икона, на которой

Пресвятая Дева изображена



держащую Сына Своего с левой стороны, называется Одигитрия, то есть Путеводительница наша к Царству Небесному. Третья, на которой Матерь Божия держит Младенца с правой от себя стороны, называется Милостивая Киккская, от названия горы Киккос (на северо-западной стороне о. Кипр).

Уже от этих трех икон стали распространяться списки, которые стали именоваться по месту своего особенного прояв-

В одной Православной книге написано о том, что в разных ситуациях лучше молиться перед разными иконами Божией Матери. Насколько я понимаю, любая икона Божией Матери есть лишь образ, окно в духовный мир, и чудеса совершает и исцеляет не икона, а Господь по молитвам Пресвятой Богородицы. Но ведь Бог один и Пресвятая Богородица одна. Так имеет ли смысл использовать разные "окна в духовный мир" для обращения к единственной Божией Матери в разных ситуациях? Неужели разные иконы как-то искажают, изменяют то действие, которое совершает через них Господь? Каково мнение Русской Православной Церкви насчет "специализации" икон? Помогите разобраться с этим вопросом.

Владимир

ской Православной Церкви по этому вопросу не существует. Но в этом нет никакой нужды. То, что проверено многовековым опытом Церкви и зафиксировано в многочисленных летописях и других достоверных источниках, ни в каких официальных постановлениях не нуждается. Это не "народные приметы" и не "суеверия", это живая вера народа Божия.

Апостол Павел пишет: "Дары различны, но Дух один и тот же; и служения различны, а Господь один и тот же; и действия различны, а Бог один и тот же, производящий все во всех. Но каждому дается проявление Духа на пользу. Одному дается Духом слово мудрости, другому слово знания, тем же Духом; иному вера, тем же Духом; иному дары исцелений, тем же Духом; иному чудотворения, иному пророчество, иному различение духов, иному разные языки, иному истолкование языков. Все же сие производит один и тот же Дух, разделяя каждому особо, как Ему угодно" (1Кор. 12, 4-11). Матерь Божия одна, но по Ее молитвам Господь даровал разным иконам разные дары Духа Святаго.

И все многочисленные Ее иконы как бы показывают и раскрывают для нас различные грани Ее Святого Образа.

ления и чудотворения, например: Смоленская, Казанская и другие.

Хотя мы с вами и молимся одной и той же Божией Матери, но Сама Богородица наделила Свои многочисленные по наименованиям образы различными дарованиями.

Мне не совсем нравится использованное Вами слово "специализация", но это касается сути самого вопроса. Насколько мне известно, никаких официальных постановлений Священноначалия Рус-



# ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ

Внимание: волна простудных заболеваний у дверей. Чтобы прекрасно себя чувствовать и привлекательно выглядеть, необходимо пополнить запасы организма активными веществами. Витамин С, витамин Е, цинк и селен способствуют укреплению иммунной системы.

Витамин красоты пантотеновая кислота (витамин В5) - защищает кожу и волосы от воздействия сухого воздуха в отапливаемых помещениях.

Итак, традиционные для осеннего сезона продукты питания, содержащие множество защитных веществ. Употребляйте их в пищу ежедневно.

## Белые грибы

Сердца грибников радостно бьются, когда им удается найти этот полезнейший деликатес. Для готовки используйте свежие грибы. Попробуйте новое блюдо гриль - белые грибы на шпажках, с добавлением масла и специй.



## Брокколи

Этот сорт капусты с пикантным вкусом относится к одному из десяти самых полезных продуктов питания, так как способствует профилактике раковых заболеваний. Практически никогда не содержит нитратов.

## Шиповник

Всем известно, что шиповник - прекрасный источник витамина С. Если сухие плоды шиповника заварить и настоять в

термосе - получится вкусный, ароматный и, главное, очень полезный напиток.

## Облепиха

Особенно хороша в виде сока или мусса. Маленькие янтарные ягодки являются идеальным источником витамина С.

## Пшеничные отруби

В связи с высоким содержанием балластных веществ, необходимо заправлять отруби большим количеством жидкости.

## Рецепты здоровья

### Творожок красоты

100 г маковых зерен, 250 г творога, 3 ст. ложки сиропа шиповника.

Маковые зернышки (желательно перемолоть в кофемолке) смешать с творогом и залить сиропом шиповника.

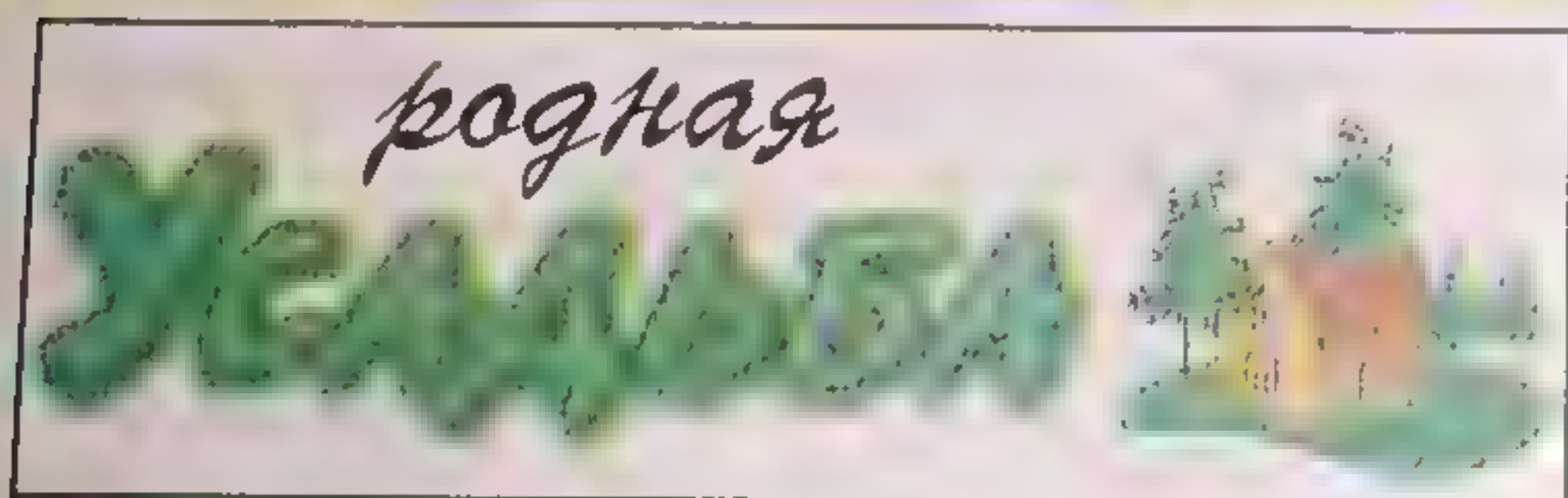
Одна порция покрывает потребность в витамине красоты - пантотеновой кислоте, витамине С и цинке на 50%.

### Энергетический напиток

1 апельсин, 2 ст. ложки сиропа шиповника, 200 мл (стакан) кефира, 1 ст. ложка пшеничных отрубей.

Свежевыжатый апельсиновый сок, сироп шиповника, кефир и отруби. Взбить миксером до пюреобразного состояния. Пить охлажденным.

Начните с этого напитка свой день: 1 стакан напитка покрывает суточную потребность в витамине С на 100%, а витамина Е - на 60%.



Сад и огород постепенно освобождаются от урожая, и казалось бы, можно отдохнуть, но... Как ни странно - теперь самое время подумать о сохранности урожая будущего года. "А что тут думать? На будущий год и защитим", - решит праздный дачник. Это, конечно, так. Но, например, снизить численность вредителей можно уже сейчас. О том, каким образом это сделать, мы и поговорим в свежем номере "Родной усадьбы".

До последнего времени селекционеры уделяли недостаточно внимания розовоплодным томатам. Тем не менее, сортов розовоплодных томатов множество. Среди гигантов следует обратить внимание на сорт Буденовка (сибирская) с плодами по 600-900 г. Читайте "Родную усадьбу", вы будете знать все об интересных новых сортах.

А еще мы предлагаем вам информацию об алыче Комете, золотистой смородине, выращивании комнатных кактусов в обычных бутылках, новой "одежде" для старых кресел.



Ваша кухня - это место, где вы можете проявить свою фантазию и приготовить что-то новое. В этом номере мы расскажем о том, как правильно заморозить продукты, чтобы они сохранили все свои полезные свойства. Мы также расскажем о том, как правильно выбрать продукты, чтобы они были свежими и качественными. И, наконец, мы расскажем о том, как правильно хранить продукты, чтобы они не испортились.

Ваша кухня - это место, где вы можете проявить свою фантазию и приготовить что-то новое. В этом номере мы расскажем о том, как правильно заморозить продукты, чтобы они сохранили все свои полезные свойства. Мы также расскажем о том, как правильно выбрать продукты, чтобы они были свежими и качественными. И, наконец, мы расскажем о том, как правильно хранить продукты, чтобы они не испортились.



# Как сотворить здоровье

## или как прогнать из головы тараканов

Кажется невозможным преодолеть многолетние проблемы со здоровьем за небольшой промежуток времени. Какие там еще чудеса, чудес не бывает, особенно если это касается здоровья. Знаете, почему их не бывает? Так вот найдите - всему причина черные мысли, ваши зловредные тараканы, кишачные в голове каждого. Они, конечно, у всех разные и в тоже время одинаковые, как на сотнях абсолютно разных кухонь. От них все беды. Удивительно, расстроился из-за того, что обидели в транспорте, ведь все мы люди. И вот проявилась болячка. Ну, как не отреагировать на подобное. Ответ прост, выведите вы этих тараканов, ведь они противные, а отравой пусть станет самосовершенствование.

Ну и загнули, скажите вы. Это как же, и каким, извините, местом?

Опять к экстрасенсу что ли идти, исправлять как эту... энергетику.

**Прыгай, весело крутись - вновь омолодись!**

Да полно, оставьте. Займитесь сами собой, призывы, понимаешь, чужими руками жар загребать. Палец об палец ударить не можем. Пусть даже некий тренер вам поможет, не без этого. Ну, как на счет оздоровления и омоложения организма? Как на счет коррекции зрения и слуха, омоложения кожи, эффективных упражнений для восстановления функций позвоночника и суставов, уникального гинекологического массажа, творящего буквально чудеса?

Еще не решились? Тогда



расставьте все точки над i. И в этом вам поможет следующее размышление.

**Выбирай, не спеши - здоровьем дорожи.**

Позвольте вас спросить: как вы относитесь к своему телу? Наверное так - когда оно не болит, не доставляет хлопот, мы его просто не замечаем. И если оно заболело, требует к себе внимания - мы его начинаем ненавидеть... и в силу своих средств и возможностей лечить. Но можно ли вылечить больное тело, если причина заболевания психосоматического свойства, т. е. от головы нашей, вернее от ее содержимого, о чем говорили выше?

Вы, наверное, согласитесь, что наше тело являетсяместищем, сосудом для разума, души и духа. А теперь представьте себе такую картину. Вы заполняете деревянную бочку водой. Вода вначале хлещет из всех щелей. Но вот дерево впитало влагу и вода больше не вы-

ливается из щелей. Они заделались как бы сами собой. Вода, как содержимое, помогла бочке заделывать щели, а бочка стала удерживать эту воду. А теперь представьте себе, что вместо воды вы наливаете кислоту. В итоге кислота разъест дерево совсем.

Так каким содержимым мы заполняем свой сосуд - бочку - тело? Обида, злоба, ненависть, черные мысли - не та ли агрессивная среда, которая разъедает наше тело?

Сомневаться можно во многом, но не в том, о чем свидетельствуют выпускники, прошедшие методику М. Норбекова, они не только обрели здоровье и вернулись к активной деятельности. И обрели, пожалуй, самое главное - веру в свои силы и возможности. А они неисчерпаемы. Метод направлен на обучение саморегуляции организма для реализации духовного и физического потенциала, заложенного в человеке Природой, когда слушатели курса сами, без постороннего воздействия и вмеша-

тельства учатся справляться со своими проблемами.

Тщательно продуманная последовательность занятий, опыт древневосточной медицины, поразительные научные открытия автора помогут всем, кто хочет быть молодым и здоровым! Техники и суждения, которые могут наделять вас силой, улучшить здоровье, продлить вашу жизнь и научить вас получать от нее удовольствие. Однако не волнуйтесь, жизнь не покажется вам слишком долгой. Вы будете активно заняты, живя полноценно и наслаждаясь этим.

**Основные направления:**

1. Запуск механизмов, направленных на восстановление здоровья.

2. Укрепление сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мочеполовой, иммунной, лимфатической систем.

3. Нормализация обмена веществ.

4. Коррекция зрения, слуха и других органов чувств.

5. Устранение последствий перенесенных травм, операций.

6. Нормализация функций опорно-двигательного аппарата.

7. Гармонизация интимных отношений;

8. Коррекция лица и фигуры.

Все, чего Вы добились в своей жизни, по сравнению с вашими истинными возможностями составляет лишь мизерную их часть. **Занятия состоятся 14 и 24 октября в 18.00. часов в школе №10 ул. Полежаева 177. Телефон для справок 24-20-76, 55-76-52. Первый день - день открытых дверей.**



# Если случилась ТРАВМА...

Эту публикацию, уважаемые родители, прочтите своим детям, или, если они уже умеют различать буквы, дайте прочесть самим. И было бы неплохо, если потом все прочитанное пересказали бы вам. Это даст им возможность в случае необходимости быстро сориентироваться и поправить беду.

## Небольшие порезы

### 1) Как остановить кровь.

При порезах или уколах на пальцах рук или ног, кровь можно остановить с помощью ватки или бинта. Зажмите порезанное место как можно плотнее и подержите так до остановки кровотечения. Хорошо, если есть лейкопластырь со специальной марлевой прослойкой, можно применить его.

Если рана глубокая и кровь не ярко-красная, а темная, то наложите на 5-7 сантиметров выше раны кровоостанавливающий жгут (ремень, платок, полотенце). Концы жгута свяжите. Просуньте в образовавшуюся петлю палочку (карандаш, ручку, линейку и т. д.). Закрутите палочку до прекращения кровотечения и прибинтуйте ее к конечности. И срочно обратитесь к взрослым соседям, чтобы они вам помогли.

### 2) Как промыть рану и удалить осколки.

Промойте рану под струей холодной воды. Если вам хватит мужества, вытащите застрявшие в ране осколки. При этом держите руку под струей холодной воды.

### 3) Чем обрабатывать рану.

Продезинфицировать место вокруг раны спир-

том, зеленкой, йодом, перекисью или одеколоном. Края раны можно смазать стрептоцидной мазью. Если ничего этого под рукой нет, используйте бактерицидные растения (подорожник, алоэ, и др.), которые, перед тем как положить на рану, нужно немного пожевать.

### 4) Как наложить повязку.

Можно использовать бактерицидный лейкопластырь, если такой имеется. В любом случае потребуется стерильный бинт; хотя бы немного, для того чтобы сделать стерильный тампон и приложить его к ране. Зафиксировать тампон на первое время можно любой тряпкой (одежда, полотенце, шнур и т. д.). Главное здесь, чтобы тампон оставался на одном месте.

И не забудьте показать-ся врачу!

## Носовое кровотечение

При носовом кровотечении кровь поступает не только наружу, но и в глотку, в полость рта. Поэтому вам лучше не запрокидывать голову, а держать её наклонённой вперёд или слегка на бок. Промойте носовую полость. Для этого подставьте переносицу под струю холодной воды и сделайте один резкий выдох через нос. Это ос-

вободит носовую полость от сгустков крови и слизи. Когда кровотечение замедлится, голову из-под крана можно убрать, а на переносицу наложить холодный компресс.

## Чем-то

### отравились

#### 1) Как искусственно вызвать рвоту.

Если вы отравились, и поняли это, рвота может прийти и сама, как только организм распознает некачественный продукт, который вы по неосторожности проглотили. Но на эту реакцию потребуется немало времени, за которое в кровь поступит порция чужеродного вещества. Однако, этот процесс можно предупредить.

Попробуйте вызвать рвоту раздражением корня языка пальцами руки. Для этого пальцы опускаются по корню языка в горло как можно дальше. Если вызвать рвоту не удалось, выпейте столько подсоленной воды, сколько сможете. Как только вам станет совсем противно, бегите к унитазу. Эту операцию необходимо преодолеть несколько раз.

#### 2) Очищение молоком (около двух литров), а если его нет, подсоленной водой.

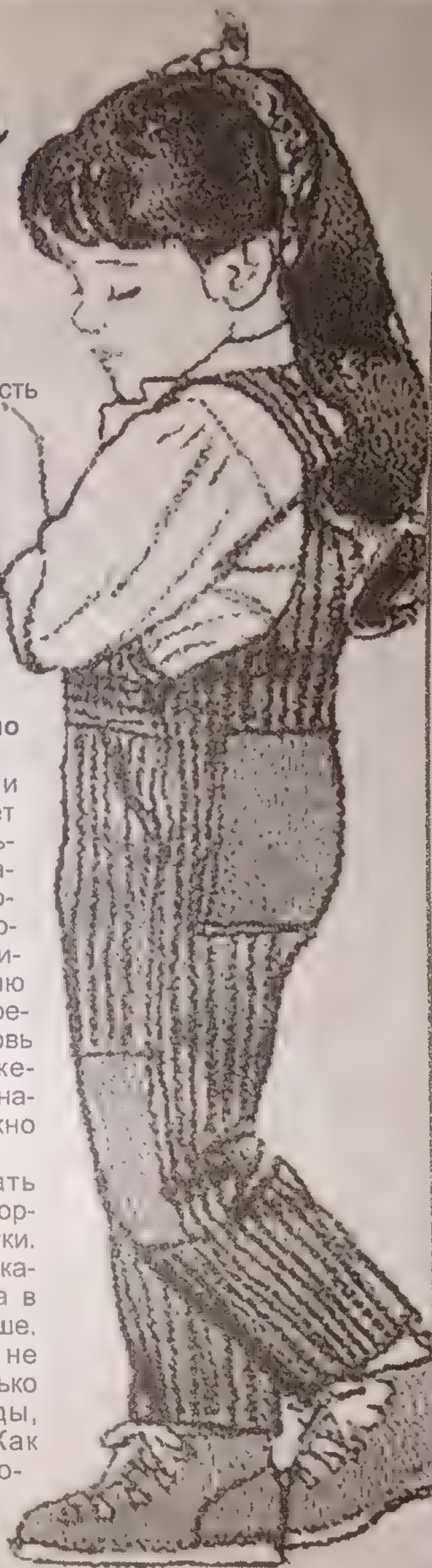
Выпейте залпом, большими глотками, 2-3 литра молока или подсоленной воды и бегите в туалет. Это из вас будет выходить то, что у вас в организме совершенно лишнее.

#### 3) Очищение активированным углем.

Выпейте с водой стан-

дарт активированного угля (прием можно разбить на несколько частей). Активированный уголь проползет по вашему желудочно-кишечному тракту, вберет в себя все токсины - то, от чего вам было так плохо - и, оставляя все в полном порядке, выйдет наружу.

Срочно позвони родителям, а лучше сразу звони 03.





# Перцовый ПЛАСТЫРЬ

Перцовый пластырь - масса, содержащая экстракт перца стручкового, экстракт белладонны густой, настойку арники, канифоль сосновую, ланолин, масло вазелиновое и др. Применяется как отвлекающее, обезболивающее средство при радикулитах, миозитах, невралгиях, простреле и других формах остеохондроза.

Ясно, да? Многие, наверно, уже лечились этим чудесным (честно-честно) средством.

**Некоторые рекомендации перед применением пластыря:**

Кожу перед применением желательно обезжирить спиртом или

оде- колоном и протереть насухо. Рекомендуется "перцовое иглоукалывание", когда кусочки пластыря 1x1 см наклеивают на специальные точки. При острой и хронической боли в шее:

Общеукрепляющие точки с широким спектром действия. Найти их очень просто. Согнуть голову к груди и указательным пальцем вести сверху вниз сзади по средней линии шеи. В конце шеи будет самый выступающий позвонок - 7-й шейный. Наложить кусок пластыря в углубление сразу ниже.

**Это точка T14 да-чжуй, одна из основных.** Теперь от этой точки ведите еще ниже. Как только под пальцами проскользнет еще один выступающий остистый отросток, сразу под ним наклейте еще кусочек пластыря. **Это точка T13 тао-дао, эффективная при шейно-грудном радикулите, мигрени, головной боли, снижении памяти, гриппе.**

Теперь нужно найти другой вид точек - болевые. Прощупайте заднюю и боковую поверхность шеи и грудного отдела примерно до середины лопаток. Нужно найти кончиком пальца небольшие углубления в мягких тканях. Ощущения в них могут быть самыми разными, от резких болей до чувства дискомфорта, но обязательно неприятные. Заклейте все найденные болевые точки на шейно-воротнико-

вой зоне. Не снимать пластырь до исчезновения болей (не менее 3-7 дней). Если будет чувство сильного жжения - снять пластырь и смазать кожу вазелином.

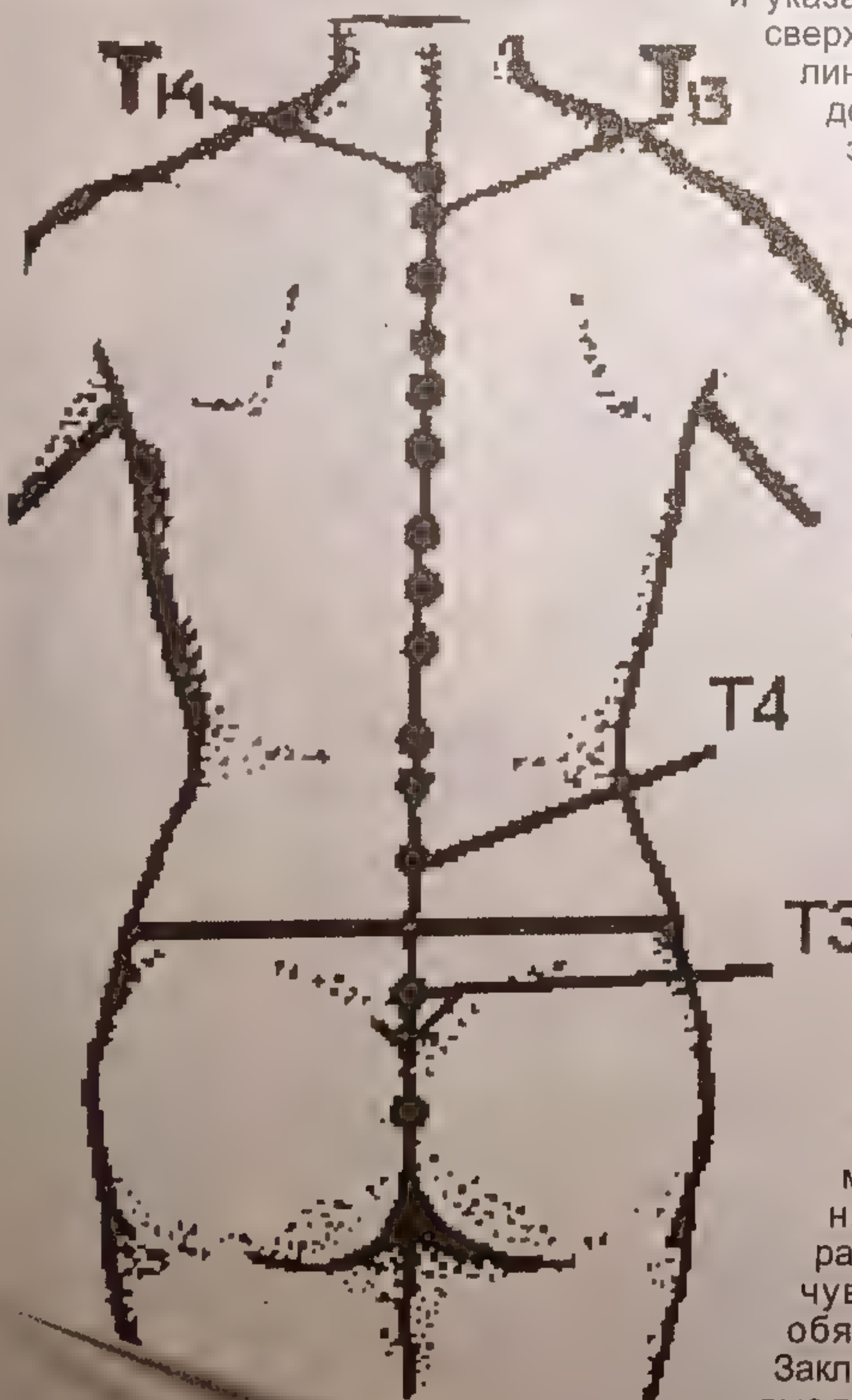
При грудном радикулите: сначала заклеить точки T13 и T14, затем все болевые точки на спине от верхнего до нижнего угла лопатки справа, слева и посередине позвоночного столба. При острой и хронической боли в пояснице:

**Найти на спине точку T4 минь-мэн ("врата жизни").** Эта точка обладает широким спектром действия. Для этого - взять спичку, окунуть в зеленку и провести прямую линию, соединяющую гребни подвздошных костей. Эта линия пройдет между 3 и 4-м поясничными позвонками и будет служить ориентиром. На пересечении этой линии и средней линии спины найти углубление между позвонками и ведем палец вверх. Через один выступающий отросток попадаем в углубление, где и находится точка T4. Наклеиваем в это место кусочек пластыря.

Теперь найдем точку T3 яо-ян-гуань. Для этого от ориентировочной линии ведем палец вниз через один позвонок во впадину.

Наклеив пластырь в эти две точки, переходим к поиску болевых точек и все их заклеиваем пластырем.

Рефлексотерапия перцовым пластырем хороша в домашних условиях, может выполняться самим больным или при помощи родственников. Иногда длительное ношение пластыря позволяет снять боли, которые не купировались анальгетиками и физиопроцедурами. Пластырь не мешает движению, на коже не остается никаких следов, в отличие от ношения пластыря целым листом не раздражается окружающая кожа.





# Красота

## ОТ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

### Вода

Это первооснова всего на свете. Она необходима для того, чтобы содержать свое тело в чистоте - и не только. В воде и морской растительности содержатся ценные минеральные элементы, которые очень важны для ухода за кожей.

### Водоросли

Они обладают очень ценным свойством - сужают поры. Именно поэтому водоросли представляют собой идеальное средство для ухода за проблемной кожей и могут использоваться, например, людьми, страдающими от угрей.

Водоросли усиливают способность кожи удерживать воду, в результате чего она становится более гладкой, приобретает здоровый вид и нежно-розовый оттенок. Кроме того, водоросли активизируют процесс усвоения целлюлозы, а также способствуют сгоранию жиров и помогают довольно успешно бороться с целлюлитом. Существуют специальные серии лечебной косметики, содержащие морские водоросли, в которые входят кремы для лица, гели для массажа, шампуни, маски, эмульсии и пены для ванн, а также многие другие препараты.

### Земля

Эта стихия тоже может дать нам много полезного. От нее мы получаем



лечебную глину и грязь, которые великолепно очищают кожу и лечат ее благодаря содержанию минеральных элементов и микроэлементов.

### Лечебные глины

На основе минеральных глин делают маски для самых различных типов кожи. Благодаря содержащимся в глинах минеральным элементам

они как промокашка впитывают в себя избытки кожного сала, грязь, пот и оседающие на коже бактерии. Кашица из глины дезинфицирует кожу, питает и увлажняет ее и производит глубокую очистку

пор. Кожа при этом становится нежной и свежей.

### Грязи

Грязи действуют почти так же, как и водоросли. Грязевые компрессы очень успешно устраняют загрязнения, что особенно заметно на коже с угревой сыпью. Благодаря

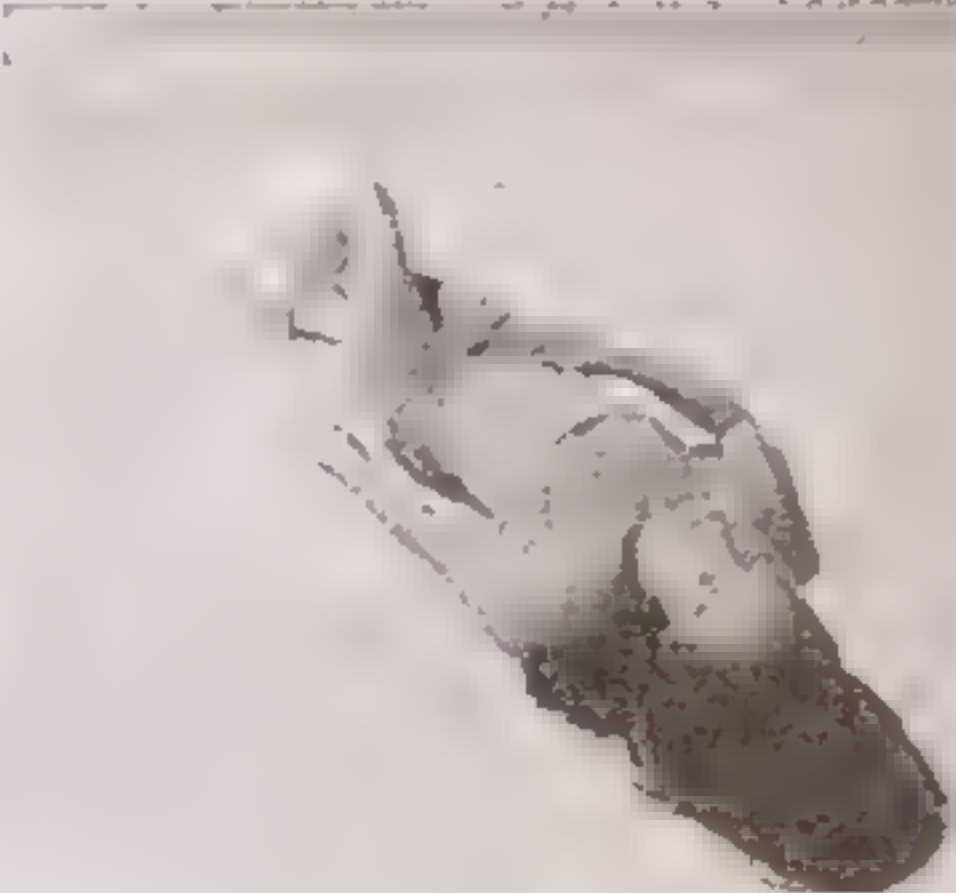
тому, что кожа обогащается биокатализаторами, она становится более гладкой и эластичной.

### Воздух

Содержащийся в нем кислород необходим для обмена веществ и восстановления клеток.

К сожалению, после достижения 25-летнего возраста снабжение кожи кислородом существенно ухудшается. В результате нарушается процесс деления клеток, а кожа становится более тонкой и слабой. Существует, однако, множество новых методов и средств, которые позволяют коже снова обрести естественную свежесть. Подобно крови, активный кислород способен переносить и некоторые кремы. Они позволяют оживить "усталые" клетки (например, заядлых куриль-

роля над дыханием. Сначала вдыхайте и выдыхайте плавно и спокойно. Затем постарайтесь сделать более длительный и глубокий вдох и выдохнуть воздух в том же темпе. Каждый вдох и выдох должны длиться от 5 до 10 с. Такой сеанс нужно проводить 15-20 мин.



Прекрасный способ заставить организм получать больше кислорода - это массаж. Его делают ежедневно по 5 мин.

шершавой рукавицей. Начинают всегда от стоп, постепенно продвигаясь вверх.

### Огонь

Это - чистая энергия. Сейчас мы вспомним лечебные свойства тепла: оно стимулирует обмен веществ, делает кожу светлее, расслабляет тело и хорошо воздействует на психику человека.

### Облака пара

Наиболее эффективный метод - это чередование приятного согревающего и расслабляющего тепла с бодрящей прохладой. Этот метод противопоказан людям, страдающим расширением вен. Им лучше отказаться от паровых ванночек, сауны и посещения парной.

Находясь в сауне, парьтесь более 3 раз по 8-15 мин. Делая паровые ванночки, можете добавить в горячую воду розмарин (стимулирует), ромашку (успокаивает) или розовое масло (увлажняет).



### Дыхание

Помочь своему организму получать большее количество кислорода можно с помощью конт-



# Стимуляторы БОДРОСТИ

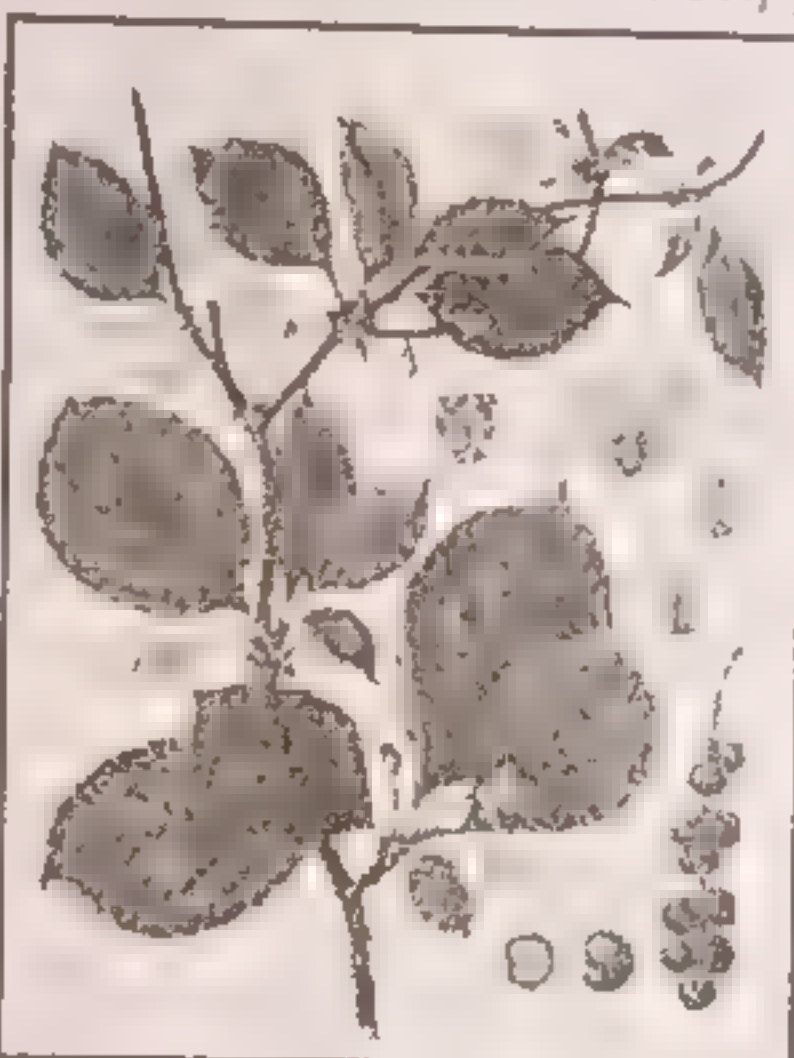
Сейчас в аптеках большим спросом пользуются препараты из корней женьшеня, элеутерококка, лимонника и другие стимулирующие вещества. В чем их польза и как правильно их применять, рассказывает доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАМН, заведующая отделом клинической иммунологии НИИ геронтологии Минздрава России Алла Михайловна БОРИСОВА.

В последнее время не случайно более широкое обращение к иммуностимуляторам. Множество внешних факторов, различные инфекции ослабляют наш организм. Во всем мире наблюдается тенденция к раннему началу сердечно-сосудистых заболеваний. Задача

медиков - поддержать основные функции организма, прежде всего иммунную систему. Иммунитет состоит из многих звеньев, основное - клеточное звено. Специальные клетки и антитела нейтрализуют опасные вирусы и бактерии. Без них организм бессилен перед любой инфекцией, как, например, при СПИДе.

Лекарственные формы иммуностимуляторов стали разрабатываться относительно недавно. Они назначаются врачом людям, ослабленным после болезни, либо с затяжными формами заболевания. Самые известные - тактивин и его разновидности: левамизол, нуклеинат натрия, миелопид и другие.

Но есть целый класс природных иммуностимуляторов, способствующих лучшей адаптации организма.



Это женьшень, алоэ, элеутерококк, витамины групп А и Е, аргинат калия и бета-каротин. Они оказывают не только стимулирующее действие, но и выводят из организма токсические вещества.

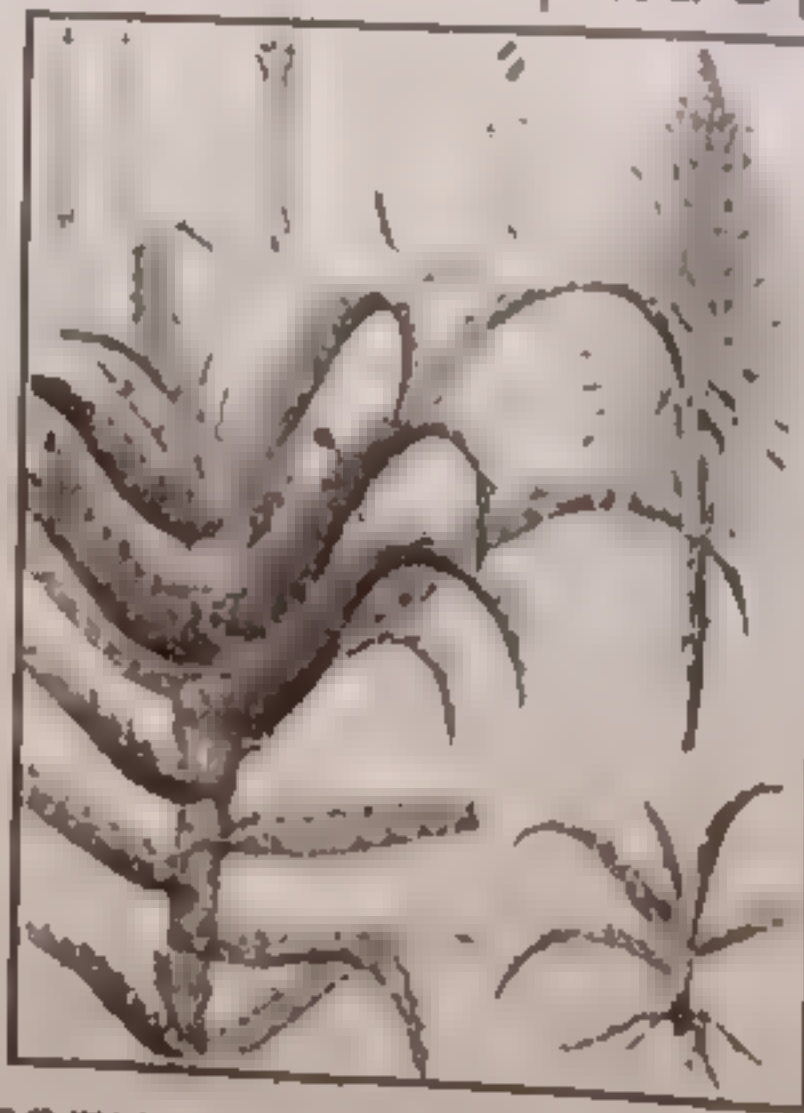
Препараты из этих компонентов усиливают энергию клеток, улучшают обмен веществ. Особенно хороши они для женщин. Ведь женщины очень устают, часто страдают авитаминозом.

Сейчас стимуляторы пытаются представить как пищевые добавки, а не как лекарства. Этого делать нельзя, и применять их следует

только после консультации с врачом.

**Жидкий экстракт элеутерококка** следует пить в количестве 20-25 капель 2 раза в день в течение 1,5-2 месяцев. Настойку женьшеня - 20 капель, не больше, 2-3 раза в день. Настойку китайского лимонника - 25-30 капель 2 раза в день в течение того же срока. Все они рекомендуются молодым женщинам, особенно при гипотонии.

**Очень хорош стимулятор апилак.** Он сделан из пчелиного маточного молочка, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется женщинам в возрасте после 40 лет. Препарат в таблетках, принимать его следует по 1 таблетке 3 раза в день, под язык, в течение 20 дней. **Экстракт алоэ** назначается женщинам, страдающим воспалительными заболеваниями, особенно гинекологическими, а также при бесплодии. Курс лечения инъекции в течение 10-30 дней.



При желудочно-кишечных и легочных заболеваниях советую приготовить в домашних условиях настойку алоэ. Измельчить полкилограмма листьев растения, тщательно промытых, без колючек, добавить 500 г меда и 3-4 ст. ложки кагора. Настоять в течение нескольких дней и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При заболеваниях крови, нарушениях обмена веществ, тяжелых формах гипертонии и в онкологии иммуностимуляторы противопоказаны.

К любым общеукрепляющим средствам, будь то настойки, витамины либо бальзамы, нужно относиться осторожно и строго избирательно. Но,

в отличие от прочих, стимуляторы бодрости состоят только из одного природного элемента и потому чище по структуре, проще и безвреднее по воздействию на организм.







### ОВЕН

Повышенная чувствительность способствует занятиям искусством, поэзией. Не пытайтесь перевоспитывать зрелых людей. Это вызовет бурю протеста. Учитесь любить совсем не идеального человека. Возможная нехватка денег приведет к необходимости залезть в долги. Хорошее время для сбора и систематизации информации, работы с компьютерами, посещения библиотек, семинаров, конференций.



### ТЕЛЕЦ

Не следует быть категоричными в общении с партнерами по браку, требовать от них того, что они не могут понять или сделать. Возможно, что многим Тельцам катастрофически не будет хватать времени на все. Учитесь лучше организовывать свои дела, эффективно распределять время. Полезно провести мелкий и профилактический ремонт бытовой техники, автотранспортных средств, компьютеров и других электронных приборов.



### БЛИЗНЕЦЫ

Учтите, что Ваши партнеры по бизнесу посвящают Вас далеко не во все свои планы. Если Вы не хотите испортить с ними отношения, тогда и не надо этого требовать. Начало недели удачно для всякого рода перемен, переездов на новое место жительства, поездок. Близнецы склонны поддаться чужому влиянию, однако это может кончиться печально для Вас. Хороший период для достижения признания в тех областях, где требуется высокий профессиональный уровень.



### РАК

Успех и прибыль для Раков ожидается в свободных профессиях, в сфере дизайна, художественного творчества, торговли, в бизнесе, связанном с красотой и красивыми изделиями, украшениями. Романтические контакты с кем-то из коллег будут гармоничны и перспективны. Успешен поиск покровителей, деловых партнеров, единомышленников.



### ЛЕВ

Уделите время семье, домашним хлопотам, вопросам, связанным с собственностью. На первый план выступают психологические проблемы, взаимоотношения с начальством, сослуживцами, соседями. Будьте сдержанны в контактах, поскольку проявление бестактности либо излишний напор могут затормозить эффективность действий. Обратите внимание на иммунную систему.



### ДЕВА

Возможны поломки бытовой техники или автотранспортных средств. Девам придется потратить время на ремонт, поиски запасных деталей, консультации со специалистами. Появится хорошая возможность научиться вести свои дела. На любые предложения стоит обратить внимание. Какое-то из них окажется для Вас очень перспективным. Благоприятное время для рискованных предприятий. Увеличивается вероятность удач.

### ВЕСЫ



Весы располагают к себе благодаря своему умению общаться. В семье возможны небольшие недоразумения. Больше времени уделите детям, проследите за их занятиями в школе и помогите, если в этом есть необходимость. Ваши творческие достижения лучше продемонстрировать за рубежом. В своем отечестве вряд ли воспримут Ваши идеи. Тем более, что в дальних путешествиях Вас ожидают перспективные знакомства.

### СКОРПИОН



Взаимоотношения с супругами и близкими будут непредсказуемы. Не спешите обвинять в неудачах внешние обстоятельства и окружающих. Скорее всего, неудачи этого периода будут следствием ранее допущенных ошибок. По возможности, следует уклоняться от участия в решении конкретных и серьезных проблем. Лучше придать им затяжной характер, так как многие трудности вскоре потеряют свою актуальность и напряженность.

### СТРЕЛЕЦ



Этот период наполнен интересными встречами, совместными делами. Изложение нетрадиционных идей будет несвоевременным и невостребованным. Лучше пока придерживаться прежних форм. Эффективны профилактические мероприятия, направленные на снятие избыточного напряжения. Повремените с началом ремонтных и строительных работ крупного масштаба.

### КОЗЕРОГ



Традиционные отношения могут быть нарушены, и в этом обвинят Вас. Этот период затронет взаимоотношения и деятельность, связанную со старшими членами семьи. Не самое удачное время для решения эмоциональных, любовных проблем, интимных встреч и свиданий. Накопившееся напряжение может неожиданным образом прорваться наружу в виде стремления придать отношениям конфликтный характер.

### ВОДОЛЕЙ



Для Водолеев очень важно быстро и верно сориентироваться в сложившейся обстановке, принять безотлагательное решение. Романтические увлечения этого периода напряжены и неопределенны. Непросто найти поддержку начальства и влиятельных людей. Финансовые проблемы тесно связаны с личными, они особенно остро ощущаются и переживаются.

### РЫБЫ



Может возникнуть тяга к новым впечатлениям, однако в дальних поездках своя отрицательная сторона - напрасная трата денег. Увеличивается мнительность и подозрительность, однако эти страхи не имеют под собой реальной почвы. Начинания, связанные с Вашей профессиональной деятельностью, будут удачными. Подбор и прием лекарств требует особой осторожности.



- Сначала все хорошо было. А сегодня на обмылке корова поскользнулась.



Знаете ли вы что...  
Если вам есть что терять - значит,  
у вас не все потеряно...



Из-за вас, из-за докторов.  
Сказал: вот у меня. Дерматолог  
локом.

- И как это лечение?  
- Сначала все хорошо было. А  
сегодня на обмылке королева  
скользнула.

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА.  
Издательство ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саратов, ул. Боровая, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саратов, ул. Боровая, 60, к. 904.  
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru

Ночью в бар даа  
же никакого. Подходят к бару  
- Нам по сто, а ему минеральной  
за рулем...

Знаете ли вы что...  
Если вам есть что терять - значит,  
у вас не все потеряно...

Учредитель ООО ИД «Медиа-пресс»  
Главный редактор Валерий Александрович  
Выпускающий редактор Кузнецов Алексей  
Газета зарегистрирована МП ИР РФ ИД № 77-1/1941  
Отпечатано в ООО «Полиграфическая компания «Наш дом»  
г. Пенза, 440052, ул. Гоголя, 51-53  
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59

Заказ 899  
Тираж 13100. Дата выпуска номера 6.10.2003  
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
Источники информации: новостные сайты Интернета,  
в том числе фактчекер, коммерческий материал авторских текстов  
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная



# ЛЕКАРЬ

№41 (93)

## «ЗИМНЕЕ» ВРЕМЯ

Если вы страдаете от метеотропных реакций, связанных с перепадами атмосферного давления, переосмотрите некоторые позиции в своем образе жизни. С 3

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

Комплекс для восстановления и улучшения потенции. Активизирует кровообращение в области таза, воздействует на нервные сплетения, улучшает функцию эндокринных желез. С 20

## НОГТЕДИАГНОСТИКА

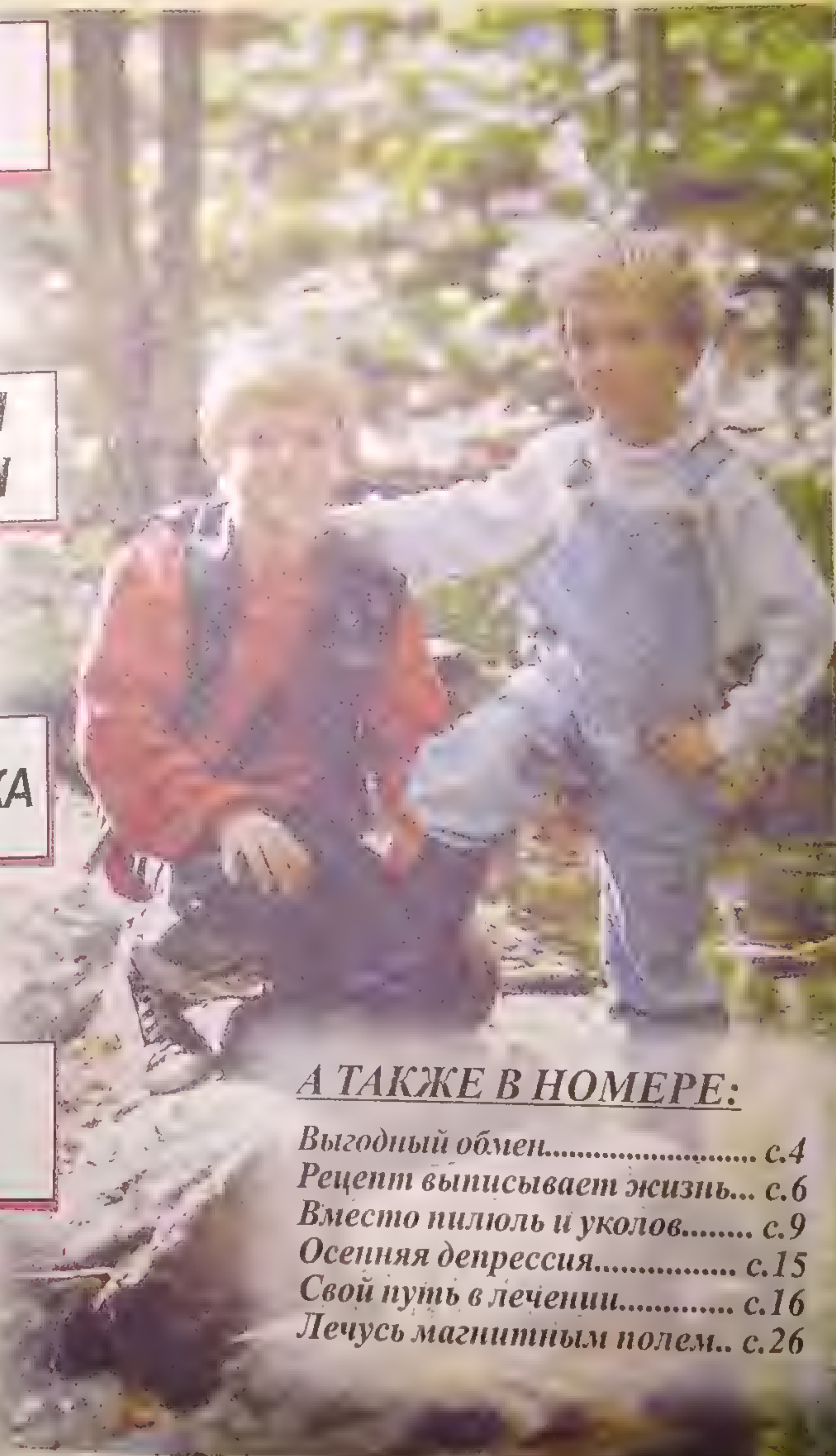
На сегодняшний день как традиционная, так и современная медицина накопили достаточно сведений для диагностики организма по состоянию ногтей. С.28

## БАНОЧНЫЙ МАССАЖ

Оказывается, "предком" современных вакуумных аппаратов являются обыкновенные банки. При грамотном использовании они с успехом применяются в комплексе с другими видами массажа. С.30

## А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Выгодный обмен.....         | с.4  |
| Рецепт выписывает жизнь...  | с.6  |
| Вместо пилюль и уколов..... | с.9  |
| Осенняя депрессия.....      | с.15 |
| Свой путь в лечении.....    | с.16 |
| Лечусь магнитным полем..    | с.26 |





### "Атипичная пневмония" может вернуться в октябре

Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко сообщил, что первые случаи заболевания "тяжелым острым респираторным синдромом" (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) могут возникнуть уже в текущем

месяце. "В прошлом году мир всполошился в феврале-марте, но началась эпидемия именно в октябре", - напомнил медик.

На сегодняшний день, по словам Онищенко, в России проводится ряд профилактических мероприятий: создана сеть лабораторий по диагностике нового вируса и отечественные тест-системы, которые уже получили высокую оценку ВОЗ.

Глава Госсанэпиднадзора также сообщил, что медиками был установлен источник заражения единственного российского больного SARS Дениса Сойникова. Генетический анализ выделенного вируса показал, что возбудитель значительно отличается от канадского и схож с китайским штаммом. Это подтверждает, что Денис Сойников заразился именно во время контакта с гражданами Китая.

Главный санитарный врач также выразил опасения, что, если по времени эпидемия SARS совпадет с повышением уровня заболеваемости гриппом и ОРЗ, у медиков возникнет "путаница в диагностике".

### Врачи из США помогают лечить рак у детей в России

14 октября в Великом Новгороде открылась Международная конференция по проблемам онкологических заболеваний у детей. Вместе с новгородскими врачами в конференции принимают участие доктора из американского штата Вирджиния.

Как сообщили в администрации города, новгородские медики уже более десяти лет поддерживают контакты со специалистами из Америки в решении одной из самых серьезных проблем медицины - онкологических заболеваний у детей.

За эти годы больницы областного центра получили от зарубежных коллег гуманитарную помощь в виде медицинского оборудования, лекарственных препаратов на 1 миллион 300 тысяч долларов. За годы сотрудничества также были организованы две научно-практические конференции с участием специалистов Москвы и Санкт-Петербурга и свыше десяти семинаров для медицинских работников.

### В больнице находятся 100 человек, отравившихся грибами

В Краснодарской краевой больнице находятся свыше ста человек, отравившихся грибами.

Как сообщили в администрации больницы, большинство пострадавших - дети, восемь человек находятся в реанимации.

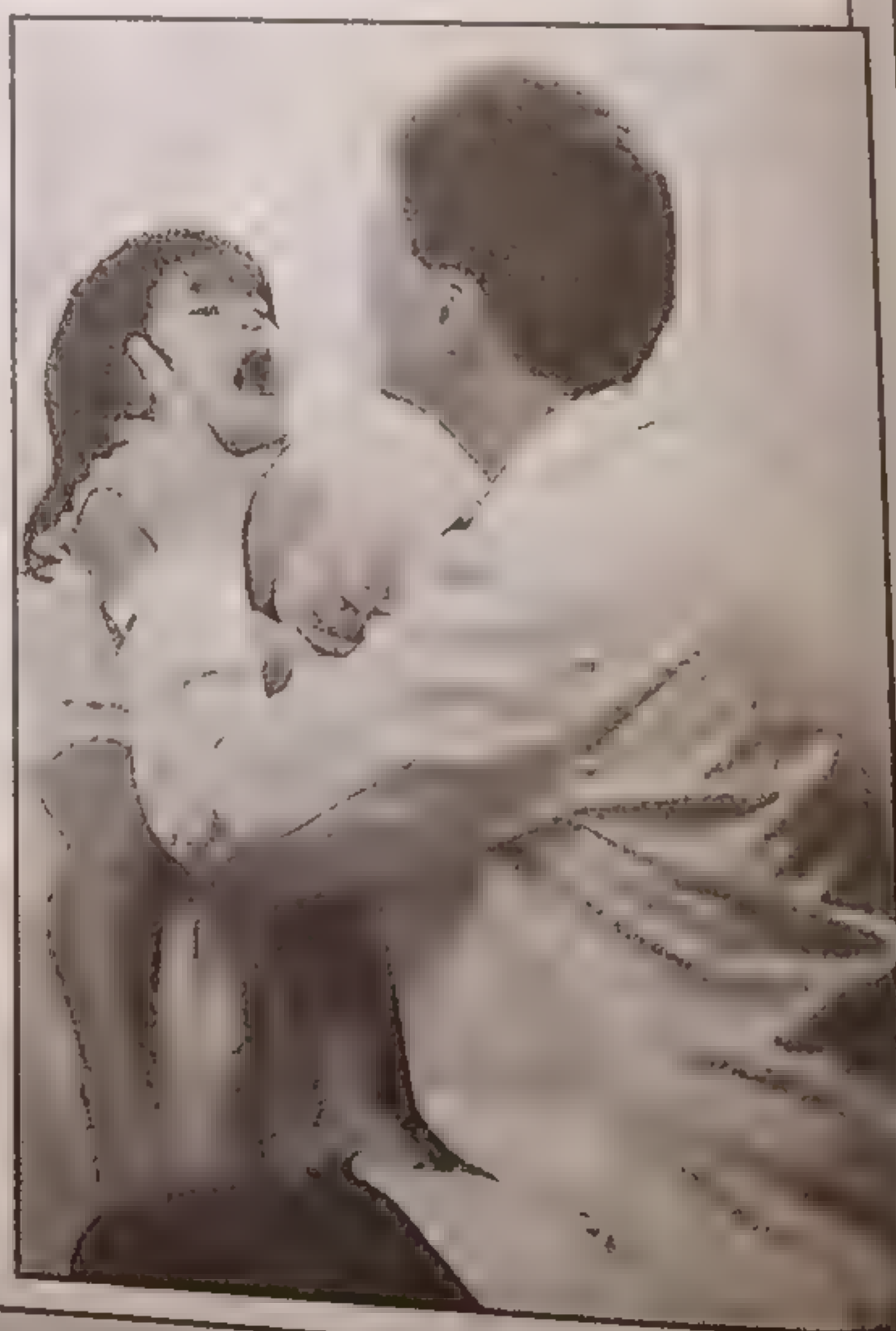
По сообщению того же источника, особенно много пострадавших поступает из Северского, Мостовского, Тихорецкого, Абинского и Апшеронского районов края, а также краевого центра.

### Детям перестанут колоть витамины

Витаминные уколы и таблетки в России в ближайшем будущем, возможно, канут в Лету, их заменят свечи. Причем особые, не имеющие аналогов в мире. Российские ученые Института фармацевтики совместно со специалистами научного центра здоровья детей РАМН разработали два вида уникальных витаминных свечей.

Как сообщили в центре, один из видов уже должен вот-вот появиться на прилавках аптек, другой пока проходит клинические исследования. Разработали их в первую очередь для детей. Ведь всем известно, что все витаминные инъекции очень болезненные, а кроме того, малыши боятся вида иглы. Также свечи в несколько раз безопаснее различных таблеток и микстур, поскольку не раздражают слизистую оболочку желудка (которая у детей очень нежная). Кстати, за рубежом свечи активно используются именно в педиатрии.

Отечественные препараты отличаются от западных в первую очередь своим уникальным составом, который ученые недавно запатентовали. К примеру, в первый вид входят производные витаминов B1 и B2 и липоевая кислота. Эта комбинация, согласно исследованиям российских медиков, дает удивительный эффект: повышается иммунитет, снижается риск всевозможных инфекционных заболеваний, улучшается обмен веществ и в целом энергообмен в организме. Показана она практически при любых недугах в качестве сопутствующего витаминного комплекса к основным лекарственным препаратам и отдельно. Свечи сделаны на основе масла какао и всасываются в кровь в течение пятидесяти минут.





**М**ногие протестуют против "летнего" времени, называя перевод часов способом "отъема здоровья".

Многочисленные научные данные позволяют считать оптимальным; физиологическим такой ритм жизнедеятельности человека, который совпадает с реальными в данной местности сменами дня и ночи, с восходами и заходами солнца. Искусственное выделение часовых поясов, не согласованное с естественной ритмикой светового режима, является дополнительным стрессирующим фактором для населения. А уж тем более ежегодные перемены времени, истощающие резервы организма и оказывающие "расшатывающее" действие на и без того ослабленное здоровье людей.

Таким образом, отмена перехода на "летнее" время и переводение каждого региона в часовую пояс в соответствии с истинным космическим временем - это одна из мер профилактики метеопатий и болезней в целом.

**И**так, если вы страдаете от метеотропных реакций, связанных с переходом на "летнее" и "зимнее" время, пересмотрите некоторые позиции в своем укладе жизни:

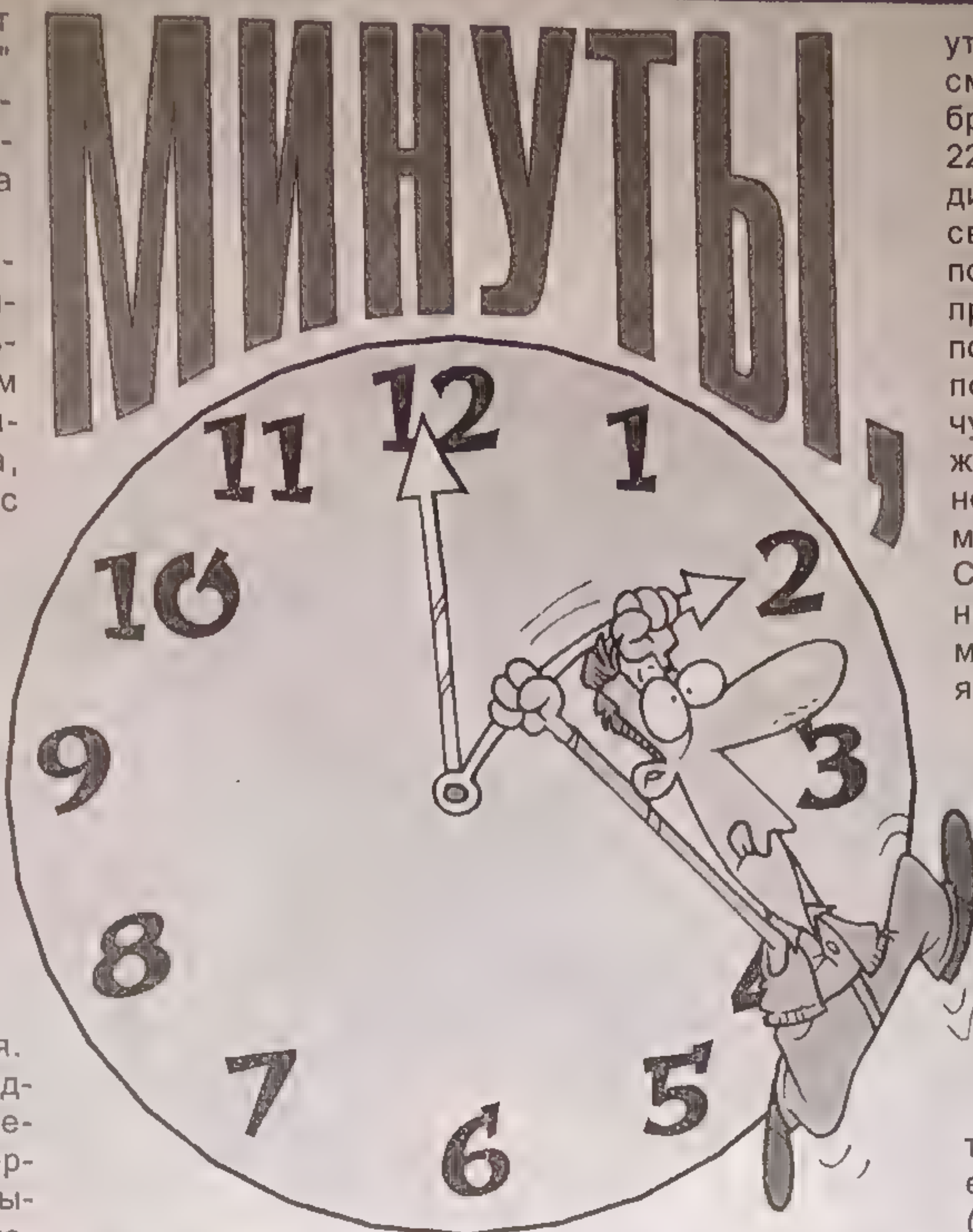
- тем, кто до поздней ночи занимается умственной деятельностью, читает книги или смотрит телевизор, необходимо перенести эту наиболее активную деятельность на послеобеденные часы;

- если позволяет экологическая обстановка, обязательно в течение часа гуляйте вечером после легкого ужина в сквере, на берегу реки, озера - вид городских заборов и зданий не стимулирует функциональной активности правого полушария. В случае невозможности прогулки можно полчаса заниматься физическими упражнениями, но только по согласованию с лечащим

врачом;

- после прогулки или разминки примите хвойную ванну в течение 15 минут при температуре воды 36-36,5 градусов Цельсия; ванны лучше всего принимать накануне неблагоприятных дней, указанных в нашем прогнозе;

- если вы имеете привычку досыпать утром или в дневное время, постарайтесь перебороть себя, чтобы полноценно спать с 22 до 7-8 часов



## ПОЖИРАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

утра, то есть ночью. Вы сможете лучше подобрать ритм засыпания в 22-23 часа, если проследите за дневным ритмом своей сонливости. Как показывают наблюдения, примерно через каждые полтора часа у человека появляется сонливость, чувство утомления, снижается работоспособность. Именно в этот момент проще всего "уснуть". Сделайте себе график на несколько дней и отметьте точное время появления сонливости, начиная с утренних часов до вечера. После того как вы поймете свой ритм, укладывайтесь спать за 15-20 минут до рассчитанного благоприятного периода засыпания, около 22 часов. Примерно за час до сна выпейте стакан отвара трав, состоящий из листьев вахты трехлистной (30,0), листьев мяты перечной (30,0) - одну столовую ложку на стакан кипятка.

Поймите, что если вы не подстроите свои внутренние ритмы к естественному ритму день-ночь, то преждевременная старость и болезни - ваш ближайший удел. Особенно важно соблюдать требование спать ночью, бодрствовать днем в критические дни и накануне их.

**Е**ще один совет. Вместе с вашими близкими (покажите и им эти строки) постарайтесь по вечерам создавать благожелательную домашнюю обстановку. Конфликты также могут привести к рассогласованию ваших внутренних ритмов с внешними.

**Вячеслав Хаснулин,**  
доктор медицинских наук



## 1 ...краски для волос на хну

Почему. Сегодня хну составляют так, что ее можно выбирать, как краску для волос, по цветам и оттенкам: от иссиня-черного до светло-рыжего (в промежутке: красный, ореховый, каштановый), есть даже бесцветная хна. Хна может быть и краской, и питательной маской в одном флаконе.

## 2 ...маски для волос на масло: репейное, из виноградных косточек

Почему. Во Франции все косметологи помешались на масле из виноградных косточек, а про репейное масло ты наверняка и сама слышала (в любой аптеке оно стоит буквально копейки). Масла укрепляют волосы, борются с ломкостью и сечеными кончиками и стимулируют рост. Итак, делаем компресс из масла на час раз в две недели.

## 3 ...конфеты, шоколад и пирожные из магазина на варенье домашней заготовки

Почему. Можешь удивить гостей вареньем собственного приготовления - это модно. Но это еще и полезно. Ты будешь уверена в ягодах, которые выросли на бабушкином огороде. В домашнее варенье не прокрадется консервант, краситель или ароматизатор, а ты сама положила в кастрюльку только немного корицы или гвоздики для запаха. Ты сама контролировала содержание сахара. Например, протертую смородину можно употреблять в двух вариантах: совсем кислую - для здоровья и послаще - к чаю.

## 4 ...старую мочалку на морскую губку

Почему. Она гораздо мягче, но при этом лучше отшелушивает мертвые клетки и очищает поры, чем твоя любимая ярко-зеленая мочалка из искусственных волокон. Это живая субстанция, доставленная прямоком со дна моря, с ней не будет больше никаких микротравм и шелушения кожи. Морская губка чистит поры нежно и глубоко. Однако такая натуральная губка требует дополнительного ухода: всякий раз ее нужно хорошенько промывать, не оставлять в горячей воде и не сушить на батарее в ванной.

## 5 ...снотворное на... хлопчатобумажные носки

Почему. Для спокойного,

## 8 вариантов

Все продукты с пометкой "био", вся натуральная косметика и все вещи ручной работы дороже синтетических, искусственных и штампованных. Но платим мы за "экологическое" и "органическое" не только потому, что это модно. Хочешь вернуться к природе? Тогда уже сейчас замени...

# ВЫГОДНЫЙ



# ОБМЕН

здорового сна нужно ощущение уюта. Европейские врачи-натуралисты создали кое-что действительно "новенькое": хлопчатобумажные носки. Эти носки напоминают музейные тапочки. Они создают ощущение комфорта, расслабляя сначала мышцы ног, а затем и мышцы всего тела. Они буквально убаюкивают, дают ощущение кокона, в котором ты чувствуешь себя абсолютно спокойно. В таких носках не жарко летом, а для зимы есть утолщенный вариант.

## 6 ...освежитель воздуха на травы и эфирные масла

Почему. Освежитель из баллончика полон химических добавок. Эфирные же масла не только улучшают атмосферу, но и обладают лечебными свойствами. Лаванда успокаивает нервы, а масло розы успешно лечит от стрессов. В гардероб вместо пахучих таблеток положи саше (мешочки с травами и каплей эфирного

масла). Только не забывай раз в полгода эти мешочки освежить новой порцией масла.

## 7 ...пищевые добавки для улучшения цвета лица на рыбий жир

Почему. Рыбий жир - это кладезь витамина Е, витамина молодости. Ты объелась им в детстве и больше не выносишь даже запаха? Знай, что сегодня рыбий жир упаковывается в капсулы, которые можно принимать и при этом не чувствовать вкуса их содержимого.

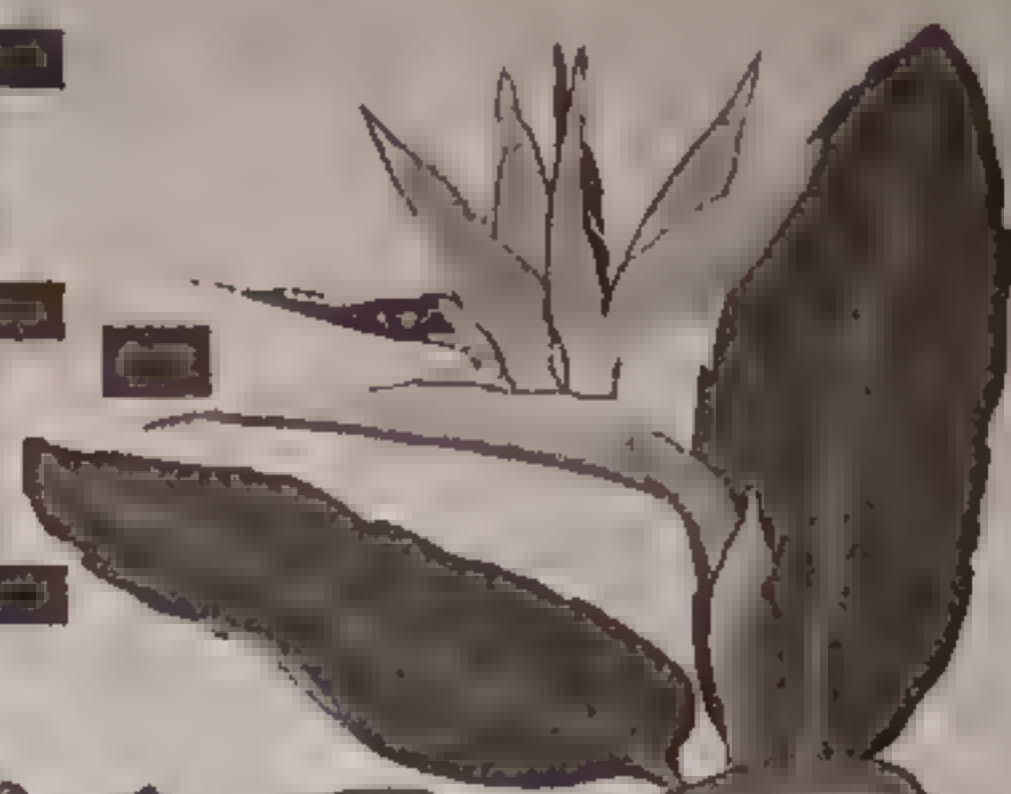
## 8...пластмассовую расческу на деревянную

Почему. Она не электризует волосы и не царапает кожу головы. Деревянные расчески имеют редкие зубья. Тем лучше: такая расческа безболезненно распутает любую укладку. Важно: деревянную расческу нужно аккуратно чистить сухим ватным тампоном.



# ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

## ЗА и ПРОТИВ



Разочарование в традиционной медицине и дороговизна лекарств привели к тому, что многие наши сограждане, особенно пенсионеры, пытаются поправить здоровье самостоятельно. В основном для этого используются травы. Мол, шалфеем да валерьяной еще наши деды лечились, и здоровее нас были. Это, конечно, так. Только не надо забывать, что они знали, где, когда и какую травку собирать, как хранить и употреблять. Нынешние же "травники" часто действуют по принципу: "Чем больше, тем лучше, хуже не будет". А если будет?

О том, как на эту проблему смотрит наука, мы поинтересовались у заведующего кафедрой фармакогнозии Самарского государственного медицинского университета, профессора **Владимира Александровича Куркина**.

- У нас в стране давние традиции траволечения в народной медицине. Вообще, если раньше предпочтение отдавалось синтетическим препаратам, то сейчас доля лекарственных средств естественно-го происхождения растет с каждым годом - это общемировая тенденция. Идет переосмысление роли растений в лечении многих заболеваний, особенно хронических. Ведь нередко сильнодействующее синтетическое средство помогает при лечении одного заболевания, но приводит к другому, которое лечится еще труднее, чем первое. Растительные лекарственные формы обычно более мягко воздействуют на организм, то есть не только благотворно влияют на излечение основного заболевания, но и препятствуют возникновению возможных сопутствующих. При

лечении травами можно применять и несколько растений одновременно, разумеется, учитывая их сочетаемость.

- То есть заниматься самолечением ни в коем случае нельзя?

- Самостоятельно без опасений можно применять только фармакопейные сборы, то есть те, на которые есть стандарты качества и которые создаются учеными на протяжении нескольких десятков лет. Эти сборы имеют именно тот состав, который заявлен, растения в них сочетаемы и взяты в оптимальных пропорциях, а при получении, например, настоя между веществами никаких нежелательных реакций не происходит. Но покупать травяные сборы и травы надо только в аптечных учреждениях.

- Какие специалисты могут дать компетентный совет по применению растений?

- Я считаю, что единственное место, где человек может получить грамотную консультацию, это аптека. Там работают добросовестные, знающие люди. Все они получили профессиональные знания в фармакологии, в том числе и по применению лекарственных растений.

Мы уважительно относимся к народной медицине, ведь практически все лекарственные растения, которые сегодня применяются в научной медицине, пришли в нее из медицины народной. Есть талантливые целители, которые имеют богатый опыт, заслуживающий внимания. Но обычно бывает так, что пока знание находится в руках такого целителя, оно помогает. Но как только оно оказывается у другого человека, получается противоположный результат. И, естественно, мы стараемся все положительное из их опыта преломлять в своей работе.

- Как Вы относитесь к тому, что многие заготавливают лекарственные травы самостоятельно?

- В целом положительно. Любой человек в состоянии заготовить десяток растений, в которых он не ошибется (зверобой, душица, чабрец, крапива и другие), которые хорошо зарекомендовали себя и в народной, и в научной медицине.

Но, во-первых, существуют так называемые примесные растения, которые по ошибке заготавливаются вместо лекарственных. Например, мать-и-мачеху лучше купить в аптеке, потому что многие вместо нее заготавливают очень похожий на нее белокочытник. Может быть, это и послужило причиной того, что о мать-и-мачехе стали говорить как об опасном, канцерогенном растении.

Во-вторых, прежде чем использовать растение для лечения, надо подробнее узнать о его свойствах. Даже безобидные душица или ромашка аптечная противопоказаны при беременности. Или другое хорошо известное растение - тысячелистник. Его применяют при лечении язвенной болезни, но только на фоне пониженной кислотности.

Многие из этих популярных трав кладут в чай, и в этом нет ничего страшного. Однако нельзя заваривать и принимать много дней подряд одно и то же. Надо делать перерывы, менять растения, ведь они обладают биологической активностью, влияют на организм.

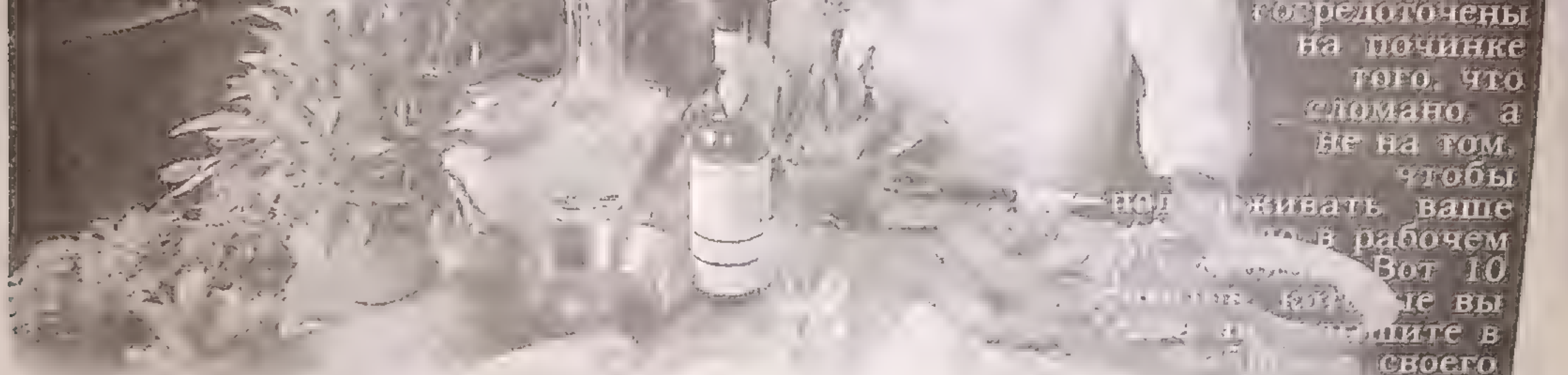
Беседовала  
Валентина  
Смирнова



# РЕЦЕПТ

выписывает

# ЖИЗНЬ!



Знаете ли вы, что две чашки кофе в день на 40 процентов снижают риск сердечных заболеваний? К тому же кофе помогает бороться с депрессией. Но не все это знают. Многие люди, даже врачи, не всегда компетентны в вопросах здорового питания и образа жизни. Они сосредоточены на починке того, что сломано, а не на том, чтобы предотвратить ваше заболевание. Вот 10 секретов долголетия, о которых не расскажет ваш врач.

## 10 СЕКРЕТОВ ДОЛГОЛЕТИЯ, О КОТОРЫХ НЕ РАССКАЖЕТ ВАШ ВРАЧ

**1** Умеренное употребление алкоголя предотвращает болезнь Альцгеймера. Шестилетнее изучение в университете Эрасмуса (Нидерланды) установило, что у людей от 55 лет и старше, которые выпивали от 1 до 3 порций в день, на 42 процента меньше шансов заболеть этой болезнью, чем у тех, кто совсем не пил. Но учтите: злоупотребление алкоголем намного перевесит любую возможную пользу.

**2** Кальций предотвращает инсульт. Новое исследование обнаружило, что женщины, которые принимали по 1500 мг кальция ежедневно, на 31 процент реже получали ишемический удар, чем те, которые не принимали. Но не употребляйте больше 2500 мг.

**3** Помидоры предотвращают сердечные заболевания. Наблюдение над 1379 пациентами показало, что люди, чей рацион богат ликопеном - веществом, найденным в помидорах, в полтора раза меньше подвержены сердечным приступам.

**4** Мытье рук уменьшает шанс простудиться. Не бойтесь подхватить простуду, когда около вас чихают. Исследования показывают, что в 8

случаях из 10 простуда передается через ваши руки. Помыть их - самая эффективная профилактическая мера, которая предохранит от вирусной инфекции.

**5** Умеренные физические упражнения предотвращают диабет. Специалисты говорят, что прогулка быстрым шагом всего лишь 2,5 часа в неделю существенно снижает риск заболеть диабетом.

**6** Шпинат укрепляет зрение. Ученые разных стран пришли к выводу, что, потребляя шпинат 5 раз в неделю, вы снижаете риск возникновения катаракты на 77 процентов. А папайя содержит мощный оксидант, который блокирует вредный ультрафиолетовый свет.

**7** Витамин D предотвращает связанные с остеопорозом несчастные случаи. Исследователи из университета Тафтса обнаружили, что женщины в постклимактерическом периоде, которые постоянно принимают витамин D, в полтора раза меньше рискуют упасть из-за остеопороза.

**8** Прием пищи мелкими порциями, но частый понижает холестерин. Частота приема пищи так же важна, как и ее

содержание. Последние исследования, проведенные в Англии, показали, что при равном количестве жиров и калорий в дневном рационе "подопытных", те, кто ест 5-6 раз в день, но небольшими порциями, имеют более низкий уровень холестерина, чем те, что едят раз или два в день, но более объемно.

**9** Принимая ежедневно мультивитамины, вы уменьшаете в два раза риск заболеть раком. Новые исследования показывают, что магическая сила витамина Е в сочетании с фолиевой кислотой, кальцием и витаминами А и С уменьшает риск рака толстой кишки на 57 процентов. Эти данные были получены в исследовательском центре Фреда Хатчинсона в Сиэтле.

**10** Молитва ускоряет выздоровление после хирургических операций, предотвращает заболевания и продлевает жизнь. Ученые во всем мире продолжают указывать на поразительный факт: люди, которые регулярно молятся, здоровее тех, которые не верят в Бога. Причем не имеет значения, какому Богу и в какой церкви молится человек. Важно то, что он верит в силы, более могущественные, чем он сам, пытается общаться с ними, и это дает ему многое.



## Чеснок

Сок и кашицу чеснока применяют для лечения экземы, чешуйчатого лишая.

## Лавр

Залить 20 г сухих листьев двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Выпить в течение дня за три приема. Курс лечения 5-7 дней.

## Облепиховое масло

Такие кожные заболевания, как чешуйчатый лишай и экзема, довольно успешно излечиваются облепиховым маслом, которое следует принимать по 2 мл в день и использовать наружно в виде 5%-ной мази из этого масла.

## Крапива

Взять 50-60 г сырья и залить литром кипятка. Использовать при хронических кожных заболеваниях, в том числе при чешуйчатом лишае. Иногда при этих заболеваниях к крапиве добавляют листья одуванчика и цветки терна.

Две столовые ложки такой смеси заварить двумя стаканами кипятка, парить в духовке в течение двух-трех часов. Пить по полстакана три раза в день.

## Черёда

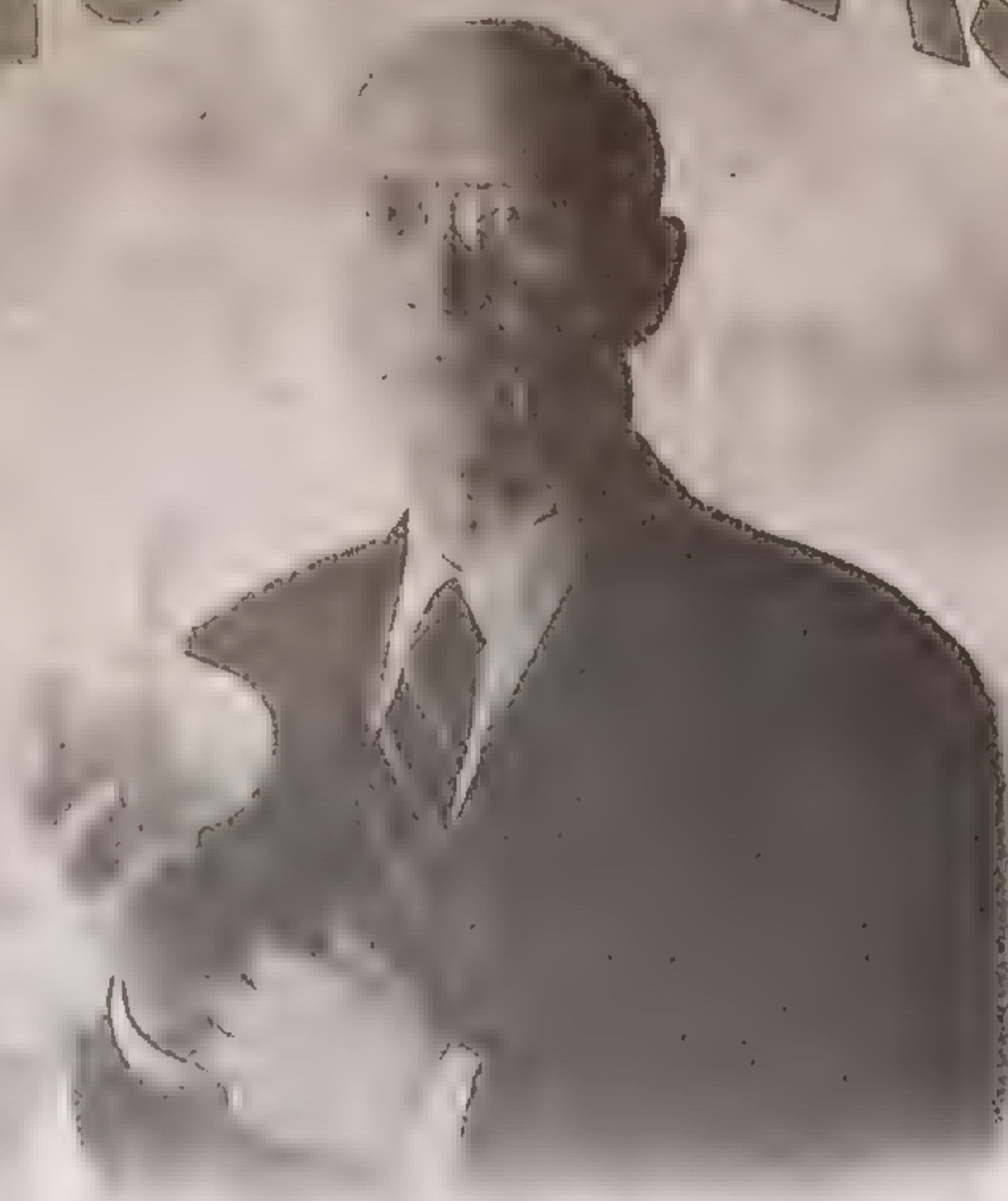
Залить 10 г травы стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить, сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по две-три столовые ложки три раза в день.

Одновременно наружно следует применять 3%-ную мазь, состоящую из настойки череды (трава и 70%-ный спирт в соотношении 1:1) и смеси ланолина с вазелином (также в соотношении 1:1). Мазь втирают в пораженные места кожи раз в день.

## Зверобой

Три столовые ложки измельченной травы залить стаканом кипятка,

# ПСОРИАЗ



*Псориаз, или чешуйчатый лишай, это незаразное, но весьма выматывающее кожное заболевание, очень плохо поддаётся лечению. Причиной его могут быть нарушения нервной и эндокринной систем, обмена веществ, а также хронические инфекции.*

*Заболевание начинается с появления на коже отдельных мелких узелков розового или красного цвета, покрытых серебристо-белыми, легко отделяемыми чешуйками. При отделении чешуек обнажается красноватая блестящая поверхность с точечными капельками крови. Постепенно высыпания увеличиваются в размерах, сливаются между собой, образуя разной величины бляшки, которые при длительном существовании резко утолщаются.*

*Больным рекомендуется молочно-растительная пища с ограничением животных жиров и углеводов (сахар, картофель, белый хлеб), богатая витаминами (А, группы В, С). Очень полезны солнечные ванны, (но не во время обострения болезни!), а также сероводородные и морские купания; в домашних условиях - теплые мыльные ванны.*

*Народная медицина издавна использует различные средства, применение которых может дать положительный эффект. Желательна предварительная консультация с врачом. Предлагаем некоторые из существующих средств лечения псориаза.*

настаивать два часа. Принимать по две столовые ложки настоя три раза в день. Принимать при кожных заболеваниях (фурункулез, экзема, чешуйчатый лишай и другие).

Настой зверобоя целесообразно принимать в сочетании с чаем из следующих растений: бессмертника песчаного, че-

реды, пижмы, мяты, полыни, ромашки - всего поровну. Заваривать как чай.

### Сборы:

Травы чистотела большого и фиалки трехцветной - по 10 г - смесь залить 200 мл кипятка, настаивать. Выпить в течение дня.

Трава фиалки трехцветной, тысячелистника обыкновенного - по 20 г, трава

дымянки лекарственной, побеги паслена сладко-горького, листья копытня европейского, трава багульника болотного - по 10 г. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Пить по 1/3 стакана три раза в день. Применять при лечении хронической экземы, чешуйчатого лишая, дерматитов. Успех достигается без одновременного применения наружных мазей.

Трава череды трехраздельной, корневище айры обыкновенного, трава зверобоя продырявленного - по 15 г, трава чистотела большого - 5 г, корень девясила высокого - 10 г, кукурузные пестики и рыльца, листья брусники, трава хвоща полевого, цветки бузины черной - по 10 г. Залить 10 г смеси стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по полстакана настоя утром и вечером после еды.

## НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ЧЕШУЙЧАТОГО

### ЛИШАЯ

#### Черника

Отвар ягод применять для обмываний и примочек.

#### Чистотел

Свежим соком растения смазывать очаги поражения при некоторых формах чешуйчатого лишая.

#### Березовый деготь

Использовать наружно в виде 10-30%-ной мази для лечения кожных заболеваний (экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и других).

### Чеснок

Залить два-три измельченных зубчика чеснока стаканом кипятка, настаивать 40-60 минут. Применять для примочек.



Начнем с диагноза, который интересует многих. Пиелонефрит - инфекционно-воспалительное заболевание почек, которое может приобретать хроническую или острую форму. В чем различие острого и хронического пиелонефрита?

- Острый пиелонефрит возникает неожиданно с сильного озноба, подъема температуры, болей в мышцах, суставах, пояснице. Характерна температурная кривая: вечером может отмечаться резкий скачок до 42°, а по утрам - 37°.

Если острый пиелонефрит в течение трех месяцев не поддается лечению, то можно говорить о его хронической форме. Для хронического пиелонефрита характерными симптомами являются постоянные тупые боли в пояснице. Больных беспокоят жажда, сухость во рту. Моча мутная, в ней видны сгустки слизи.

- Всегда ли при пиелонефрите у больного обнаруживают камни в почках или в мочеточнике?

- Причин заболевания много. Однако наличие мочекаменной болезни намного увеличивает риск возникновения пиелонефрита. Это связано как с нарушением оттока мочи, так и с травмирующим действием камней на внутреннюю поверхность почек.

Иногда камень, надолго задержавшийся в мочеточнике, частично все-таки пропускает мочу. Такие камни называют вентильными. При этом в почке накапливается дополнительное количество мочи, постепенно лоханки расширяются, а почечная ткань истончается. В подобных случаях говорят о гидронефрозе почки.

В другом клиническом сценарии - при длительном нахождении камня в лоханке, наблюдается гнойное расплавление ткани почки, превращение



ее в мешок, набитый камнями, гноем, продуктами тканевого распада. Естественно, такая почка становится источником опасной интоксикации.

- Какие средства из "зеленой аптеки" могут быть полезны для больных с пиелонефритом?

- Действительно, в урологической практике широко применяются различные сборы лекарственных растений. Однако острый пиелонефрит необходимо начинать лечить с мощной противовоспалительной терапии, и травы на начальном эта-

пе являются лишь вспомогательным средством.

При лечении хронического пиелонефрита

следует помнить, что лекарственные сборы вызывают повышение диуреза и с мо-

еи являются лишь вспомогательным средством. При лечении хронического пиелонефрита следует помнить, что лекарственные сборы вызывают повышение диуреза и с мо-

еи являются лишь вспомогательным средством. При лечении хронического пиелонефрита следует помнить, что лекарственные сборы вызывают повышение диуреза и с мо-

лекарственных сборов, которые хорошо помогают при хроническом пиелонефрите.

Трава золототысячника малого - 20 г; корень цикория дикого - 20 г; шишки хмеля дикого - 15 г; трава льнянки обыкновенной - 10 г; семена кориандра посевного - 5 г. Одну столовую ложку смеси заваривают в стакане кипятка. Пьют по полстакана после ужина. Отвар принимают на протяжении 5-6 недель. Курс повторяют через месяц. Семена льна посевного - 50 г; листья березы повислой - 30 г; листья крапивы двудомной - 20 г; листья земляники лесной - 10 г. Две столовые ложки залить кипятком, выпить в теплом виде в течение дня.

- Что можно рекомендовать для борьбы с камнями в почках?

- Камнерастворяющими свойствами обладают укроп, корневища пырея ползучего, трава пастушьей сумки, цветки ноготков лекарственных, сырые соки цитрусовых и овощей. Один из самых простых и эффективных методов очистки почек - с помощью пихтового масла. В зависимости от сезона больному назначают на неделю мочегонные средства. Зимой и осенью это будет спорыш, зверобой, продырявленный, душица, кукурузные рыльца, брусника.

После недели такого лечения в сырые соки добавляют 5 капель пихтового масла и пьют за 30 мин. до еды 3 раза в день в течение 5 дней. После этого начинают выходить камни и песок. Делают перерыв на 2 недели и опять курс повторяют. И так до тех пор, пока все камни не будут удалены.

Александр КРЫЛОВ







**Бананы** - бальзам для желудочно-кишечного тракта. Они помогают при изжоге, предотвращают язву желудка и двенадцатиперстной кишки, а также "усмиряют" диарею.

**Йогурт** содержит молочнокислые бактерии, которые уничтожают в кишечнике вещества, способствующие возникновению рака; кроме того, ежедневное потребление стакана

йогурта предохраняет от воспаления дыхательных путей и простуды.

**Кофе** благодаря содержащемуся в нем кофеину расширяет бронхи, а потому полезен при бронхиальной астме. Дневная норма потребления кофе - не больше трех чашек.

**Капуста** содержит десять компонентов, задерживающих рост раковых клеток. Причем чем сильнее капустный запах, исходящий от кочана, тем капуста целебнее.

**Арахис** является хорошим помощником при нарушении функции почек. А содержащееся в его орехах в малых дозах вещество тиамин благотворно влияет на работу мозга.

**Апельсины** - залог мужской силы. Потребление трех таких плодов в день повышает мужскую потенцию на 60 процентов.

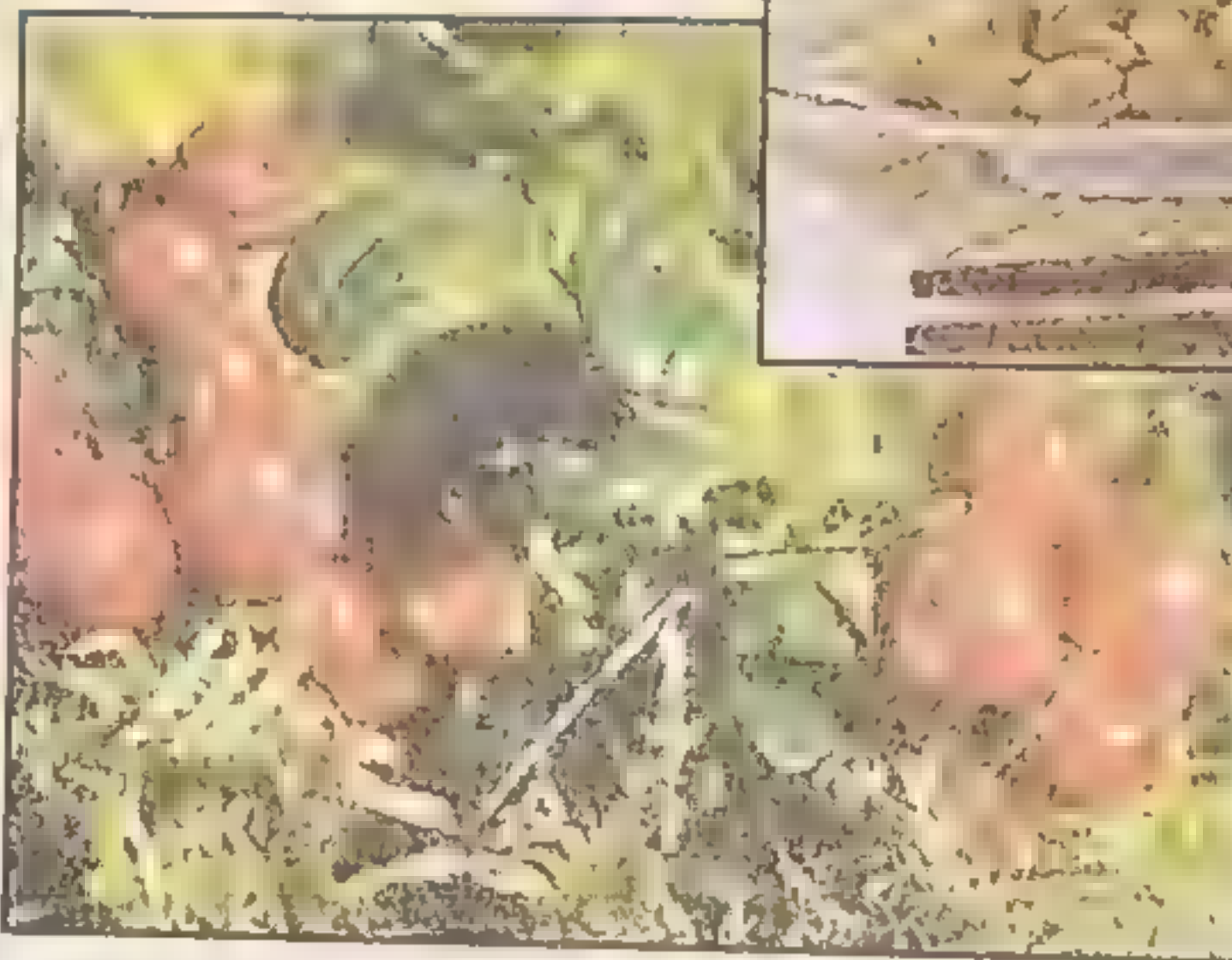
**Брусника** - хорошее противомикробное средство, предотвращающее к тому же воспаление

Исследования, проводимые за рубежом, показывают, что пищевые продукты помогают человеческому организму в борьбе с широчайшим спектром болезней.

Списки таких продуктов публикуются как в медицинских, так и в популярных журналах. Чтобы перечислить их все, надо выпускать отдельную книгу. Да и то не разовым тиражом, а в виде толстого ежегодника. К тому же среди этих продуктов есть слишком экзотичные, присущие определенной климатической зоне, а еще и такие, от одного вида которых наш человек становится. Поэтому ограничимся тем, что нам доступно и привычно.

## Вместо пиявки и укола

**Картофель** не ахти какой калорийный продукт, но он содержит достаточное количество белка, балластных и сложных веществ, а также витамина С. Как и капуста, задерживает рост раковых клеток.



**Лук** - при его покупке надо выбирать такой, чтобы он сразу слезу вышибал, так как чем он "злее", тем полезнее. Неполные полкилограмма лука в неделю защищают сердце и поддерживают кровь в оптимально жидком состоянии. В нем тоже содержатся вещества, уменьшающие риск заболеть раком.

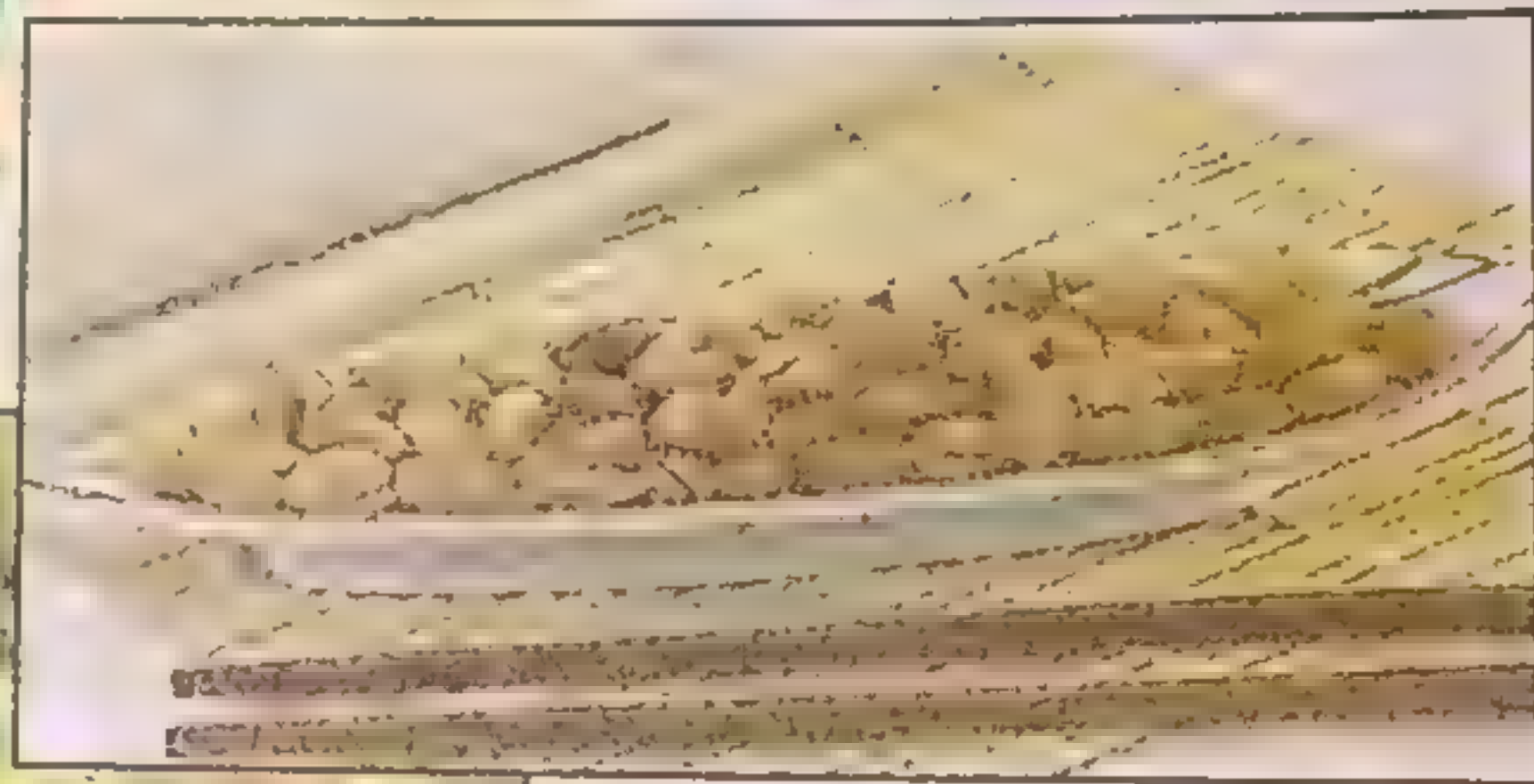
**Корица** помогает диабетикам. Особенно при диабете первого типа. Принимая ее щепотку ежедневно, вы повысите активность инсулина в три раза.

**Лакрица** приостанавливает развитие рака на ранней стадии, восстанавливая поврежденные клетки.

**Имбирь** снимает головную боль, помогает при тошноте, очищает кровь, а также снижает риск инфаркта миокарда и инсульта.

**Мед** лечит гастрит и язвенную болезнь. Кроме этого, он снимает стресс, глушит страхи и вообще успокаивает. Две чайные ложки меда, разведенные в стакане теплого молока оказывают воздействие, аналогичное одной таблетке снотворного.

**Молоко** необходимо тем, кто ест много растительной пищи. Тогда качество белка, поступление минеральных солей и кальция будут соответствовать потребностям организма.



мочевого пузыря.

**Злаки** несмотря на наличие в них трудноперевариваемых субстанций, содержат множество разнообразных полезных веществ, которые позволяют избежать хронических заболеваний. Например, масло из зародышей пшеницы богато витамином Е, который жизненно необходим при болезни Паркинсона. А продукты из расплющенного зерна содержат почти все витамины группы В. Они, в частности, замедляют образование морщин, предохраняют от кожных болезней, предупреждают рак кишечника... Словом, спектр действия витаминов группы В настолько широк, что его одним абзацем не охватишь.

# Исцелись сам!



Организм человека - как большая кухня с целым штатом поваров. И если считать шеф-поваром желудок, его заместителем поджелудочную железу, то желчный пузырь и печень - их главные помощники. Одна из основных функций печени - производство желчи, а желчного пузыря - ее складирование. Сама же желчь и желчные кислоты расщепляют жиры, поступающие с пищей, способствуя их перевариванию и всасыванию.

При различных заболеваниях печени и желчного пузыря (хронических гепатитах, хронических холециститах, холангитах) фармакология предлагает различные желчегонные средства.

Таблетки аллохола содержат сгущенную желчь, экстракт чеснока и крапивы, активированный уголь. Препарат не только усиливает секреторную функцию печени, но и повышает двигательную активность желудочно-кишечного тракта, уменьшает процессы гниения и брожения в кишечнике. Принимать внутрь после еды по 1-2 таблетки 3-4 раза в день. Курс лечения 3-4 недели. Возможны аллергические реакции и понос, тогда препарат отменяют. Противопоказан при острых заболеваниях печени, камнях в протоках желчного пузыря.

Таблетки лиобила содержат лизированную бычью желчь. Препарат усиливает образование и отток желчи от печени, секрецию поджелудочной железы, активизирует перистальтику кишечника. Применяется не только при болезнях печени и желчного пузыря, но и при хронических колитах и привычных запорах. Назначают по 1-3 таблетки 3 раза в день после еды в течение 1-2 месяцев. При необходимости курс повторяют.

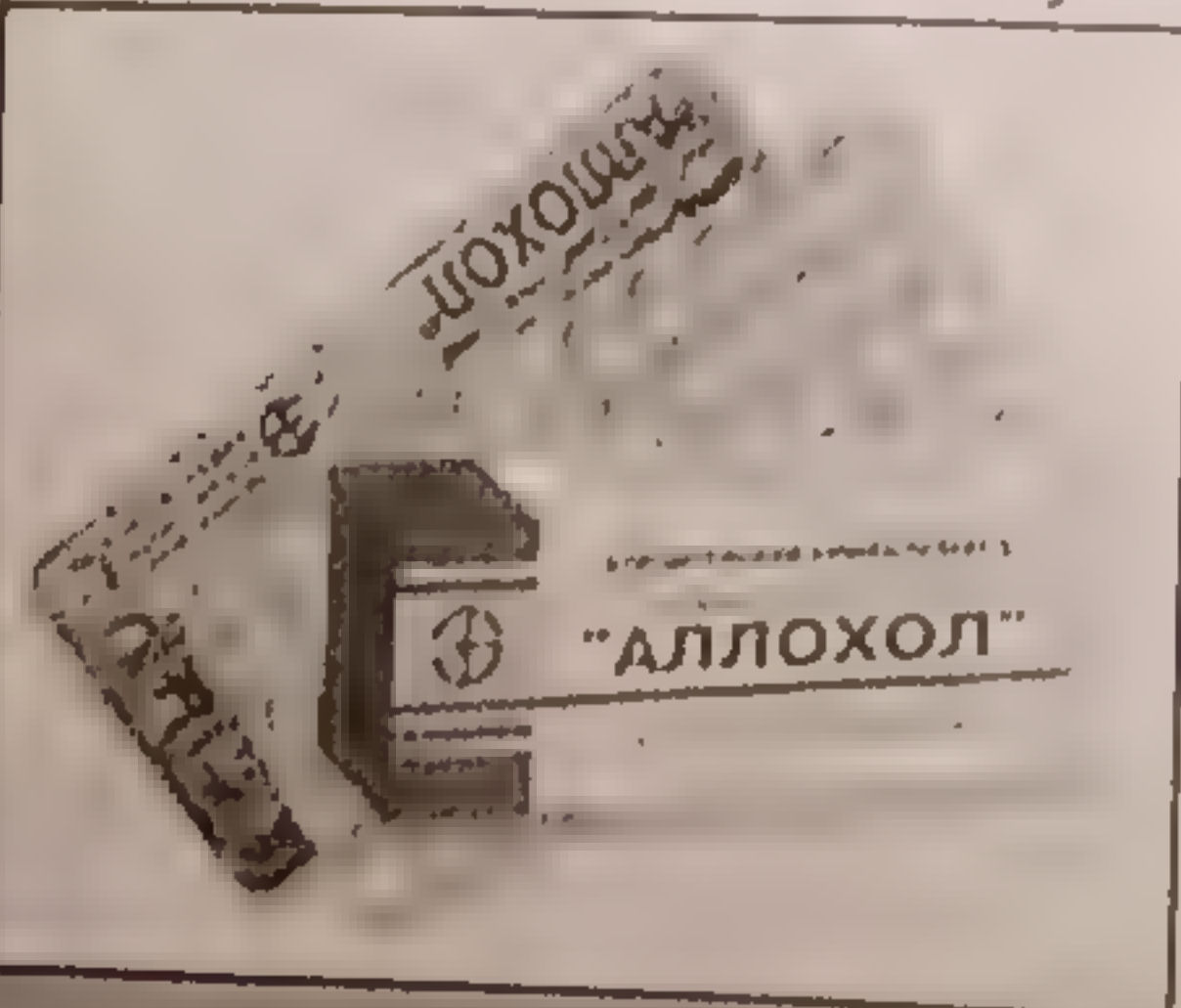
Таблетки холэнзима содержат желчь и ферменты поджелудочной железы, улучшающие общие процессы пищеварения. Назначают внутрь по 1 таблетке 1-3 раза в день после еды.

Таблетки вигератина содержат экстракт печени и фермент панкреатин. Применяется при гепатитах, панкреатитах, гастритах с пониженной кислотностью. Принимать по 2-3 таблетки 3 раза в день перед едой в течение 3-6 недель. При появлении побочных эффектов - изжоги, сухости во рту, тошноты - дозу уменьшают или вовсе отказываются от препарата.

Противопоказан при гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни.

Фламин - сухой концентрат бессмертника. Назначают взрослым по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды (с небольшим количеством теплой воды). Курс лечения 10-40 дней в зависимости от течения заболевания.

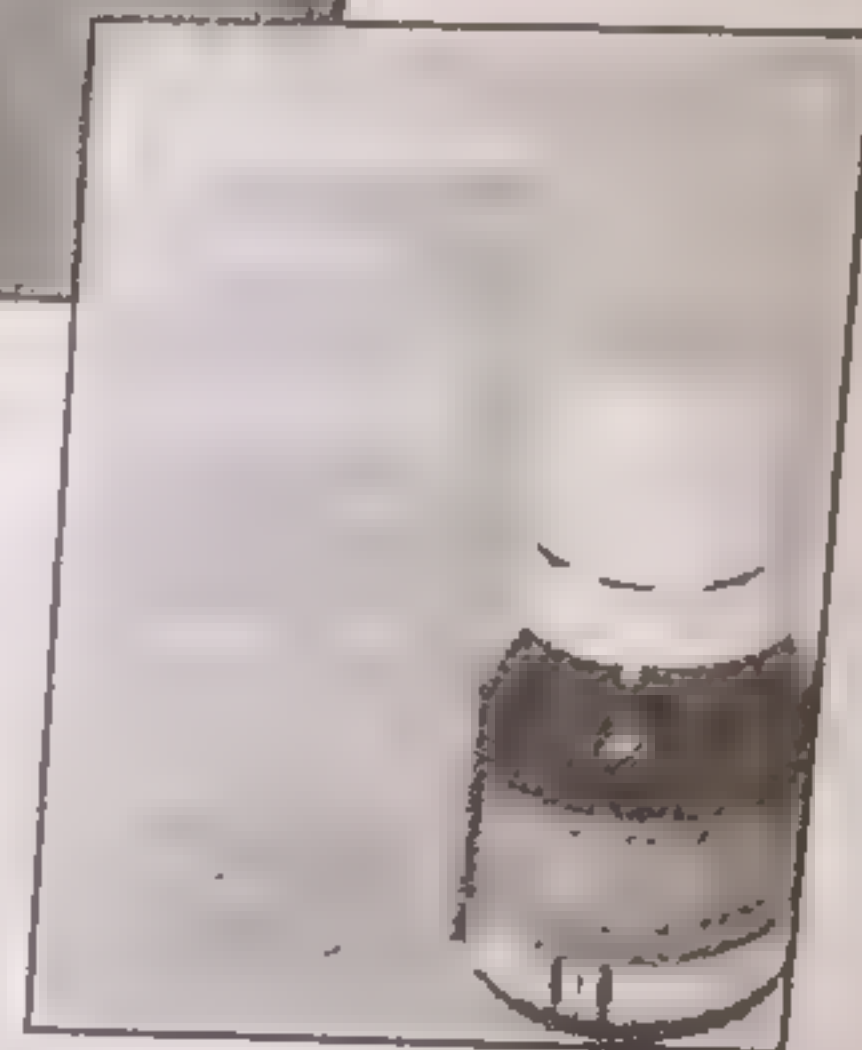
Танахеол, получаемый из цветков пижмы, применяется при наличии противопоказаний к желчегонным препаратам, содержащим желчные кислоты. Он усиливает секрецию и выведение желчи, применяется при хронических холециститах и дискинезиях желчного пузыря.



еды. При приступах желчной колики применяют 20 капель однократно.

Холосас - сироп из плодов шиповника и сахара. Принимают внутрь при холецистите и гепатите. Назначают обычно детям по 1/4-1/2 чайной ложки, взрослым по 1 чайной ложке 2-3 раза в день.

Берберина би-



сульфат - из корней и листьев барбариса. О желчегонном действии барбариса было известно много веков назад. Самый известный врач древности Авиценна лечил им застой желчи. Помимо желчегонного эффекта, барбарис способен понижать артериальное давление и усиливать сокращения матки. Раньше применялся также для лечения малярии. В качестве желчегонного принимают по 5-10 мг 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2-3 недели. Противопоказан при беременности.

Циквалон стимулирует образование и выделение желчи, обладает противовоспалительным действием. Назначают его внутрь в первые два дня 3 таблетки в день, затем 2 таблетки в 3-4 приема. Курс лечения 2-3 недели.

Действие всех желчегонных средств в определенной степени имеет и гепатопротекторный характер. Облегчая отток желчи и снижая тем самым давление на печеночную ткань, они улучшают кровоток и уменьшают воспалительные явления в печени.

ря, при лечении заболеваний кишечника, осложненных запорами. Не имеет противопоказаний. Назначают внутрь после еды по 2 таблетки 3-4 раза в день, обычно месячным курсом.

Конвафлавин из травы ландыша оказывает желчегонное и спазмолитическое действие, его принимают во время еды в виде таблеток по 0,02 г 3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели, при необходимости повторить. У некоторых больных возможны побочные явления в виде расстройства стула, аллергической сыпи, головокружения.

Фракумир из листьев скуппии обладает спазмолитическим действием на желчные протоки. Назначается как желчегонное при дискинезиях желчного пузыря. По 1-2 таблетки 2-3 раза в день до еды.

Холагол из корня куркумы и крушины. Применяют при желчнокаменной болезни, гепатохолецистите. Назначают внутрь по 5 капель (на сахаре) 3 раза в день за 30 минут до

## СТИМУЛЯТОР

ЖЕЛЧЕГОНОЕ



## ТРЕЩИНЫ ПРЯМОЙ КИШКИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Я хочу поделиться рецептом, с помощью которого многие люди залечили трещины прямой кишки. Надо 10-15 свежих, чисто вымытых и ошпаренных кипятком листиков подорожника свернуть в трубочку и приложить к заднему проходу. Вот и всё.

Егошина Наталья, г. Екатеринбург

## ГАЙМОРИТ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Это был кошмар - жить не хотелось, постоянно заложен нос, болело ухо, голова, лоб, состояние изматывающее!!! Я нашла книгу народных рецептов и вот что я стала делать. По йоге - промывание носа травяным чаем (календула, ромашка) или остывшей кипяченой водой с солью или содой, на пол-литра воды - столовая ложка. По утрам, через неделю все пройдет!

Наклониться над раковиной горизонтально и повернуть голову сначала в одну сторону, при этом вливать в одну ноздрю, а выливаться будет из другой, затем положение поменять для другой ноздри. Я для этого использую обычный заварочный чайник, на носик для удобства надеть детскую соску с вырезанным отверстием для ноздри. Дыхание во время очистки только ртом, спокойное, ровное. Удивительно, сколько гадости выйдет из носа, дышать будет легко. Может выходить желтая липкая слизь. Страшно только в первый раз.

Лысенкова Ангелина, с. Атяшево

## КИСЕЛЬ ИЗ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ

Сушеные ягоды залить горячей водой, варить 5 минут, отвар слить, ягоды размять, залить водой и варить еще 5 минут. Оба раствора соединить, добавить сахар, лимонную кислоту, варить до готовности. Пью я его в профилактических целях, чтобы кишечник очищался, чтобы соли не откладывались.

Щаркина Елена, г. Пермь

## БОЛЬ СТУЧИТ В ВИСОК

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Раньше, когда у меня случались приступы дикой головной боли, я употребляла таблетки, делала уколы, но с каждым разом доза становилась все больше, приходилось искать другие лекарства. И поняла, если дальше так будет продолжаться - уже ничего, наверное, не будет помогать; решила перейти к народной медицине.

Прежде всего приняла во внимание те предложения (из печати), которые предлагают способы предупредить приступы головной боли:

1) Вот продукты питания, которые известны как вызывающие головную боль: молоко, шоколад, яйца, мука, земляные орехи, цитрусовые, свинина, алкогольные напитки (особенно вино и пиво), куриная и говяжья печень, изюм, сливы, перезрелые бананы, куриная кожа, ананас, сосиски, баклажаны, томаты, соевый соус, грецкие орехи и сыр - эти продукты содержат вещество, суживающее сосуды головного мозга.

2) Интенсивность и продолжительность мигрени может облегчить бессолевая диета.

3) Предупреждающее средство от всяких головных болей - выпивать каждый день натощак по стакану сыворок или пахты.

4) Мигрень может спровоцировать пропуск приема пищи. Напр. у меня часто начинает болеть голова, если я бегу весь день "не жрамши".

Если боль уже наступила, я пользуюсь некоторыми средствами, какое-нибудь помогает:

1) стакан свежего и крепко заваренного чая (пьют, что лучше зеленый, но я пью черный) с большим количеством сахара или кофе (правда из-за последнего у некоторых наоборот может усугубиться приступ мигрени). Но это, если нет гипертонии.

2) Настой липы (цветки заваривают и пьют как чай по стакану 2-3 раза в день).

3) Помогает питье по 1/4 стакана сока черной смородины 3 раза в день.

4) Сжать переносицу двумя пальцами несколько раз по 20-30 секунд; кончиками указательных пальцев одновременно и симметрично надавливайте на точки, расположенные в центре височной области в течение 30 сек. по 3-5 подходов; большим и указательным пальцем руки сожмите мышечный треугольник между большим и указательным пальцем другой руки, сильно надавливайте в течение 15-30 сек., повторить на другой руке.

Очанкина Светлана, г. Ковылкино

## ЛЕЧЕНИЕ УЗЛОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Наиболее подходящими растениями для лечения узлов в щитовидной железе при гипотиреозе являются дрок красильный, дурнишник обыкновенный, норичник узловатый. В меньшей мере употребимы водоросли ламинария сахаристая и фукус пузырчатый. В отношении дурнишника и норичника нужно отметить, что указанные растения обладают выраженным противоопухолевым эффектом. Эти травы имеют определенную токсичность и поэтому требуют осторожности при приеме. Обсуждаемые йодсодержащие растения при разработке лечебного курса должны составлять основу травяных сборов. Однако помимо них необходимо также подбирать в состав смесей растения, устраняющие те или иные симптомы, и обладающие неспецифическим противоопухолевым эффектом. Обычно курсы лечения назначаются на 3 месяца непрерывного приема. Потом делают двухнедельный перерыв, после чего возобновляют прием трав, чтобы суммарный срок лечения составил не менее 6 месяцев. После чего лечащий врач назначает контрольное УЗИ - исследование.

Краллова Юлия, г. Саранск

## ОТ БОЛЕЗНЕННЫХ МОЗОЛЕЙ

Приветствую любимую газету и всех сотрудников. Я хочу поделиться рецептом от болезненных мозолей. В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь. Надо накапать на медные пяточки свечного сала (берутся старые медные пяточки). Оставляют так 3 дня, отчего образуется зеленая мазь. Эту мазь прикладывают на мозоли, перевязывают и исцеляются.

Вера Киржаева, г. Ульяновск



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь". У нас в деревне живет женщина, правда, она очень не любит, когда о ней говорят. Лечит она, можно сказать, за спасибо, просто по доброте душевной. Чужих, правда, лечить не берется. Зато всегда дает дельные советы. Вот ими-то мне и хотелось бы поделиться с читателями.

\*Защемление нерва вследствие падения. Хлопчатобумажную ткань намажьте смесью оливкового масла, топленого воска и вошины. Пластырь наложите вдоль всего позвоночника - от шеи до копчика. При необходимости процедуру повторите три раза.

\*Зуд кожи сильный. В большом количестве воды сварите 1 кг ячменя и этим отваром обливайте больного. 500 граммов технического спирта смешайте с 50 граммами салициловой кислоты и приготовленной смесью утром и вечером с помощью тампона смазывайте все тело.

\*Иммунная защита. Для ее улучшения раз в месяц обливайтесь отваром тимьяна (чабреца).

\*Испуг. Сразу же выпейте стакан воды с небольшим количеством сахарного песка.

Ирина, Zubovo-Полянский район

## КЕДРОВЕЕ МАСЛО ТВОРИТ ЧУДЕСА

Приветствую вас, уважаемый «Лекарь». Я хочу рассказать о кедровом масле. Мы с мужем пили его по одной чайной ложке утром натощак в течение 6 месяцев по такой схеме: 10 дней - масло, 5 дней - отдых, 10 дней - снова масло, 5 дней - снова отдых и так далее. Получили фантастические результаты.

У мужа была 6 лет назад прооперирована печень. Он был вынужден сидеть на особой диете. Как съест что-нибудь не то, так приступ. Всегда держал наготове таблетки, но они только снимали боль. Как только стал принимать кедровое масло, сразу почувствовал заметное облегчение. Диеты он уже не придерживается. Тем не менее печень его абсолютно не беспокоит. Дома нет никаких лекарств от печени. Их заменяет кедровое масло.

Еще что интересно: утром выпьешь ложку масла - и получаешь заряд бодрости на целый день. Иногда крутишься как белка в колесе, а к вечеру нет никакой усталости. Мужу 63 года, а по работоспособности он любого молодого за пояс заткнет.

Помогло кедровое масло и мне. После родов у меня появился геморрой. 20 лет я с ним проходила. Какие только средства не перепробовала - толку никакого. Когда начала пить кедровое масло, подумала: а почему бы не поделаться кедровые клизмы? Начала регулярно на ночь вводить по 2 мл кедрового масла в анус с помощью одноразового шприца. С тех пор я будто заново родилась. От геморроя не осталось и следа.

Кстати, у меня, как и у моего мужа, с печенью тоже было не все в порядке. Как стала пить кедровое масло, печень не подает никаких тревож-

ных сигналов. А какая кожа становится - гладкая, бархатистая. Кедровое масло действует на нее лучше самого дорогого крема.

Ирина Николаевна Узюмова,  
Ардатовский район

## ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХЕ

Здравствуй, уважаемый «Семейный лекарь». Молодым родителям хочу посоветовать следующее. В ухо ребенка может заползти насекомое или случайно попасть мелкий предмет, который трудно извлечь.

Помощь: выгнать насекомое из уха можно следующим образом. С помощью пипетки капните в ухо несколько капель растительного масла. Примерно через 2 часа начните спринцевать ухо теплой водой, пока насекомое не выйдет. Если инородный предмет проник глубоко в ухо и извлечь его сложно, не пытайтесь делать это самостоятельно, особенно с помощью булавки и т.п. Вы можете повредить барабанную перепонку и лишить ребенка слуха на всю жизнь. Обратитесь в поликлинику к врачу-отоларингологу.

С уважением, Галина Куркова, г. Саранск

## ПОПАДИ В ГОЛОВУ

Приветствую любимую газету. Трудно себе представить что-либо более нелепое, чем эта мерзкая головная боль. Причин может быть уйма, а лечимся мы от нее, как правило, таблетками. Но в облегчении головной боли тоже есть свои тонкости. Таблетка аспирина, мягко притупляющая боль, может неожиданно дать тебе полное избавление от нее, если выпить ее вместе с "колой" или хорошим крепким кофе. Содержащийся в этих волшебных напитках кофеин в сочетании с аспирином помогает справиться с головной болью. Конечно, не каждая головная боль отступит от такого простенького сочетания, но у тебя есть шанс! Ну а если голова болит нестерпимо и долго, сходи все же к врачу.

Татьяна Филькина, г. Инсар

## ОТ НАСМОРКА И ПРОСТУДЫ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Знаете, у меня раньше всегда складывались такие ситуации, что стоит наметиться важному и безотлагательному делу, как накануне ты обязательно простудишься. Конечно, можешь пойти в аптеку и воспользоваться традиционными таблетками и каплями от насморка. Но специально для тех, кто "любит погорячей", есть один способ чудесного исцеления. Натри несколько зубчиков чеснока и одну луковицу, потом выдави из получившейся кашицы сок и закапай сок в нос. Уверюсь, пары-тройки капель будет достаточно. Когда рассеется дым, повалившийся из твоих ушей, и будет сломана имеющаяся в доме мебель, ты почувствуешь потрясающее облегчение. Повтори процедуру через пару часов, и вполне вероятно, что назавтра ты будешь как новенький. Если ты не мыслишь лечения без крепких напитков, можешь влить в себя пару рюмок водки с горчицей или соком редьки. Да, перед ответственной встречей не забудь про "орбит" с "дирижлом".

Кускова Анна, г. Темников



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

## ОКАЖИТЕ ПОМОЩЬ СЕРДЦУ

Здравствуй, любимая газета. Я сам сердечник с юного возраста. Стал им после болезни. С тех пор занимаюсь самолечением, собираю все, что только можно полезного о сердце и о том, как можно восстановить его. Сердце - это насос, который толкает кровь в самый крупный сосуд - аорту. А дальше аорта волнообразным движением стенок проталкивает кровь по всем органам и тканям. Помогают работе сердца все мышцы. От состояния мышц зависит и состояние нашего мотора. Чем слабее натренированы мышцы, тем большая нагрузка ложится на сердце.

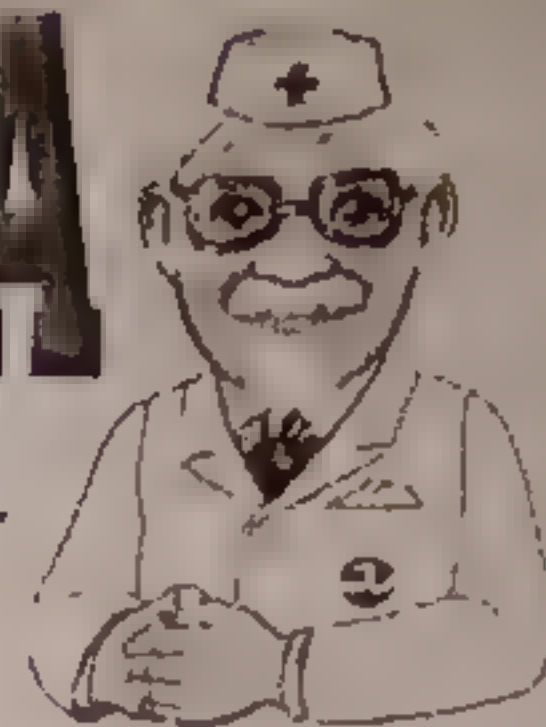
Сердцу вредят любые перегрузки, как физические, так и эмоциональные. Хорошей защитой от перегрузок служит ежедневный массаж мизинцев. Держите руку ладонью вниз, массируйте мизинец большим (сверху) и указательным (снизу) пальцами другой руки. Начинайте от основания мизинца и постепенно продвигайтесь в сторону ногтя к концу пальца. Интервал между точками надавливания должен быть минимальным (1-2 мм). Проойдитесь по каждому мизинцу снизу вверх по 3 раза. Промассировав каждый мизинец с наружной и внутренней стороны, переходите к массажу боковых сторон. Этот массаж служит хорошим профилактическим средством от всех болезней сердца.

С уважением, Степан Волков,  
г. Волгоград

## ЛЕКАРСТВО ОТ СУСТАВНЫХ БОЛЕЙ

Корень купены лекарственной почистить от корешков, не мыть, потереть на мелкой терке, залить спиртом, спирт в банке чуть-чуть может превышать эту "кашку". Пусть постоит 2 недели в темном месте. Потом на ночь прикладывать на больные места марля+кашка+целлофан+ткань хлопчатобумажная. Утром снять повязку и делать сначала легкий, а потом сильный кругообразный массаж.

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

## ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ С АСТМАТИЧЕСКИМ КОМПОНЕНТОМ

Этот рецепт помог мне поставить на ноги младшего сына, который с 4-х лет болел хроническим бронхитом с астматическим компонентом, перешедшим в астму.

Врачи ничем не могли помочь. Преднизалон и другие лекарства привели к такому состоянию, что за ночь приходилось вызывать по три раза машины скорой помощи. Приступы удушья ничем снять не могли.

А совет одной женщины, дай Бог ей здоровья, очень помог.

Нужно взять по 1 ст. л. багульника, зверобоя, пустырника, эвкалипта, крапивы и мать-и-мачехи. Все перемешать. На один прием брать 1 ст. л. смеси, заливать 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут и пить 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Детям до 7 лет пить по 1/4 стакана за раз. После того, как месяц попьете, сделайте 3-недельный перерыв и снова пейте месяц. В таком порядке продолжать лечение год, пока легкие хорошо не очистятся от мокроты.

Если болезнь будет сопровождаться приступами удушья, то вместе с настоем пейте по 1/2 таблетки теофедрина, который расширяет бронхи, а травы очищают. Теофедрин принимать только во время приступов удушья, а когда станет легче дышать, пейте только настой. Параллельно проводите закаливающие процедуры, ешьте побольше зелени, овощей, фруктов. При необходимости, делайте массаж и дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой. Ежегодно, для профилактики, за месяц до начала весны и осени в течение месяца пейте этот настой. Сейчас сыну 27 лет и у него все в порядке.

Желаю всем здоровья!

Жанна Филипповна Згурьева



## КАК УКРЕПИТЬ КИШЕЧНИК

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь". Причин, вызывающих понос, масса, но распознать истинного виновника несчастья трудно даже специалисту. Тем не менее получить быстрое облегчение от этой изнуряющей мерзости хочется всем. Угадайте, что предлагает наша народная медицина в этих случаях? Правильно, водку! Но не просто так, а с солью. Возьмите рюмочку посимпатичнее, налейте в нее водки и, помешивая ложкой, всыпайте потихонечку соль до тех пор, пока она не перестанет растворяться. Пить надо залпом. С такими напитками трудно стать алкоголиком, но и особо усердствовать не стоит. Если понос, несмотря на ваши героические усилия, не улетучился, придется идти к ребятам в белых халатах.

Дмитрий Петыркин, г. Рязань

## А ЧТО ВО РТУ?

Здравствуй, "Семейный лекарь". Многие из нас наверняка испытывали чувство досады, когда обнаруживали на слизистой рта маленькую язвочку - как раз в том месте, где каждое прикосновение языком или кусочком пищи вызывает резкую боль. Наверняка ты прикусил это место и даже не заметил. Спасет обыкновенная питьевая сода. Насыпь в розетку маленькую горочку соды, капни воды столько, чтобы образовалась кашица. Теперь возьми кусочек бинта, хорошенько промокни его в этой "слякоти" и приложи к больному месту на 5 минут. Повтори процедуру 3-4 раза и обязательно перед сном. Если язва не исчезла через пару дней, можешь смело идти к стоматологу. Да, кстати, если язвочка эта не первая за последний месяц, было бы совсем неплохо начать пить какие-нибудь поливитаминные комплексы. И бросай курить.

Кезин Олег, г. Волгоград

## ПОДНЯТИЕ "БОЕВОГО ДУХА"

Здравствуй, «Лекарь». Если послезавтра, например, мужчине надо совершить "подвиг" на встрече с дамой сердца, можете последовать моему совету. Способ, проверенный на собственном опыте не раз. Нет, у меня все в порядке с потенцией, но вот как-то без азарта, без дьявольского огонька в глазах бывает от усталости на работе. Так вот, самый, пожалуй, простой и безобидный способ поднятия "боевого духа" - это мед с орешками. Средство довольно быстродействующее. Орехи и мед нужно смешать и дать отстояться не меньше недели-двух. Есть по две столовые ложки в день. Лучше с чаем. Можешь угостить и подружку - ведь это вкусно!

Алексей М., с. Б.Игнатово

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УШИБАХ

Здравствуйте, уважаемые читатели и сотрудники "Семейного лекаря"! Не расстраивайтесь, если в который раз ударились головой или другой, не менее важной, частью тела о предметы домашней обстановки или ушиблись на свежем воздухе. Мож-

но сильно облегчить свои страдания, если иметь под рукой бутылку водки. Но водку в таком случае стоит использовать как наружное средство. Отличным эффектом обладает подорожник в сочетании с водкой. К ушибленному месту приложи пару листов подорожника, а сверху - бинт, пропитанный водкой. Наслаждайтесь жизнью. Если, помимо ушиба, имеется открытая рана, лучше отправиться в больницу, там сделают прививку от столбняка, с ней куда приятнее жить дальше.

Уловцев Геннадий, г. Саранск

## УСТАЛИ ГЛАЗА?

Здравствуй, "Семейный лекарь". После трудового дня, проведенного перед экраном компьютера, глаза наливаются свинцом, слезятся - ну, в общем, кошмар. Не торопитесь покупать первые попавшиеся капли для глаз, попробуйте простое средство от усталости. Заварите крепкий чай, дайте заварке остыть, промойте глаза, а потом намочите два кусочка ваты, достаточных, чтобы укрыть веки. Закройте глаза и положите на веки эти мокрые салфетки. Расслабьтесь на 5 минут, подумайте о чем-нибудь приятном. Ну как, здорово? Если не почувствовали облегчения, лучше идти к окулисту.

Роман Башаркин, с. Кадошкино

## ОЧИТОК РОЗОВЫЙ ТОНИЗИРУЕТ, ЛЕЧИТ

Здравствуй, уважаемая газета. Очиток розовый на Руси издавна считается аналогом женьшеня. Как тонизирующее средство народная медицина рекомендует применять настой травы. Пьют его и от бесплодия, и для нормализации белкового обмена, особенно при болезнях почек и мочевого пузыря. Готовят настой так: 1 ст. ложку свежей травы заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа. Пьют по одной столовой ложке 3-4 раза в день.

Свежеизмельченную траву прикладывают к язвам, ранам - так они быстрее заживают.

Траву очитка заготовить сложно: лист толстый, плохо сохнет, загнивает. Поэтому его рекомендуют сушить при температуре 70-80°-градусов, что, правда, снижает полезные свойства растения. Чтобы их сохранить, можно консервировать лист, цветы и корень спиртом.

Очиток розовый хорошо растет в комнате на подоконнике. В этом случае его листочки можно использовать и зимой, добавляя в салаты (1-2 шт.). Можно и замораживать их. Вкус у них приятный, слегка кисловатый.

А вот рецепт. Свежий корень растения промыть, измельчить и залить водкой в соотношении 1:10, т.е. на 1 г корня надо взять 100 мл водки. Настоять в темном месте 7-10 дней, процедить (кусочки корня как следует отжать). Принимать по 1 ст. ложке, разводя ее в небольшом количестве воды, 3 раза в день до еды.

Можно готовить такую настойку не только из корней, но и из всего растения, то есть использовать и листья, и цветы, и корни.

Противопоказания: гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, онкологические заболевания.

Маргарита Неснова, травница,  
Чамзинский район



# ДЕПРЕССИЯ ОСЕННЯЯ

**ВОТ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВАМ ОБРЕСТИ БОДРОСТЬ ДУХА И КРЕПОСТЬ ТЕЛА.**

## Как удлинить световой день

Всеми силами старайтесь скомпенсировать недостаток солнечного света. Резкое сокращение светового дня — одна из серьезных причин внутреннего дискомфорта, влияющих как на нашу психику, так и на обмен веществ. Единственный способ продлить световой день — более полное использование утренних светлых часов. Совам, конечно, перестраивать свой режим сложно, но больше дневной свет взять неоткуда.

Выходные следует проводить вне помещения. Хотя бы один день. Пусть не весь, пусть половину, но это должна быть полноценная прогулка. Цените каждый погожий осенний денек.

В обеденный перерыв хорошо бы хоть минут на 15 выйти на улицу или просто посмотреть на небо. Позаботьтесь о максимально эффективном использовании дневного освещения.

## Способ победить

### тоску и печаль

Отлично, если это будет групповой вид спорта и желательно на свежем воздухе. Не стесняйтесь погонять мяч с детьми, вытащите на прогулку своего благоверного или подружку. А если вы воспримите осень как время для самосовершенствования и займетесь какими-нибудь оздоровительными комплексами, организм не замедлит вас отблагодарить хорошим самочувствием.

## Важная часть осеннего рациона - витаминные комплексы

В том случае, если снижение работоспособности вносит серьезные нежелательные коррективы в ритм вашей жизни, попробуйте взбодриться различными природными стимуляторами типа травяных чаев, фитобальзамов, китайского лимонника, отвара шиповника или настойки элеутерококка.

И продолжайте есть, как можно больше свежих фруктов и овощей. Не думайте, что летом вам удалось обеспечить организм витаминами на целый год.

Для того чтобы покрыть суточную потребность организма в витаминах, надо ежедневно съедать по 400 г фруктов и овощей. Если у вас это не получается, вручат поливитамины, продающиеся в аптеках.

## Ходите на выставки, в кино и театры

После многообразия лета и цветового пиршества золотой осени нам так не хватает прекрасного! "Эстетический голод" — это не пустой звук.

Вообще, осень при всех её недостатках — прекрасное время года. Просто надо уметь им наслаждаться. Только осенью можно полюбоваться золотисто-багряным лесным убором, походить по шуршащим под ногами опавшим листьям, подышать целебным осенним воздухом. Не упускайте этот шанс.

С наступлением осени у многих из нас, без видимой причины, становится вяло, тоскливо и грустно. Все это признаки настоящей осенней депрессии, которой по данным Всемирной Организации Здравоохранения страдает каждый пятый.

Считается, что сезонным колебаниям настроения подвержены люди с "тонкой" психической организацией, а также все ослабленные стрессами, недовольные жизнью, не вполне физически и психически здоровые. То есть, увы, основная часть населения планеты.

Это ежегодное осеннее недовольство собой и окружающей действительностью может быть разным — от легкого, не всегда фиксируемого чувства беспокойства до полной депрессии и даже суицида.

В тяжелых случаях требуется врачебная помощь. Но в большинстве случаев депрессия — это временное явление, которое можно пережить самостоятельно. Для этого нужно соблюдать режим, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Но и осенью, когда световой день сокращается, можно избежать депрессии. Для этого нужно соблюдать режим, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Объясняется это тем, что с резким уменьшением светового дня, особенно в северных регионах, уменьшаются и дозы поступающей в организм солнечной энергии.

# Психотерапевт



Хочу поделиться с читателями своим опытом оздоровления организма и помочь другим. В 1995 году я заболел циррозом печени. Из больницы меня выписали как безнадежного, с рекомендациями "лежать, больше ложки не поднимать и дышать через раз". Плюнул на все и подумал: "Помирать, так с музыкой".

Вспомнился мне тогда один из методов лечения алкоголиков. Клетки нашего тела обладают не только наследственной памятью, но и информацией о болезни. Значит, чтобы излечиться, надо избавиться от больных, зараженных этой информацией клеток. Увезли меня на дачу, и начал я "поднимать" гряды, носить на своем горбу (в кузове) песок. Пот градом лил, запах от меня исходил неприятный, кости при ходьбе скрипели, в животе что-то булькало и переливалось, самого шатало, но я - шел. С ужасными болями ложился и вставал. Через месяц меня было не узнать: исхудал до костей, но лишился всех больных клеток. Нарастил новые здоровые, питаюсь зеленью и ягодами со своего участка. Ведь зелень увеличивает выделение желудочного сока, который, попадая в кровь, расщепляет все старые и больные

клетки. Поэтому для омоложения организма надо употреблять растения, стимулирующие выделение желудочного сока.

Заодно я пересмотрел свои жизненные ценности, изменил свой образ жизни и круг общения. Понял, что движение - это жизнь. Стал больше об-

изюм - мне это было вкусно, а организму необходимо. Временами мне очень хотелось сала, и была мне непонятна эта прихоть, хотя после того, как поем его - печень "успокаивалась". Только потом я узнал, что сало по своему составу сродни эссенциале, за минусом,



## Свой путь в лечении и жизни

щаться с природой, наблюдать и осмысливать. Парясь в бане, купаясь в проруби, словно заново рождался. Зимой попала мне на глаза статья о целебных свойствах березовых листьев. Два веника оголил, пока свежих листочков дождался, и вкусно было. Заваривал по щепотке, сколько можно взять тремя пальцами, на пол-литровую банку, также пил отвар зверобоя и крапивы, чередуя их. Лежа в больнице - уже задумывался о питании, но в первую очередь отказался от молока, так как от него у меня был метеоризм.

Известный на Руси бальзам для организма - овсяный кисель - ел пол-литровыми банками. Все напитки употреблял за час до еды, если пил чай, то не ел суп. Помните, что нельзя запивать пищу, этим вы разбавляете желудочный сок, который не успевает до конца "разобраться" с пищей, из-за чего происходят гниение продуктов, газы. Прислушайтесь к своему организму, он вам подскажет, что ему необходимо. В школе многие дети едят мел, чувствуя в нем потребность. Вот и я лимоны ел как апельсины, клюкву как

конечно, жира. Когда жил на даче, съел почти все сорняки, и мне это нравилось. Говорят, что каждые семь лет обновляется какой-то орган в организме человека, главное - создать для этого благоприятную почву, это как подкормить растение комплексным минеральным удобрением, а организм постарается и вытащит вас, как вытащил меня. В 1995 г. при УЗИ был обнаружен цирроз. А в 2001 г. УЗИ показало, что его нет. Заключение ВТЭК - омоложение печени. Что же помогло справиться с недугом: травы, медикаментозное лечение (в первый период было сильное, но эффекта не дало, потому и выписали из больницы), трудотерапия, смена образа жизни или что-то еще? Я думаю, что все вместе взятое.

Занимаясь реализацией посадочного материала, часто слышу: то морковь не уродилась, то капуста. Вот и у меня долгое время облепиха плохо росла, хотя вроде и условия создал отличные. А оказалось, она вредна людям с больной печенью. Сейчас же, после моего выздоровления, облепиха словно проснулась, второй год ломаются под тяжестью урожая все три куста, словно узнала, что мне можно.

Может, так же и на ваших участках.

Стараюсь жить по принципу: "Как я к людям, так и люди ко мне", так как понял, что жизнь - это бумеранг. С какой силой его запустишь, с такой он к тебе вернется.

Хочу порекомендовать один понравившийся рецепт настоя из сухих ягод. Успокаивает, навевает приятные сны, укрепляет сердечную мышцу и имеет приятный вкус, так что не надо никаких компотов. По одной столовой ложке рябины, калины, шиповника, боярышника, изюма, кураги - кладутся в литровый термос, заваривают утром кипятком, пьют вечером.

Еще один нюанс. На земле нет двух одинаковых людей, а, значит, не может быть и двух одинаковых по воздействию рецептов. Прислушивайтесь к своему организму, помните, что выздоровление часто идет через боли, пытайтесь найти свой путь в лечении и в жизни.

И еще я считаю, что иногда человеку достаточно покаяться в чем-то, и все остальное встанет на свои места - попробуйте! Будьте здоровы!

Николай Михайлович  
ТЕЛЕЖКИН,  
г. Северодвинск





## ПЯДИТЕСЬ В СВОЮ КИСТЬ!

Кисти и стопы наиболее часто подвержены механическим и другим видам раздражения во время ходьбы или любой работы, что и обеспечивает поддержание здоровья в организме. Им мы обязаны тем, что не болеем постоянно. Разве не кисти мы начинаем растирать в первую очередь на сильном морозе? Разве не теплые ноги являются основой комфортного состояния в холодное время?

При возникновении болезни в каком то месте организма в системах соответствия кисти и стопы появляются точки или зоны повышенной чувствительности, при воздействии на которые возникает импульс, идущий в район болезни, который указывает организму на патологию, и организм принимает меры к выздоровлению.

Но подобие кисти в

# Су Джок

Современная медицина, располагая довольно эффективными средствами для оказания первой медицинской помощи, обязательным условием эффективности ее выполнения предполагает наличие специальных медицинских препаратов и инструментов, а также сложных навыков по выполнению приемов оказания помощи.

Одновременно часть рекомендаций по оказанию медицинской помощи при ряде заболеваний не предполагают никаких вмешательств и пострадавший должен терпеть, часто нестерпимую, боль и просто ждать осмотра квалифицированного медицинского работника. Но зачем терпеть боль? Не лучше ли избавиться от нее и спокойно дождаться врача?

Многим известно иглоукалывание, имеющее четырехтысячелетнюю историю, и его разновидности: точечный массаж, воздействие на биологически активные точки теплом, электричеством и т.д. Эти методики лечения возможны после длительного обучения. В руках любителя попытки лечения по ним могут принести не только пользу, но и вред.

Корейский врач, профессор Пак Чжэ Ву ( Park Jae Woo ) открыл уникальный метод оздоровления организма при помощи рук и ног. Его теория о расположении зон соответствия органам несет более информационный смысл, чем другие методы.

ней.

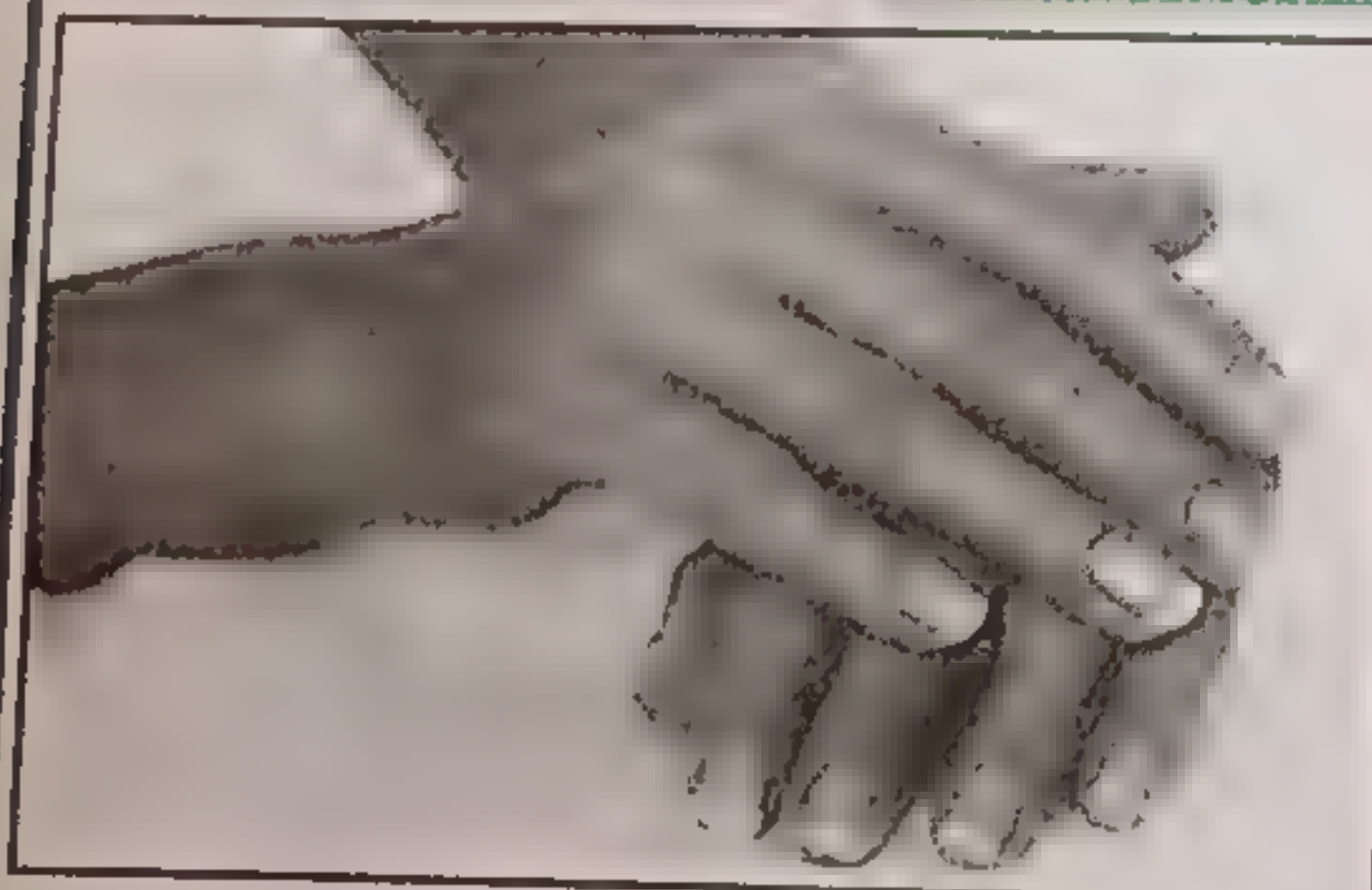
Давая практические рекомендации по лечению, преднамеренно говорится только о воздействии на кисти, так как на кисти проще и удобнее воздействовать при оказании само- и взаимопомощи. Активные точки на стопах также очень эффективны при лечении. При желании каждый может найти на стопах точ-



ки соответствия, ориентируясь по рисункам кистей, учитывая при этом, что кисти и стопы имеют принципиально одинаковое строение.

## КАК ОТЫСКАТЬ БОЛЕЗНЕННЫЕ ТОЧКИ

Щупом (или любым предметом с закругленным концом диаметром около 2-х мм) надавливайте в области соответствия болезни до степени терпимой боли. Следует отметить, что при начальном поиске точек нажим делается не сильный, так как может оказаться, что все точки болезненные. При поиске надо постепенно усиливать нажим. Точки, где боль при одинаковой силе надавливания будет резко усиливаться, и будут точками соответствия, точками лечения данной болезни.



и ноге подобен телу человека в целом. Палец имеет 3 части - фаланги, и тело без конечностей имеет три части - голову,

грудную клетку и брюшную полость. Эти части четко ограничены друг от друга как на теле, так и на пальце. Это, так называемая, система соответствия "насекомого".

На концевые фаланги каждого пальца проецируются кисти или стопы по основной системе подобия (соответствия) следова-

тельно и они подобны (соответствуют) телу человека в целом - это минисистема соответствия.

Суть лечения состоит в том, чтобы найти в одной из систем соответствия, в зоне соответствия больному органу или месту наиболее болезненные точки и воздействовать на них одним из доступных каждому методов:

- механический массаж, магнитным полем, прогреванием, воздействием электричества, цвета и т.д.

Эти действия на начальных стадиях заболеваний ведут к выздоровлению, позволяют предотвратить развитие обострений острых и хронических болез-

целом телу не единственная система подобия. Для увеличения эффективности работы естественных систем лечения и профилактики болезней, обеспечения их многоуровневости природа позаботилась о создании других систем подобия.

Каждый палец на руке



Мастопатия - это болезнь, связанная с нарушением работы гормонов. В молочных железах появляются своеобразные узлы - участки уплотнения, иногда кисты. К сожалению, подавляющее большинство женщин обращаются к врачу с большим опозданием. Пока гром не грянет. Но все же современная медицина не располагает действенными консервативными методами лечения мастопатии. Но если тщательно изучить применявшиеся ранее способы терапии, начиная с древнегречес-

ных рылец, 1 десертную ложку можжевельных ягод, 1 столовую ложку этой смеси залить 200 мл кипящей воды и настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Смешать 1 столовую ложку листа крапивы, 1 столовую ложку череды, 1 десертную ложку травы фиалки трехцветной, 1 десертную ложку хвоща полевого, 1 десертную ложку валерианы, 1 столовую ложку ореха (листья). Залить 200 мл кипящей воды.

"По статистике, 30-40 женщин из 100 страдают какими-либо заболеваниями молочных желез. От рака груди в США и в России умирает примерно 10% женского населения. Ведущей причиной смертности женщин молодого возраста в США и у нас является рак молочной железы. Ни один прибор не показывает рак груди размером меньше 0,5 см - ни лучший маммограф, ни УЗИ." - (известнейший маммолог страны, профессор Е. Пинхосевич). Без преувеличения,

картина страшная. Получается, что мастопатия - бедствие мирового масштаба, и лучшие корифеи официальной медицины это признают.

# МАСТОПАТИЯ

ких рукописей и записанная записками русских земских врачей, то можно найти указания на использование трав, минералов и других проверенных временем и абсолютно безвредных способов как лечения самой мастопатии, так и профилактики ее перехода в рак. Лекарственные сборы и примочки - один из самых эффективных методов лечения мастопатии (конечно при их хорошей переносимости).

Вот некоторые из них:

Смешать 1 десертную ложку тысячелистника, 1 десертную ложку полевого хвоща, 1 столовую ложку кукуруз-

ных рылец, 1 десертную ложку можжевельных ягод, 1 столовую ложку этой смеси залить 200 мл кипящей воды и настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Смешать 1 столовую ложку крапивы, 1 десертную ложку череды, 1 десертную ложку травы фиалки трехцветной, 1 десертную ложку хвоща полевого, 1 десертную ложку валерианы, 1 столовую ложку ореха (листья). Залить 200 мл кипящей воды.

Смешать 1 столовую ложку зверобоя, 1 столовую ложку подорожника, 1 десертную ложку валерианы, 2 столовые ложки череды, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипящей воды и настаивать 40 минут. Процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Залить стаканом

кипящей воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Смешать 1 столовую ложку крапивы, 1 десертную ложку череды, 1 десертную ложку травы фиалки трехцветной, 1 десертную ложку хвоща полевого, 1 десертную ложку валерианы, 1 столовую ложку ореха (листья). Залить 200 мл кипящей воды.

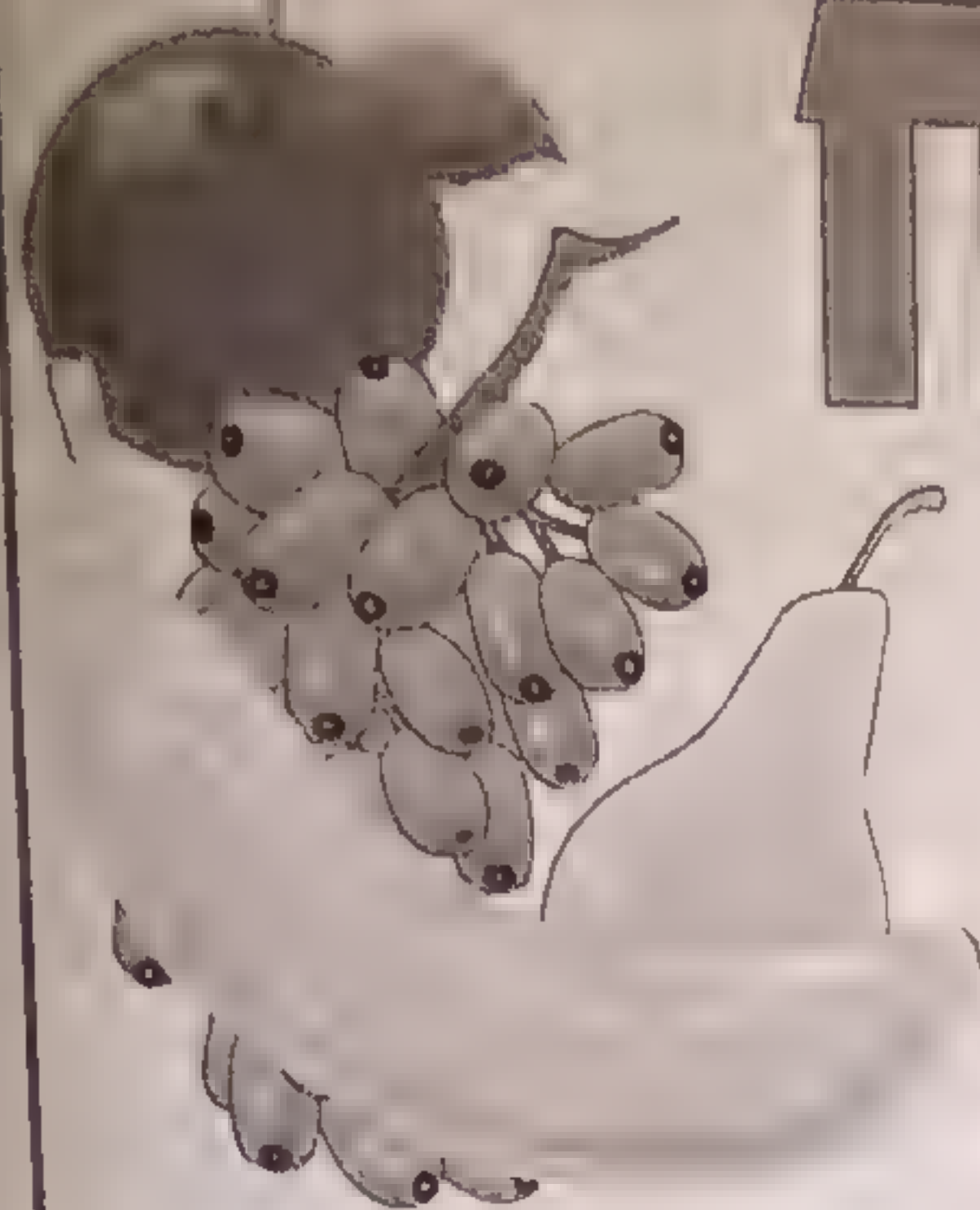
Очищенные плоды черной бузины, просушить их и уложить в трехлитровую банку слоями в 1-2 см попеременно с сахаром. Закрывать крышкой и по-

ставить на открытом месте в тени на сутки. Потом поместить в холодильник на 8 суток. Процедить и снова убрать в холодильник. Принимать утром и вечером по 1 десертной ложке водой, за 1 час до еды. Не превышать указанного количества.

Взять в литровую кастрюлю 6-8 полных столовых ложек сухих цветков конского каштана. Залить доверху водой и довести до кипения. Настаивать ночь (укутать). И принимать по глотку в течение дня.

Для тех, кто не переносит спиртовой отвар чаги (берфунгин), можно приготовить водный. Для этого кусок чаги надо залить теплой кипяченой водой на 4 часа для размягчения. Затем чагу размельчить на терке или в мясорубке. 1 часть этого сырья залить 5 частями воды (теплой). Настаивать 2 суток в темном прохладном месте. Процедить и отжать. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.





# ПРОДУКТЫ,

## ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ИМЕННО ВАШУ ПОЛНОТУ



### ВАРВАРСКИЕ ШУТОЧКИ, ИЛИ ДА- ВАЙТЕ ПОЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ. КАКАЯ ДИЕТА НАМ ПО РАЗМЕРУ?

Какая же диета подойдет мне больше остальных, размышляем мы, разглядывая десятисантиметровые складки на спине... И в самом деле, какая? Чтобы понять, какие продукты обеспечивают именно вашу полноту, проверьте-ка эти трехдневные диеты.

Если за три дня потеря веса равна нулю, значит, исключенные продукты не слишком сильно влияют на ваш метаболизм. А если за тот же срок вы сбросите энное количество намертво прилипших к вам граммов, вы нашли "корень зла" (сахар, жирный сыр, мясо или что-то еще) - ключ к похудению в ваших руках!

### Общие правила проведения диеты:

- Каждый день завтракайте, обедайте и ужинайте в одно и то же время.
- Пейте в день не менее 1,5 литров чистой или минеральной воды без газа.
- Не ешьте на ночь.
- Не принимайте участие в вечеринках и застольях.
- Не пейте калорийные напитки - спиртное, чай и кофе с сахаром, соки, газировку и молоко, если они не учтены в подсчете калорий.
- Питайтесь в пределах 1500 ккал в сутки.

### Без сладостей

Самая первая диета - полный отказ от рафинированных сладостей - конфеток, шоколадок, сахара, спиртного, тортов, печенья. Словом, от

всего, что подразумевается под словом "десерт"! Откажитесь от сладкой жвачки и коктейлей, от мороженого и даже от сухофруктов и меда. Если ваша полнота - от переедания сладостей, на третий день вы заметите снижение веса примерно на 500-600 граммов. Воздерживайтесь от сладостей во время всех остальных "тест-диет", позволяя себе всего одну конфету (или аналогичное количество других сластей) за три дня.

### Без углеводов

Три дня ешьте сырые овощи и белки - отварную рыбу, мясо, куриную грудку, кальмаров. Но ни крошки хлеба, ни ложки каши, ни одной макаронины, ни одной картофелины! Только легкие салаты, тушеные и свежие овощи, фрукты и нежирные белковые продукты. Если ваша проблема от злоупотребления гарнирами и хлебом, за три дня вы можете сбросить до 1,5 килограммов!

### Без жиров

Ваша задача - отловить все жиры, даже "скрытые". Долой со стола сыр и масло, даже растительное и "легкое", майонез и маргарин, сыры и сливки. Молочные продукты покупайте только обезжиренные (ноль процентов жирности), не ешьте яиц или, по крайней мере, желтки. Ни в коем случае не ешьте жирный бекон, свинину, ограничьтесь отварной куриной грудкой и постной

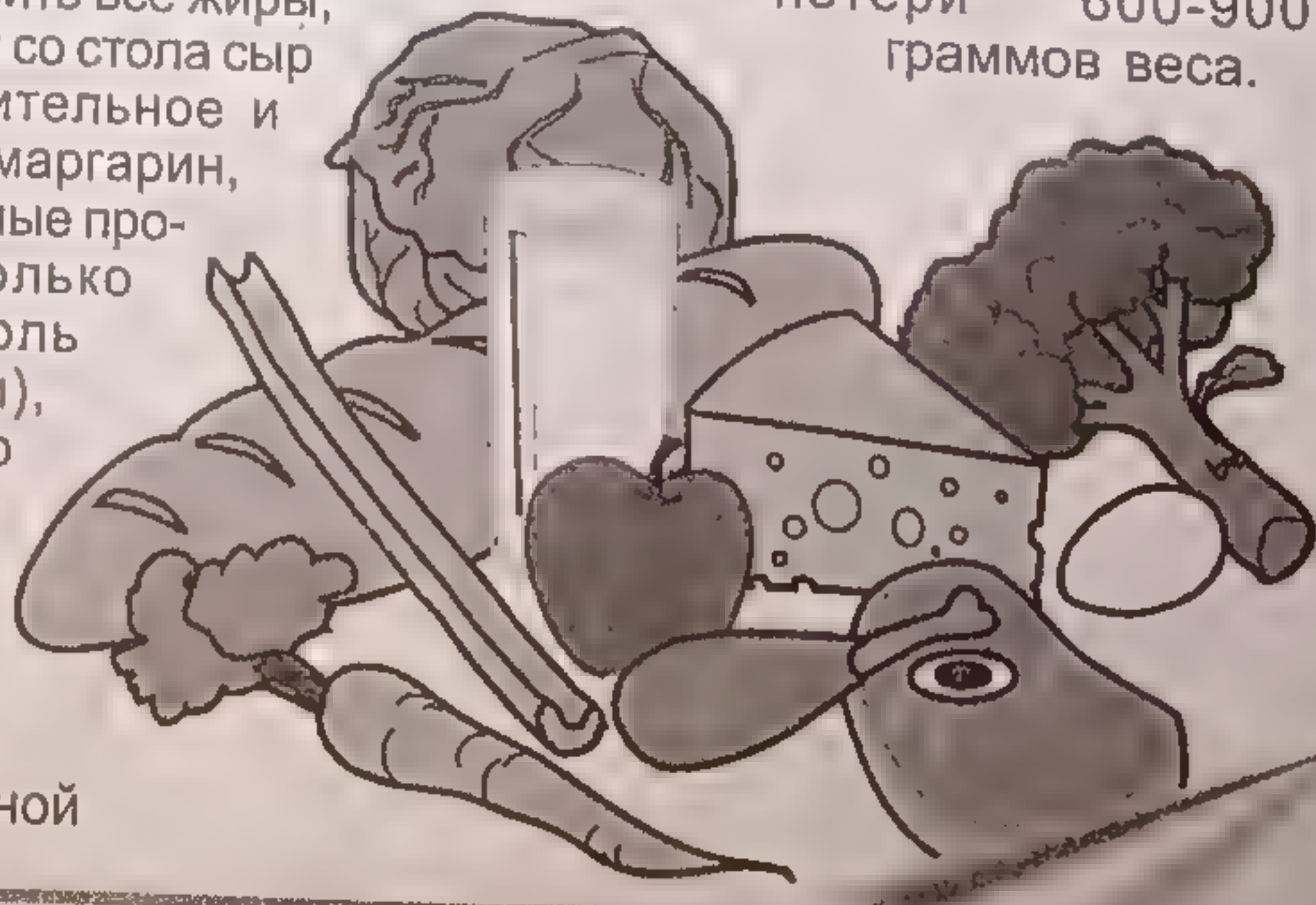
рыбой типа минтая. Если вы полнеете от избытка жиров - за три эти дня вы похудеете примерно на 400 - 500 граммов.

### Без мяса

Пельмени, сосиски, бутерброды, тефтели... Заметим, что мясо, птица и мясные бульоны - непереманные атрибуты общепита. Привередливо оцените наличие колбасы в "столичном" и курятины во "французском" салате. Хотим сразу заметить, что от мяса как такового располнеть трудно, и не удивляйтесь, если стрелка весов не сдвинется с мертвой точки. Однако, если за эти три дня вы сбросите хотя бы 200 граммов, это серьезный повод задуматься над своим рационом.

### Без продуктов животного происхождения

Вегетарианская диета - не для слабонервных. Однако примерно 10 процентов людей тайно страдают от непереносимости молока, яиц, мяса, но сами этого не знают. Как правило, три дня чисто растительного питания помогают такому человеку узнать себя. Если по физиологическим потребностям вы скрытый вегетарианец, то за три дня отказа от всех животных продуктов (молочных продуктов, яиц, мяса), вы обнаружите это в виде потери 600-900 граммов веса.



## Важно знать



# Упражнения для мужчин

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

Упражнения для повышения потенции заимствованы из йоги. Они активизируют кровообращение в области таза, воздействуют на нервные сплетения, улучшают функцию эндокринных желез. Проконсультируйтесь с тренером или врачом и начинайте заниматься.

Предлагаем следующий комплекс упражнений:

### Растирание копчика (рис. 1).

В положении на спине ноги согнуть в коленях, руки положить за голову. Подышать животом 12 раз в быстром темпе. Затем, 24 раза чуть-чуть подвигать таз в стороны как бы растирая копчик.

### "Плуг" (рис. 2а).

Лечь на спину головой к стене (на расстоянии полуметра от стены). Руки вдоль тела. Поднять ноги вверх и попробовать носками дотронуться до стены. Если удалось, зафиксировать это положение и продвигаться носками вниз. Оставаться в этой позе. Сделать 4-6 вдохов. Затем медленно согнуть ноги, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы тела, подышать глубже. Если это упражнение хорошо получается, можно его немного усложнить. На вдохе закинуть ноги за голову (рис. 2б) так, чтобы пальцы касались пола. Закрывать глаза и дышать животом (диафрагмой). Сделать 4-6 вдохов и выдохов. Затем на выдохе медленно разогнуться так, чтобы позвонки касались пола один за другим. Когда спина ляжет на пол, выпрямить ноги вертикально вверх, сделать глубокий вдох, а на выдохе медленно опустить ноги. Расслабить мышцы тела. Повторить 4-6 раз.

### "Вращение тазом".

Сесть на стул верхом (лицом к спинке). Держась за спинку, вращать таз по кругу. Дышать животом и во время выдоха резко втягивать задний проход (анус). Вращение таза совершать очень плавно. Во время одного вра-

щения успеть вдохнуть и выдохнуть. Повторить 8-16 раз. Сесть, полностью расслабиться.

### "Кобра" (рис. 3).

Положение тела имитирует позу кобры. Лечь на живот, руки согнуть, ладонями упереться о пол на уровне подмышек, локти приподнять вверх. Ноги выпрямить и сомкнуть, носки вытянуть. Во время вдоха медленно приподнять голову. Опираясь на руки, приподнять плечи. Дыхание на несколько секунд задержать, голову откинуть назад. Во время выдоха опустить грудь и голову, полежать, расслабив мышцы. Повторить 4-8 раз.

### "Протряска" (рис. 4).

Встать на расстоянии полуметра от стены (лицом к стене) так, чтобы слегка опираясь пальцами рук о стену, было удобно переминаться с ноги на ногу, не отрывая носки от пола. Своеобразный бег на месте.

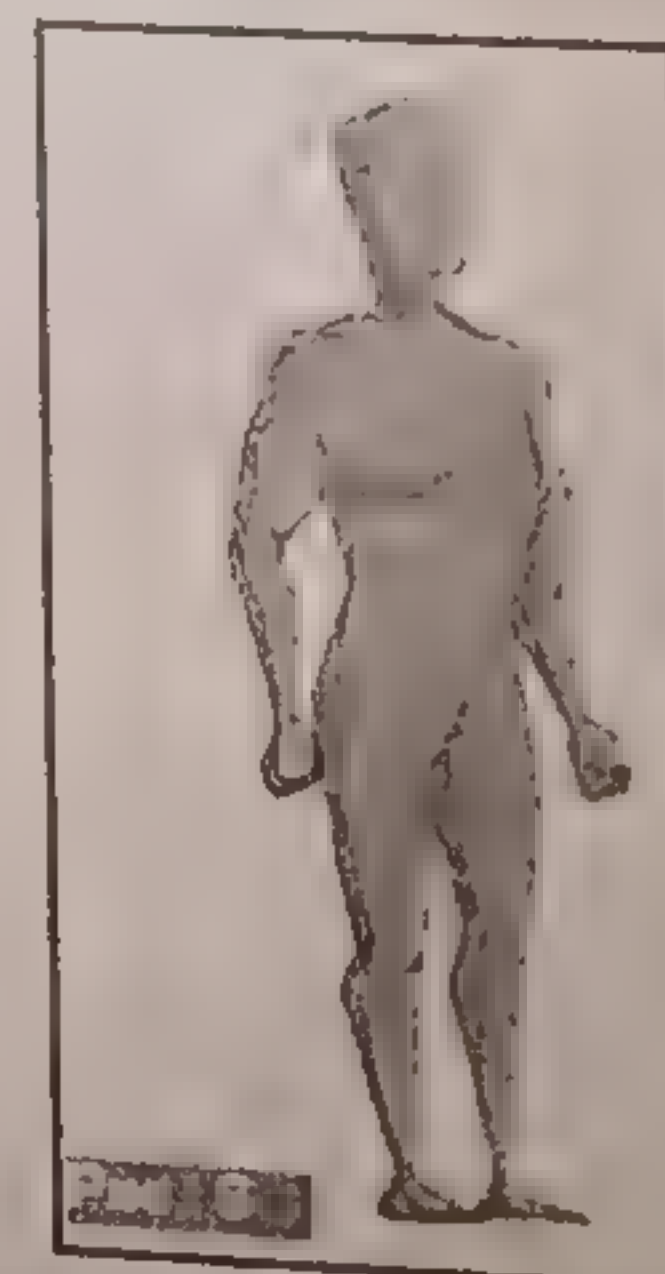
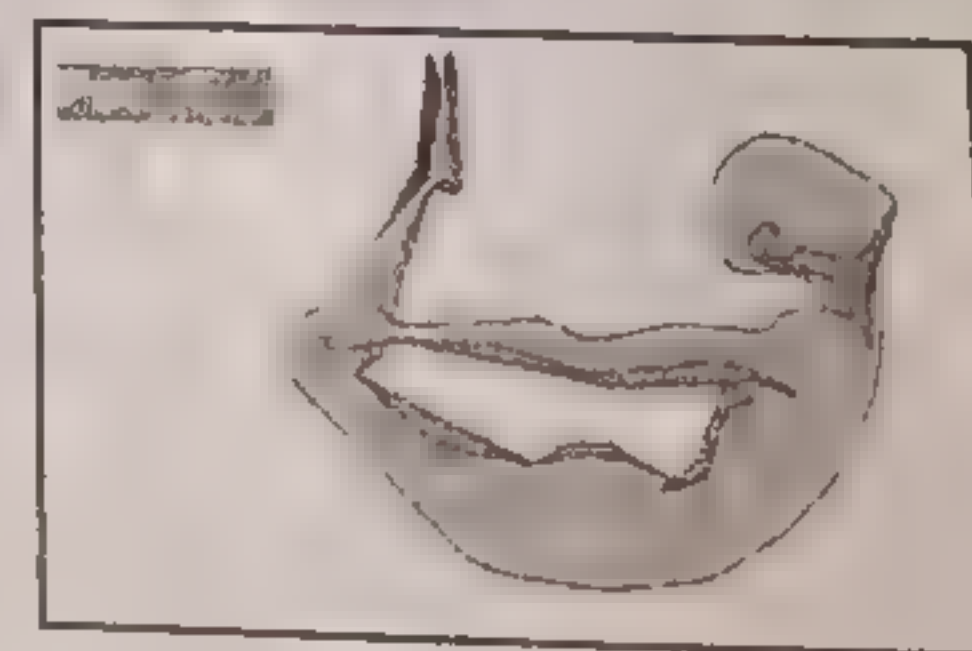
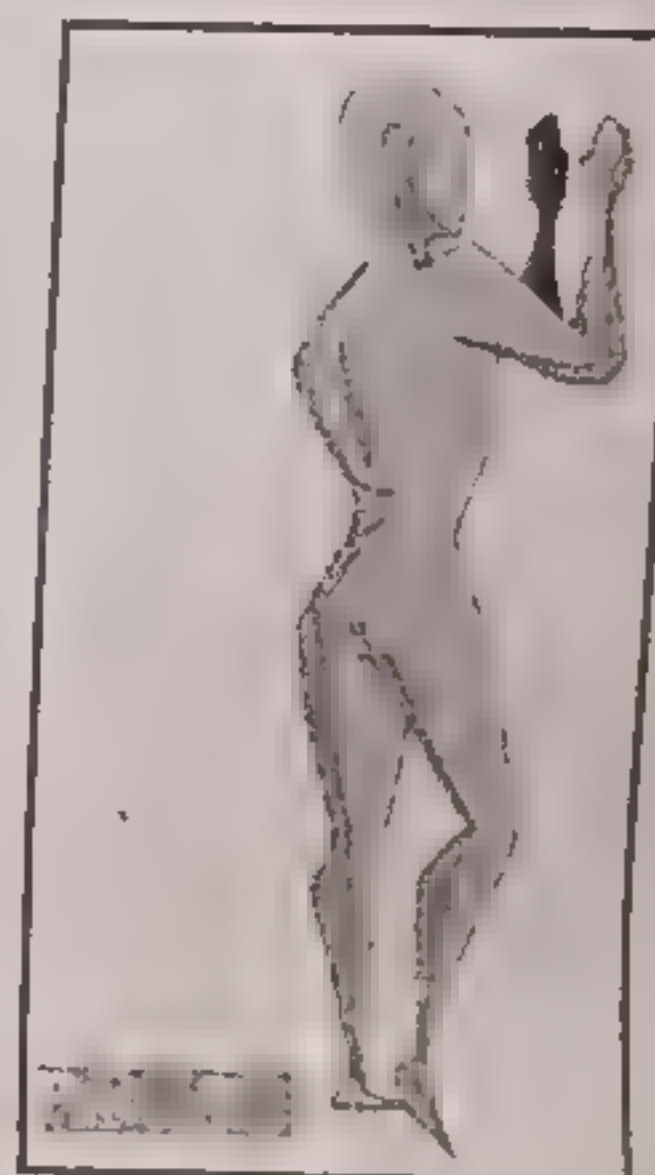
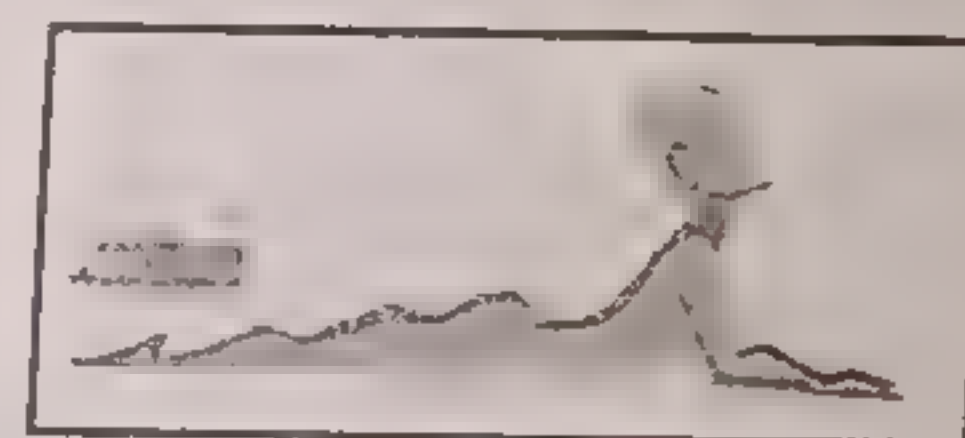
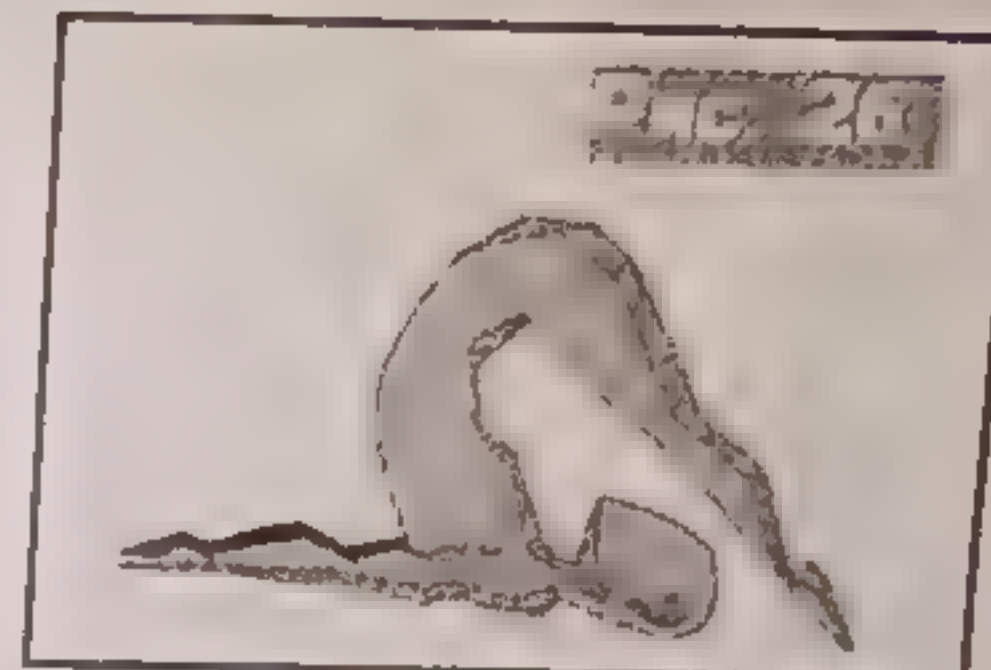
### "Лук" (рис. 5).

Лечь на живот. Согнуть ноги в коленях, приподнять их и взять руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх. Опустить ноги, полежать расслабившись, спокойно подышать. Если трудно достать лодыжки можно воспользоваться поясом или полотенцем. Повторять сначала 4 раза, а потом довести повтор до 12 раз.

### "Уддияна" (рис. 6)

Втягивание живота. Встать, ноги врозь на ширине плеч. После вдоха и медленного выдоха туловище следует наклонить немного вниз, ладони положить на бедра и при задержке дыхания втягивать низ живота. Подогнуть колени и приподнять плечи. Втянуть живот. Во время задержки дыхания нужно пытаться втягивать анус (задний проход). Повторить от 3-10 раз.

Упражнения выполнять ежедневно за полтора часа до еды или через два часа после еды!





## ИМБИРЬ - ЛЕКАРЬ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Имбирь издавна был известен и как пряность, и как лекарство. Древние греки боролись с последствиями слишком обильных пиршеств, заворачивая имбирь в хлеб. Китайские моряки жевали имбирь, чтобы меньше страдать от морской болезни. Для чего же применяют имбирь сегодня?

Тошнота и морская болезнь. Имбирь - наиболее апробированное средство для борьбы с этими неприятными состояниями. 1 грамм имбиря действенней, чем 100 миллиграммов химических лекарственных средств для снятия симптомов тошноты и дурноты. И, что немаловажно, без побочных эффектов.

Имбирь также способен снизить рвотный эффект или тошноту после операции или химиотерапии. Правда, в этом случае надо помнить, что имбирь способен уменьшить свертываемость крови, а это может быть весьма нежелательно.

Кашель. Если сухой, раздражающий горло кашель не дает вам уснуть по ночам, попробуйте выпить чашку имбирного чая. Имбирь облегчит отделение слизи, успокоит кашель, а от горячей жидкости пройдет раздражение в горле.

Расстройства пищеварения. Имбирь облегчает выделение газов и снижает болевые ощущения при расстройстве желудочно-кишечного тракта. Он также расслабляет мускулы, снимает спазмы. Именно поэтому имбирь способен помочь и при тяжелых, болезненных менструациях. Он также стимулирует отток желчи от желчного пузыря, что хорошо для пищеварения.

Рак. Имбирь может играть определенную роль в профилактике и лечении рака. Исследования показали, что мыши, которым давали экстракт имбиря, реже заболевали раком кожи, чем те, которые не получали этого средства. Пока рано говорить о действии имбиря на людей с онкологическими заболеваниями, но причина для углубленных исследований в этой области имеется.

Когда имбирь может и не помочь. Хотя у имбиря довольно прочная репутация в качестве средства от головной боли, убедительных научных данных в пользу этого нет. В литературе об имбире можно встретить утверждения о том, что он является действенным средством против язвы желудка, простуды, ревматизма, подагры, сексуальных расстройств, повышенного холестерина, аллергии, сердечных болезней и так далее. Большинство из этих сведений нуждается в дальнейшем научном подтверждении.

Оптимальные дозы. Если вы хотите принять имбирь при морской или воздушной болезни, при тошноте в транспорте или при желудочном расстройстве, удобно применять капсулы, содержащие по 500 мг растения. Можно приготовить приятный чай из двух чайных ложек молотого имбиря или из 1/2 и 1 чайной ложки свежего тертого имбирного корня. Хорошо добавить к напитку мед.

Можно также употреблять имбирь в сахаре, тогда достаточно кусочка площадью в 2,5 кв. см и толщиной 0,5 см (примерно 1 г). И, конечно, не забывайте добавлять имбирь в различные блюда.

Принимайте имбирь за 20-25 минут до путешествия, если вы страдаете морской или воздушной болезнью. Прием можно повторять каждые несколько часов. При желудочных расстройствах имбирь принимают как до, так и после еды.

Якушкина Дарья, г. Краснослободск

## РАК (ЛЕЧЕНИЕ ПО МЕТОДУ Р. БРОЙСА)

Здравствуй, "Семейный лекарь". Проблема рака меня очень сильно волнует до сих пор, потому что эта болезнь на последней стадии все равно считается неизлечимой. И вот как-то попалась мне публикация в журнале некоего доктора Р. Бройса, где он описывает свой метод лечения рака, который нашел сам. Я испробовал это на себе, и мне помогло. Может, кому-то еще пригодится. В основу своего лечения Бройс взял сок свеклы. Однако на одном свекольном соке не проживешь. Поэтому он добавил морковный сок из-за содержащегося в нем каротина, сок корнеплодов сельдерея - из-за фосфора, т.к. фосфор - жизненно необходимый элемент, а также сок редьки и картофельный сок - для печени. С помощью такого соколения я вылечился, а доктор пишет, что, начиная с 1950 г., он вылечил несколько сотен неоперабельных раковых больных, от которых отвернулись врачи, а также больных лейкемией.

Когда мои знакомые узнали о моей болезни и выздоровлении, ко мне пришла женщина и попросила рассказать об этом методе. У нее была уже запущенная стадия болезни. Для начала я посоветовал ей принимать на язык по три капли лапчатки утром и вечером, т.к. настой лапчатки она была не в состоянии пить. Эти капли нужны, чтобы приостановить открытый рак. Уже на третий день рвота прекратилась; и она смогла принять две столовые ложки овощного сока, а в последующие дни все больше и больше. На десятый день она чувствовала себя гораздо лучше. Лечение, правда, длилось долго, и в это время она пила только соки. Зато в результате метастазы больше не распространялись.

Кузнецов Павел, Инсарский район

## САЛО И ЯБЛОКИ ОТ АНЕМИИ

Здравствуй, уважаемая газета! Чтобы вылечить анемию, нужно взять 400 г свиного, нутряного, несоленого жира, 6 больших антоновских зеленых яблок. Яблоки мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для томления, на небольшой огонь. Пока сало томится, сделать следующее: взять 12 яичных желтков и растереть их добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада (4 плитки высших сортов). Когда сало с яблоками перетопится, хорошо перемешать, дать смеси остынуть. Полученный продукт намазать на хлеб, принимать 3-4 раза в день с каждой едой и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком. Действие хорошее. Человек избавляется от малокровия, заметно прибавляет в весе, улучшается самочувствие, укрепляются легкие, проходит истощение.

Истомина Лариса,  
с. Ельники



Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ МИНДАЛИН (ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ)

Здравствуйте, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Мне бы очень хотелось узнать, есть ли народные способы лечения хронического воспаления миндалин. Помогите, пожалуйста.

*Заранее благодарю, Донцова Ирина,  
Дубенский район*

Когда говорят о "миндалинах", обычно имеют в виду два лимфатических узла, расположенных в зеве глотки. Они являются естественным барьером на пути инфекции, но при ослаблении защитных свойств организма сами могут служить ее источником. К характерным признакам хронического тонзиллита относятся преходящие или постоянные боли в горле, затруднения при глотании и дыхании, чувство сухости и раздражения в зеве глотки, неприятный запах изо рта.

Помощь: воспаление миндалин можно уменьшить, полоская рот и горло теплым раствором меда (1 столовая ложка меда на стакан воды), настоем шалфея лекарственного (к 2 чайным ложкам измельченных сухих листьев добавить 1 стакан кипятка, настоять 30 минут и процедить через марлю) или ромашки аптечной. Эффект может дать смазывание миндалин люголем 1 раз в день в течение двух недель. После консультации отоларинголога хорошо провести курс физиотерапевтических процедур. В тяжелых случаях ребенку может потребоваться хирургическое удаление миндалин. Обычно показания к удалению миндалин возникают, если ребенок болеет стрептококковой ангиной в сочетании с тонзиллитом более 4 раз в году.

В качестве общеукрепляющего средства можно рекомендовать принимать по 0,5-1 чайной ложке 3 раза в день следующего домашнего лекарства: смешивают 100 г сока из свежих листьев алоэ (столетника), 500 г измельченных ядер грецкого ореха, 300 г меда и сок 3-4 лимонов.

## ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Скажите, пожалуйста, как можно обнаружить, что у ребенка внутреннее кровотечение? И как можно ему помочь до приезда "Скорой"?

*Заранее благодарю за ответ,  
Лариса Гриньковская*

Внутреннее кровотечение бывает при падении с большой высоты или после сильного удара. Состояние ребенка при этом тяжелое, поэтому родителям самым доставлять его в больницу крайне опасно. Это должны делать врачи "скорой помощи". При-

знаками внутреннего кровотечения являются крайняя бледность ребенка, холодный пот, частый слабый пульс, сильная жажда.

Помощь до приезда "скорой помощи" заключается в том, что ребенка нужно осторожно уложить, тепло укрыть, дать попить теплой подсоленной воды.

## ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Просьба к вам такая. У моего сына недавно случилось воспаление среднего уха. Не могли бы вы посоветовать мне, как лечить его в домашних условиях.

*Зорькина Александра, с. Шигурово*

Болезнь начинается следующим образом. На фоне обычного инфекционного заболевания дыхательных путей у ребенка внезапно появляется боль в ухе, повышается температура и снижается слух. Из уха могут появиться гнойные выделения.

Необходимо вызвать врача на дом, так как осложнения и последствия заболевания ушей представляют большую опасность для здоровья ребенка. Если нет возможности быстро вызвать врача, боли можно успокоить, дав ребенку аспирин или панадол. На больное ухо можно положить согревающий компресс. Для этого кусок марли, сложенный в несколько слоев, с отверстием для уха смачивают теплой водой или камфорным маслом, отжимают и накладывают на кожу вокруг уха. Сверху накладывают лист вощеной бумаги, также имеющий отверстие для уха, затем слой ваты. Каждый последующий слой должен перекрывать предыдущий на 2-3 см. Компресс плотно фиксируют на голове с помощью бинта. Компресс оставляют на 2-4 часа, но на ночь желательно его снять. Не стоит закрывать слуховые каналы ватой.

При уходе за ушами слуховой проход очищают ватным жгутиком. Ни в коем случае нельзя использовать для этого твердые предметы (шпильки, спички и т.п.). Закапывание лекарства в уши делают следующим образом. Капли предварительно нагревают до температуры тела. У ребенка раннего возраста левой рукой ушную раковину оттягивают немного книзу. У старших детей - вверх и кзади. Держа пипетку в вертикальном положении в правой руке, в ухо вводят 3-5 капель. После введения капель ребенка необходимо удерживать в положении лежа на здоровом боку или на спине с повернутым вверх больным ухом 15-20 мин. В конце процедуры наружный слуховой проход протирают салфеткой или кусочком сухой ваты.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Сияков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).



# ИСТИННЫЕ

## ЧУДОТВОРЕНИЯ

Истинные чудотворные исцеления - в отличие от ложных - совершаются лишь по вере в Того, Кого Церковь именует "Врачом душ и телес наших." Истинные чудеса творились Самим Спасителем, пока ходил Он по земле. Такие чудеса творились и Его учениками. Маловерам, скептикам, сомневающимся кажется, что время чудесных исцелений миновало вместе с эпохой благодатных первохристианских времен: что же можно ожидать от суетного века сомнений - века "пароходов и железных дорог"? Но если Господь - подлинно Господь всех веков, если хвалящая Бога Церковь истинно Ему воспекает: "Тысяча лет пред Твоими очами, как вчерашний день [пронеслись]," если и теперь Дух Святой так же украшает и соблюдает Церковь, как во времена древние, то не может не сообщать Он дара чудотворений и Божиим избранникам. "Вера твоя спасла тебя..." - и ныне звучит в мире.

### Пример

Однажды в общину сестер милосердия привели молодого шофера, которому предстояло сделать операцию пищевода: он с трудом глотал кашу, а твердой пищи совсем не мог проглотить. Перед операцией он захотел исповедаться и причаститься Святых Тайн.

Операция прошла благополучно. Через несколько дней я его навестил. На мой вопрос, как он себя чувствует, больной ответил, что, в общем, лучше, но все же он иногда с трудом проглатывает манную кашу, и врачи находят, что, по окончании заживления пищевода, операцию нужно повторить.

Недели через две операцию повторили, но и она не принесла пользы, и больной только ослабел. Из румяного полного человека он обратился в худого и истощенного. Когда я стал ему говорить, не следует ли сделать третью операцию, шофер с грустью ответил мне: "Врачи мне сказали, что больше меня оперировать нельзя, видно, придется умирать; боюсь, что придется умереть голодной смертью."

Я начал его успокаивать, говоря, что Бог не без милости, а потом по какой-то интуиции, неожиданно для самого себя, сказал ему о великом таинстве елеосвящения, о цели, для которой оно установлено, и предложил ему пособороваться, причем подчеркнул, что по вере ему дастся.

Больной мне сказал, что он глубоко верит в силу этого таинства и был бы рад прибегнуть к нему, но боится огорчить жену, так как соборуются обыкновенно умирающие.

Я объяснил шоферу неправильность этого взгляда и посоветовал ему ничего не говорить жене, а к таинству елеосвящения прибегнуть в те часы, когда посетителей не пускают к больным. Он на это согласился, и на другой день вечером я совершил над ним это таинство. Больной молился от всей души, и часто глаза его наполнялись слезами.

Прошла неделя. Я утром пошел в канцелярию и у дверей ее встречаю шофера совершенно здоровым, жизнерадостным. Он весело со мной поздоровался, и на вопрос мой,

как себя чувствует, сказал: "Великолепно, - прибавив: - Два дня врачи меня свидетельствовали, признали совершенно здоровым, вчера я выписался. Сейчас пришел за документами".

В тот же день я пошел навестить в больнице знакомого, и он сказал мне, что шофер заходил к нему проститься, и как раз в это время вошли в палату три врача, делавшие обход больных, с главным врачом во главе. Они спросили шофера, как он себя чувствует, и получили такой же ответ, как и я:

"Великолепно".

Когда шофер вышел, главный врач сказал моему знакомому:

- Вы знаете, чем был болен ваш сосед?

- Нет, - отвечал тот, - знаю только, что ему делали два раза операцию.

- У шофера был рак пищевода, - сказал главный врач и прибавил: - Медицинская наука не может объяснить, как произошло его выздоровление, но он совершенно здоров.

На меня этот случай произвел громадное впечатление. Я был священником менее двух лет и

впервые был свидетелем несомненного чуда. После этого я начал прямо рекомендовать больным прибегать к таинству елеосвящения, и много раз выздоравливали безнадежно больные.

Господь ждет от человека оставления греха, ждет от него покаяния. Господь ожидает, когда он займет смиренную позицию в жизни и станет просить у Него помилования и прощения.

Изменение воли Божией, явно засвидетельствованное в исцелении болящих, происходит либо вследствие покаянной веры самого больного во Христа Спасителя, либо вследствие веры ближних, ходатайствующих перед Богом об исцелении больного. Нет такой крепости, которая не сокрушилась бы от молитвы и поста верующего христианина: "Все возможно верующему".

Ограниченное место не позволяет здесь приводить другие случаи подлинных исцелений, совершенных Богом по вере людей. Но на этом мы не заканчиваем серию публикаций об исцелениях.



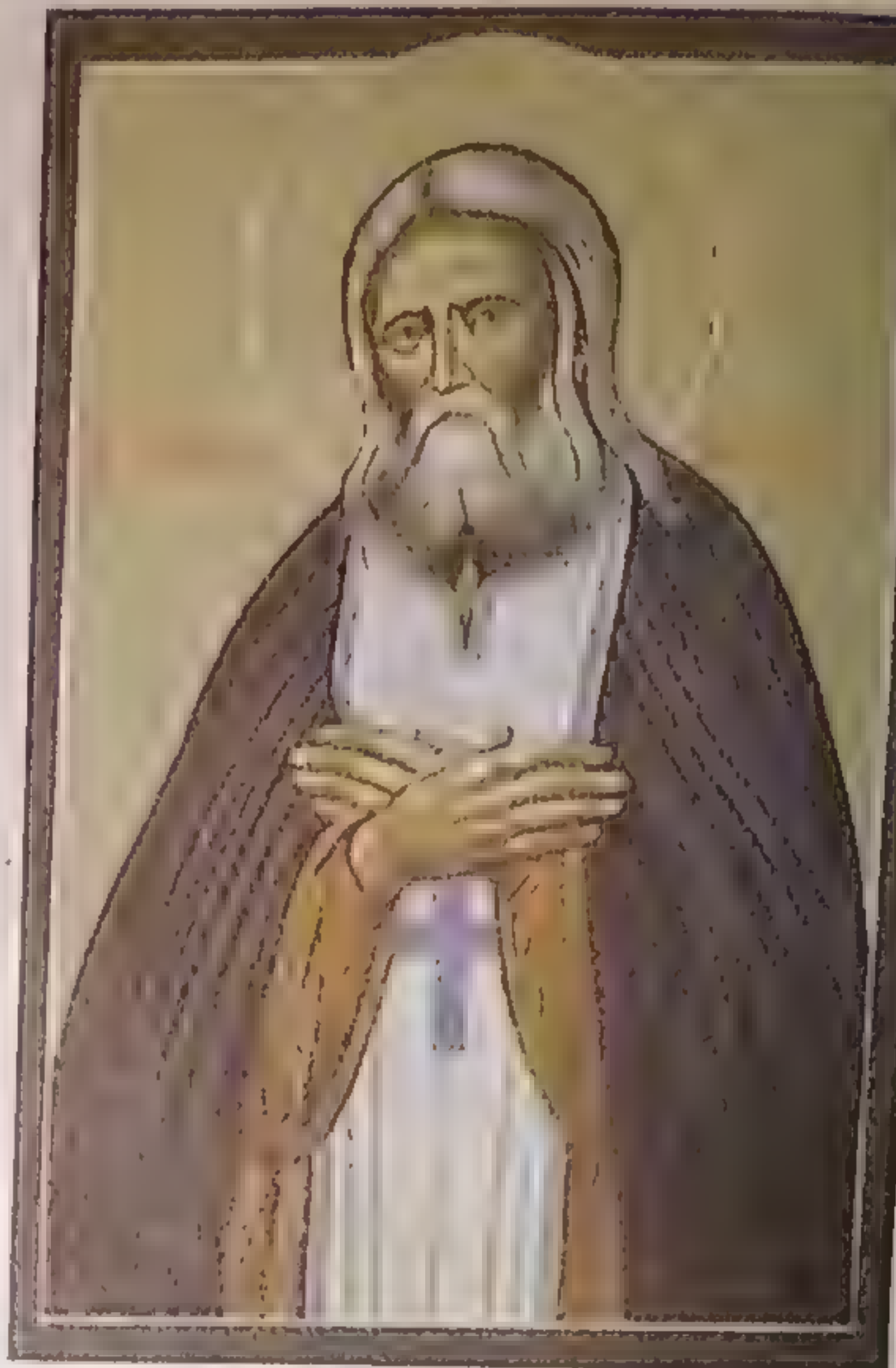
ЕСТЬ ЛЮДИ, БЕЗ КОТОРЫХ ИСТОРИЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО НАРОДА СТАНОВИТСЯ ПОПРОСТУ НЕВОЗМОЖНА, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БЕССМЫСЛИЦУ. ПОПРОБУЙТЕ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ИСТОРИЮ ФРАНЦИИ БЕЗ ЖАННЫ Д'АРК? ПРИЧЕМ ТАКИМ ГЛАВНЫМ ЛЮДЯМ СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОВЕРШАТЬ ГРОМКИЕ ДЕЯНИЯ - ПОРОЙ ИМ ДОСТАТОЧНО ЖИТЬ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ВНОСИТЬ СМЫСЛ В БЕГ ВРЕМЕНИ, А СВОЕЙ СВЯТОСТЬЮ ОСВЯЩАТЬ ДУШИ ЛЮДЕЙ. ДЛЯ ПРАВОСЛАВНОЙ РОССИИ ТАКОЙ ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК - ПРЕПОДОБНЫЙ СЕРАФИМ. НЕМНОГИХ СЛЕДУЕТ ПОСТАВИТЬ РЯДОМ С НИМ И НИКОГО - НАД НИМ В ЗНАЧЕНИИ ДЛЯ ДУХОВНОЙ ИСТОРИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ НАШЕГО НАРОДА. И ЭТО ПРИ ТОМ, ЧТО ВНЕШНЯЯ БИОГРАФИЯ СЫНА КУРСКОГО КУПЦА ДОНЕЛЬЗА БЕДНА СОБЫТИЯМИ - БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЕЁ ПРОШЛА ВОКРУГ САРОВСКОЙ ПУСТЫНИ И В НЕЙ САМОЙ. ОДНАКО ИМЕННО В СТАРЦЕ СЕРАФИМЕ, В ГОДЫ ЕГО ПОДВИГА, ЖИЛО СОКРОВЕННОЕ СЕРДЦЕ РОССИИ, ТО СЕРДЦЕ, КОТОРОЕ ЕСТЬ СРЕДОТОЧИЕ ДУХА.



## В чем смысл преподобного Серафима для нашей жизни?

Во-первых - в его учении. Именно преподобный Серафим ярко и глубоко напомнил основную истину христианства, забытую многими за внешним, наружным пониманием религии как свода правил и моральных предписаний. Цель жизни христианина - стяжание Духа Святого. Цель жизни - богообщение человека и обожение. И без достижения этой цели все остальные достижения вменяются за ничто перед Богом.

"Говорили вам: ходи в церковь, молись Богу, твори заповеди Божии, твори добро - вот тебе и цель жизни христианской, - говорит преподобный Серафим в знаменитой беседе с Мотовиловым. - А некоторые даже негодовали на вас за то, что вы заняты не богоугодным любопытством, и говорили вам: выших себя не ищи. Но они не так говорили, как бы следовало. Вот я, убогий Серафим, растолкую вам теперь, в чем действитель-



ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК РУССКОЙ ИСТОРИИ

## Преподобный Серафим сквозь призму времени

но эта цель состоит.

Истинная цель жизни нашей христианской состоит в стяжании Духа Святого Божьего. Пост же, и бдение, и молитва, и милостыня, и всякое Христа ради делаемое доброе дело суть средства для стяжания Святого Духа Божьего".

Столетиями православная Русь - и в отдельных своих людях, и как духовное, церковное целое, - жила этим сознанием своей цели. Именно за это сознание цели она и была прозвана Святой Русью.

И преподобный Серафим был свидетелем этой Святой Руси в ту пору, когда она стала прикровенной - заменившись в государственной и общественной жизни другим, тоже христианским, но посясторонним идеалом - идеалом империи.

Второе значение преп. Серафима - в самом факте его жизни и подвига в то самое время и в том самом месте. Могло казаться, что с Петром Великим и с приемницей его дел Екатериной духовная история Святой Руси прервалась, раздавленная "регулярным государством". Что "стяжание Духа" возможно отныне только на пути преп. Паисия Величковского, путем внешней эмиграции за южные рубежи, на земли, подвластные не христианскому

царю, а турецкому султану.

Преподобный Серафим доказал, что это не так. Что величайший светильник может явиться в самой сердцевине "новой России", что и в секуляризирующемся обществе жива та преемственность духа, которая открывает путь к небесной лестнице. В образе преподобного Серафима Святая Русь прошла через довольно темные в духовном смысле века и восторжествовала - пусть перед концом империи, но восторжествовала, в благодатном царствовании св. Императора Николая II, восстановившего Святую Русь в её правах и сделавшего прославление преп. Серафима, наверное, кульминационным пунктом своего царствования.

И здесь мы встречаемся с третьим, наиболее сокровенным значением преподобного Серафима в русской истории. Он ведь для нас святой не только прошлого, но и грядущего. Если мы верим его пророчеству, его "Дивеевской тайне", то он еще придет перед Концом Всего, чтобы открыть в Дивееве проповедь всемирного покаяния. Это значит, что у Святой Руси, по серафимову пророчеству, есть не только прошлое, но и будущее. Мы живем в эпоху не только "после Серафима", но и в эпоху "до Серафима". Серафимом отмерена мера нашей истории.

Егор Холмогоров



## В ОБЕДЕ МАЛОВАТНО МЕДИ?

Помните повальное увлечение медными браслетами? Никто толком не знал, "от чего помогает", но все носили. Сейчас это вписали чуть ли не в один ряд с астрологией и "летающими тарелками". А между тем медь действительно необходима организму. Как узнать, что вам ее не хватает?

Итак, симптомы недостатка меди: волосы становятся сухими и ломкими и выпадают, слоятся ногти, постоянные головные боли, быстрая утомляемость, плохое самочувствие, нервные и психические расстройства, сердечно-сосудистые заболевания.



левания, ослабление иммунитета, бесплодие.

Ничего себе, а? Но подождите грызть медную ручку в вашем подъезде (если, конечно, таковая в нем сохранилась).

В организме взрослого человека содержится около 100-200 мг меди. Как правило, запас этот иссякает быстрее, чем следует. Особенно у тех, кто часто сидел на диетах, а также у людей с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Конечно, не стоит принимать в пищу микроэлемент меди, не посоветовавшись с врачом, однако необходимо знать, в каких продуктах ее мало, а в каких много.

Почти нет меди в молоке и рисе. Много в говяжьей печени, абрикосах,

фасоли, свекле, овсяных и ячменных хлопьях, чечевице, черной смородине, землянике, малине, ежевике, клубнике, клюкве. Много меди содержится в таких лекарственных травах, как лебеда, полынь, тысячелистник, зверобой. Исследования показывают, что медь может оказаться полезной при таких заболеваниях, как радикулит, артрит, ангина, труднозаживающие гнойные раны, различные заболевания мышц. Кое-где в мире получила распространение металлотерапия - компрессы из специально приготовленных и простерилизованных медных пластин, которые накладывают на больные места (видимо, это мы и пытались повторить при помощи наших самопальных медных

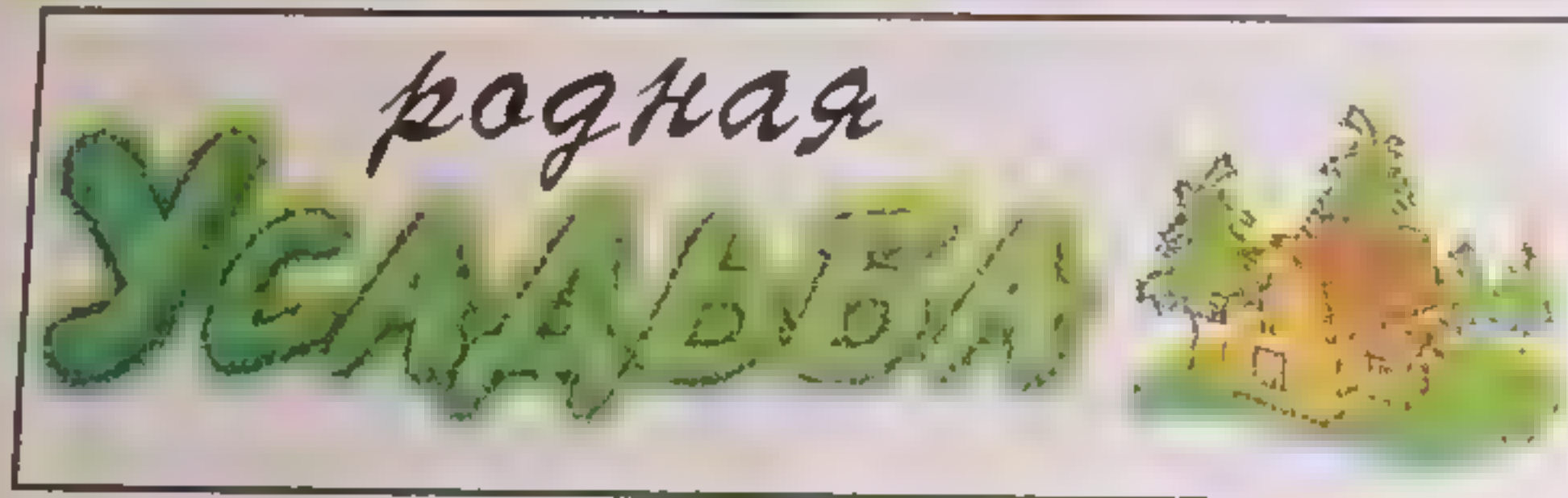
браслетов).

Говорили, что наложенная на определенное место пластина сама "переползала" на другое место. Это объясняли реакцией меди на биотоки нашего организма.

Интересная деталь: история медицины свидетельствует, что эпидемия холеры, опустошавшая целые районы, "щадила" работников медных рудников.

Кстати, у царицы Клеопатры были тончайшие медные браслеты, которые она с удовольствием носила и часто предпочитала золотым и серебряным. Эта дама прекрасно разбиралась в ядах, медицине, алхимии. Вполне возможно, что она носила их не только для красоты. Так что, последуем примеру Клеопатры?

Елена РУЛЕВА



Разведением горлянки (посудной или бутылочной тыквы) занимаются издавна: молодые тыквы употребляют в пищу, а зрелые сушат, обрабатывают и изготавливают из них легкие и прочные сосуды для жидкости, прочую кухонную утварь, домики и кормушки для птиц, елочные украшения - и это далеко не полный список нужных и полезных вещей, которые можно сделать своими руками из тыквы, выращенной у вас на огороде. Об этом читайте в свежем номере "Родной усадьбы".

А еще мы расскажем о том, как выращивать пристенный виноград, использовать червей для создания биогумуса, а следовательно и повышения урожая, увеличить урожай картофеля без особых затрат.

Наверное, многие не прочь снимать первый урожай огурцов уже ранней весной. Это вполне возможно. Надо только учитывать некоторые биологические особенности растений и правильно за ними ухаживать. Тогда материал "Огурцы на подоконнике" - специально для вас!



Омолаживающая диета поможет вам выглядеть молодо и красиво. Ведь основным условием привлекательности является правильное питание. Поэтому мы предлагаем читательницам "взять на вооружение" удивительно простую и доступную французскую диету:

Если вы никогда не пробовали обед по-египетски, мы вам поможем. Ведь чтобы приготовить египетский салат, совершенно не обязательно посещать эту страну. Достаточно очистить помидоры от кожицы, нарезать и смешать с нашинкованным луком, толчеными фисташками, солью и молотым красным перцем. Смесь должна постоять 10 минут, после чего салат готов к подаче на стол. А количество продуктов в этом рецепте вы узнаете в свежем номере "Моей кухни".

В этом номере Татьяна Лазарева представляет свой любимый торт-тезку "Татьяна".

# На здоровье!



Искать эффективный способ оздоровления я начал с 70-х годов, когда врач поставил мне диагноз "признаки ишемической болезни сердца" и приказал встать на лыжи (дело было зимой) и вообще заняться физкультурой. С той поры я искал для себя приемлемые способы оздоровления: бегал трусцой, плавал, моржевал (сейчас только обливаюсь холодной водой), упражнялся с гирей и на перекладине, парился в русской бане.

В конце концов, я остановился на гире и перекладине. Занимаюсь интенсивно, но не более 30 мин. С гирей стараюсь проработать как можно больше групп мышц, а на перекладине - подтягивание 10 раз и по 10 раз - упражнения для брюшных и спинных мышц.

Перекладина каждый день утром, после завтрака. Принцип: никогда не переходить к другому упражнению, пока сердце не придет к нормальному пульсу; и второе - постоянность. С гирей занимался 2-3 раза в неделю, с возрастом стал заниматься 1-2 раза и с меньшей нагрузкой. Результат хороший - ишемии нет, а при 12 (норма) приседаниях с гирей в 24 кг на плечах пульс восстанавливается менее чем за 1,5 мин., хотя мне уже 70.

Сейчас я лечу всевозможные прострелы, миозиты, поясничные боли, колит, ОРЗ, головные боли от перепадов атмосферного давления постоянным магнитным полем: поглаживанием или просто прикладыванием к больному месту.

Магнит беру от динамиков радиоприемников с таким расчетом: если к магниту приложить железную пластину, то сила отрыва ее должна быть около



## Лечусь магнитным полем И ВАМ СОВЕТУЮ

300 г. У магнита с меньшей силой магнитное поле слабовато и проникает в ткани организма неглубоко. Из магнитных колец собрал магнитный пояс для поясницы при обострении радикулита - с ним я сплю иногда.

**Теперь несколько практических советов.**

Когда стягивает затылок от изменения атмосферного давления, глажу магнитом сонные артерии справа и слева шеи до прекращения стягивания.

При ОРЗ глажу горло до прекращения боли при глотании и так несколько раз. Боль проходит, остается некоторая интоксикация организма и только.

Болезни носа лечатся поглаживанием магнитом

боковых пластин носа и лобной части носа.

При покалывании глаз глажу магнитом глаза. У

меня зрение осталось на одном уровне с 80-х годов, очки не имел. Для улучшения кровообращения в ступнях ног глажу их

магнитом, иногда они (стопы) разогреваются до неприятности.

**Я взял себе за правило:** как только встаю с постели утром, так проглажу магнитом (для профилактики) всего себя, начиная с головы и кончая пальцами рук и ног.

**Почему я применяю постоянное магнитное поле (ПМП) и почему ПМП оказывает такое благотворное влияние на больной орган или ткань?**

**Во-первых,** мы живем от зачатия и до кончины в ПМП Земли и наш организм прозрачен для магнитных полей.

**Во-вторых,** ПМП не вносит дополнительной энергии в ионизированную среду организма, чего не скажешь о полях переменных и электрических, а это важно, потому что дополнительная энергия не всегда нужна организму. Думаю, что полезно использовать переменное магнитное поле с частотой от 0-3 Гц - это частоты ритма головного мозга во сне.

Организм человека буквально пронизан нервными волокнами. Эти волокна в органе имеют нервные окончания - рецепторы (датчики). Принципиально важно, что по

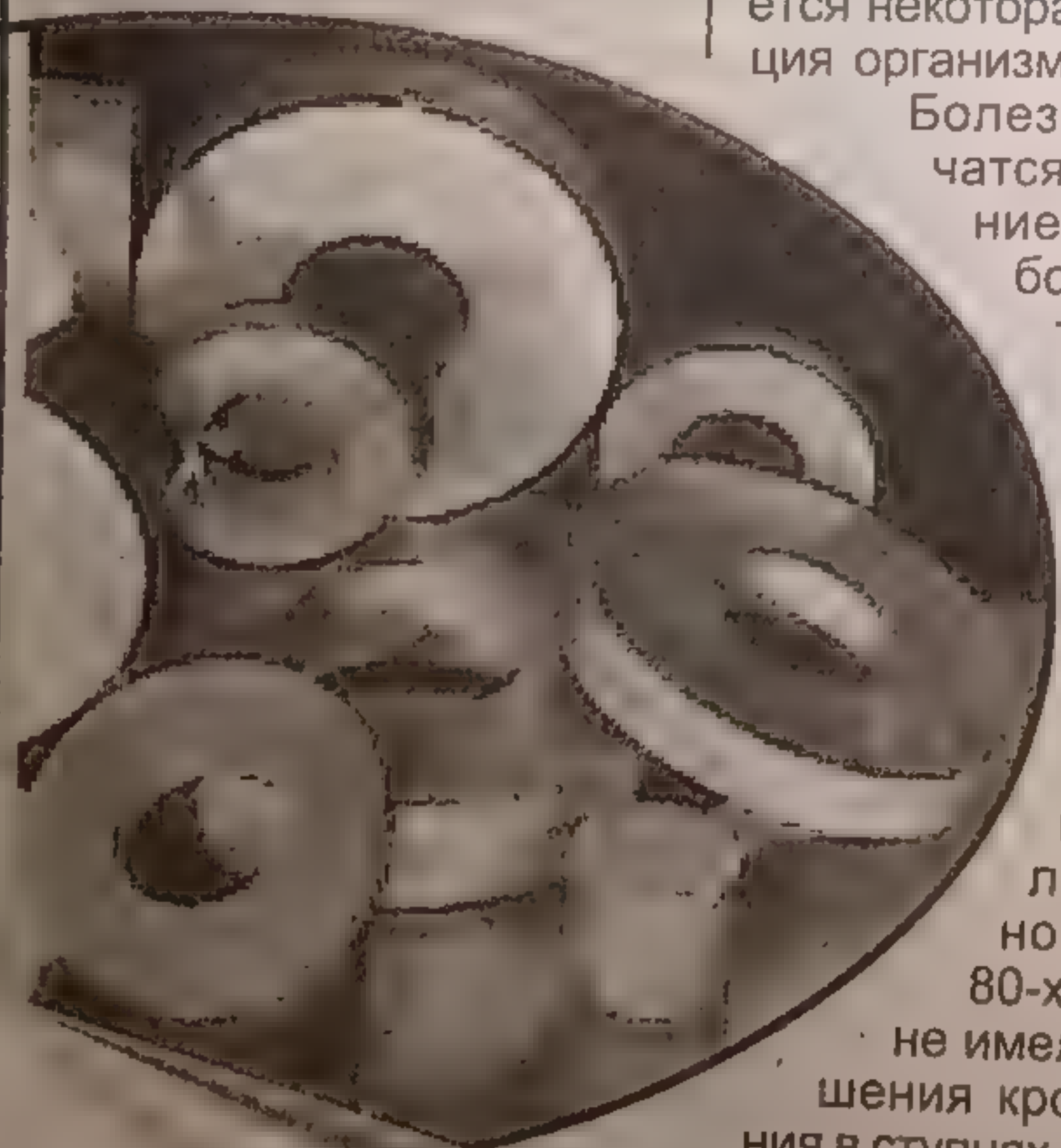
прямой нервной связи нервные импульсы идут только от мозга к органу, а по обратной связи - только от органа к мозгу. Мозг постоянно сравнивает эти импульсы и, таким образом, отлаживает полную информацию о состоянии органа и при отклонении органа от нормы он сам его "лечит". Такой жесткий контроль организма мозгом позволяет человеку прожить долгую жизнь. Но возможности мозга в поддержании здоровья человека небеспредельны.

Первый признак заболевания - это боль. В этом состоянии мозг информирует о том, что орган вышел из-под его контроля. При возникновении боли и для ее снятия нужно использовать ПМП. Боль нужно снять как можно быстрее, используя ПМП.

Хочу предупредить читателей, что это лечение не панацея от всех болезней, но очень эффективный метод.

О воде. Употребляю ее много - и так, и с чаем, во всяком случае, не менее 3-х л в день, еще и омагниченную.

**Адрес:** 115522, Москва, Пролетарский пр-т, д.4, кв. 94. Лобкову Ивану Акимовичу





Массаж для детей всех возрастов - эффективный метод лечения многих заболеваний, а для детей грудного возраста, в сочетании с физическими упражнениями и закаливанием, - неотъемлемая часть их физического воспитания. Массаж способствует правильному физическому развитию детского организма, улучшению состояния кожи; нормализации функции желудочно-кишечного тракта; при слабости мышц брюшного пресса, метеоризме содействует освобождению кишечника от газов; благоприятно влияет на психоэмоциональную сферу ребенка, у возбужденных, нервных детей нормализует поведение, сон.

Особенно необходим массаж детям с плохим аппетитом, малоподвижным, недоношенным, находящимся на искусственном вскармливании, с ослабленными мышцами, детям, имеющим какие-либо отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии.

### Показания к массажу детям при болезнях:

в раннем возрасте - рахит, гипотрофия, врожденная гидроцефалия (повышенное внутричерепное давление), пупочная грыжа, пневмония, невротические реакции;

преимущественно в старшем возрасте - ревматизм (в межприступном периоде), пороки сердца, пневмония, бронхиальная астма, бронхит, болезни обмена веществ (ожирение, сахарный диабет легкой и средней тяжести), после

# ПОКАЗАНИЯ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



## ДЛЯ МАССАЖА

перенесенных инфекционных заболеваний, заболевания суставов;

в ортопедии - патологическая осанка (сутулость, круглая спина, плоская и кругло-вогнутая спина), кифоз, сколиоз, врожденная мышечная кривошея, врожденный вывих бедра, врожденная косолапость, плоскостопие, воронкообразная грудная клетка;

в хирургии и травматологии - после операций при бронхоэктатической болезни, воронкообразной грудной клетке, аппендэктомии, грыжесечении, после переломов костей конечностей, таза, позвоночника, при повреждениях менисков и связочного аппарата коленного сустава;

в неврологии - детский церебральный паралич, наследственные нервно-мышечные заболевания (миопатия, невральная амиотрофия, миотония), ночное недержание мочи, неврит, полиневрит, миелит, травматическая энцефалопатия, полиомиелит, травмы периферических нервов, сопровождающиеся вялыми парезами, параличами.

### Противопоказания к применению массажа для детей:

болезни крови злокачественного характера, гемофилия; злокачественные опухоли (до их радикального ле-

чения); активная форма туберкулеза; остеомиелит; обширные кожные проявления экссудативного диатеза; тяжелые формы гипотрофии (атрофии); гнойные и другие острые воспалительные заболевания кожи, лимфатических узлов, мышц, костей; заболевания, сопровождающиеся ломкостью костей и болью в них, тяжелые формы рахита, гнойные и другие острые артриты, туберкулез костей и суставов; врожденные пороки сердца, протекающие с выраженным цианозом и расстройством компенсации; различные формы геморрагического диатеза; острый нефрит; острый гепатит; обширные пупочные, бедренные, паховые и мошоночные грыжи со значительным выпадением органов брюш-

ной полости или выраженной склонностью к ущемлению.

Следует помнить, что плохая переносимость массажа возможна в случаях, когда его применяют методически неправильно, при передозировке, особенно в грудном и раннем детском возрасте.

Плачущего ребенка массировать нельзя.

Причинами отрицательного отношения грудного ребенка к процедуре помимо вышеуказанных могут быть холодные руки массажиста, чувство голода (непосредственно перед очередным кормлением), боли в животе, вызванные метеоризмом, недомогание при начинающемся заболевании, интенсивные приемы, вызывающие болевые ощущения.



На сегодняшний день как традиционная, так и современная медицина накопили достаточно сведений для диагностики организма по состоянию ногтей. Здоровые ногтевые пластины эластичные и твердые, гладкие, розоватые и ровно очерченные.

# НОГТЕДИАГНОСТИКА

## Цвет ногтей

О состоянии организма можно судить по цвету ногтей, в частности он отражает качество крови:

**розово-красный** цвет отражает здоровое состояние крови и психическое и физическое равновесие;

**темно-красные** ногти указывают на повышенное содержание жирных кислот, холестерина, а так же на застой крови, вызванный употреблением тяжелой, соленой, жирной пищи. Сердце, почки, система кровообращения и выделения перегружены. Снижена активность печени, желчного пузыря и часто - селезенки. Синдром жара;

**темно-коричневая** окраска - затянувшаяся тяжелая лихорадка; желтоватые ногти - указывают на слабость печени или желтуху (жара желчного пузыря);

**зеленовато-желтая** окраска ногтя - гнойные процессы;

**синюшной или голубой** окраски - симптом дисбаланса сердца (слабость сердца, врожденные пороки сердца) и легких; синдром холода;

**бледный** цвет ногтей - это признак плохого состояния крови (низкого содержания гемоглобина) и анемии и низкой энергии печени и почек, холода селезенки. При лейкемии и других видах рака часто бывает такой цвет ногтей;

**белые пятна** на ногте указывают на недостаток цинка или кальция и отражают процесс удаления сахаров и алкоголя; на нарушения нервной системы;

**желтоватые пятна** на ногте свидетельствуют о некоторых мозговых нарушениях;

**черно-серые** пятна на ногте - признак ртутной интоксикации.

## Форма ногтей

В современной медицине существует диагностика по изменению формы и рельефа ногтей.

Горизонтальные бороздки (желобки) на ногтях свидетельствуют о несбалансированном питании или запущенных болезнях. Могут появляться при изменении в питании. Ломкие желобки на ногте - отложение солей.

Вертикальные бороздки (линии, полосы) на ногтях означают ухудшение пищеварения (избыточное потребление углеводов и соли), при котором плохо усваиваются минералы и белки, а также недостаток витамина B12 и железа. Заболевания кишечника. Функции пищеварения, печени и почек могут быть снижены, и может возникнуть общее утомление.

Обкусанные (обгрызенные) ногти - признак нервозности, недостатка минералов или присутствия кишечных паразитов. Симптом невроза, гастрита, половых дисфункций у женщин.

Большие, выпуклые, луковицеобразные, сильно

выступающие над поверхностью пальца ногти (шишковидные ногти) указывает на слабость сердца и легких (туберкулез легких). Синдром холода, пустоты энергии легких.

Нарост на конце ногтя - хроническая инфекция легких.

Вогнутый ноготь (имеет форму ложки), в котором можно удержать каплю воды означает недостаток железа. Синдром холода, пустоты энергии крови. Наследственная форма алкоголизма.

Треугольный ноготь - при заболеваниях позвоночника и спинного мозга.

Плоский искривленный ноготь (ноготь похож на клюв попугая) - врожденная форма астмы, бронхита, туберкулеза; хронический кашель.

Ломкие ногти являются признаком низкого содержания в организме железа или витамина А, плохого функционирования щитовидной железы или почек и плохого кровообращения. Как правило, такие ногти у меланхоликов.

Большой размер полулуния (лунки, "полумесяца") у основания ногтя связан с тахикардией.

Отсутствие полулуния - невроз сердца, сердечная недостаточность и на-

рушение кровообращения.

Кроме того:

Полулуние голубого цвета - это говорит о нарушениях в печени.

Полулуние красного цвета - признак сердечной недостаточности.

Полулуния ногтей отделены от остальной части ногтя горизонтальной линией это является показателем диабета.

Заусенцы указывают на недостаток белков, витамина С и фолиевой кислоты в организме.

Расщепленные ногти указывают на низкий уровень пищеварительного огня, а также показывает что кровообращение, половая и нервная системы расстроены (прежде всего, это касается функционирования яичек и яичников), а нервные реакции снижены.

Шелушащийся ноготь вызван избыточным потреблением фруктов, соков, безалкогольных напитков, искусственных продуктов, лекарств, которые лишают тело минералов, порождая дисбаланс питания. При этом возникают несварение, образование газов, утомление, нерегулярность менструаций, половая слабость, депрессия, бессонница.



# В ГОСТЯХ

Вы коллекционируете золотые монеты? Поздравляем! Стоит вам перенять опыт древнеегипетских красавиц, которые ежедневно накладывали на кожу монеты и пластины из золота, как надобность в дорогостоящей косметике отпадет сама собой. Впрочем, как утверждает косметолог Ирина Попова, целебными свойствами обладают не только драгоценные металлы, но и многие другие дары земных недр.

Для антистрессового массажа вам понадобятся две янтарные бусинки или кусочки янтаря желательной правильной формы. Прикладывайте их к биологически активным точкам на лице, чередуя легкий нажим с расслаблени-

ем. Благодаря содержащейся в камне янтарной кислоте (мощному биостимулятору) открываются энергетические каналы, а это снимает напряжение - кожа становится более свежей и упругой. Массаж длится 5-15 минут. Не забудьте перед массажем потереть бусинки о шерсть: электростатические свойства самоцвета дополняют антистрессовый эффект.

Приготовьте эликсир для умывания: в стакан с кипяченой или родниковой водой положите лю-

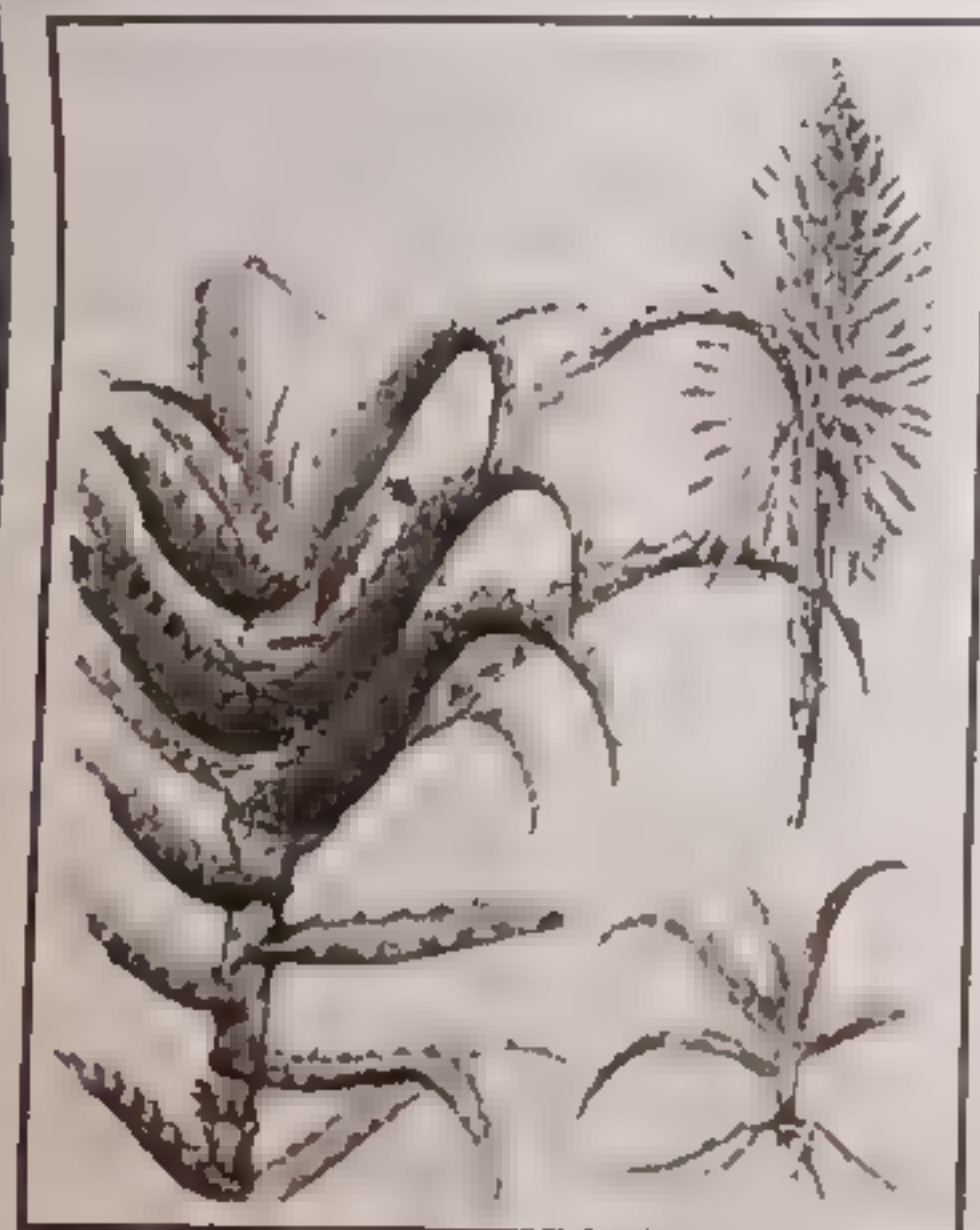
бое украшение на сутки. Именно столько времени необходимо, чтобы активные свойства камня или металла перешли в воду. Серебро, например, оказывает антисептическое



действие. Малахит укрепляет структуру кожи, делая ее более стойкой к вредному воздействию окружающей среды. Аметист предупреждает появление морщин. Агат, нефрит и кораллы хорошо снимают раздражение кожи. Кстати, если вас укусила пчела или вы порезались, приложите к поврежденному участку тела один из этих камней - рана затянется быстрее.

Прежде чем нанести на кожу крем, уделите несколько минут омолаживающему массажу. Возьмите гладко отшлифованный аметист (можно перстень или серьги, но так, чтобы не прикасаться к телу оправой) и минут 5-7 поводите им по кожным линиям. Ионы камня обладают регенерирующим действием - через несколько недель кожа станет свежее и светлее. Аметист можно заменить золотым кольцом - ионы золота тоже оказывают восстанавливающее действие.

Диляра Шкурко



**МАСКА "ВЕЧНАЯ ВЕСНА"** идеальна для зрелой кожи. Активное вещество лигнин, содержащееся в алоэ, стимулирует обменные процессы и способствует обновлению клеток. Одну столовую ложку сока алоэ смешайте с двумя столовыми ложками теплого меда и одной чайной ложкой оливкового масла. Получившуюся массу нанесите на кожу, через 20 минут смойте прохладной водой.

## ЧУДО-СТОЛЕТНИК

Фитотерапевты утверждают: столетник (то есть алоэ) потому и получил свое название, что дарит своим почитателям реальный шанс отметить вековой юбилей. Косметолог Ирина Попова добавляет: и иметь при этом цветущий вид!

Предлагаем вашему вниманию рецепты масок, простота приготовления которых обратно пропорциональна их эффективности.

**СМЕСЬ ЖИРНОГО ТВОРОГА С СОКОМ АЛОЭ** чудесным образом сочетает в себе увлажняющие и питательные свойства благодаря содержанию витаминов и незаменимых аминокислот. Подходит для сухой и нормальной кожи.

**МЯКОТЬ АЛОЭ В СОЧЕТАНИИ С ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ И ЛИМОННЫМ СОКОМ** окажется полезной для жирной и проблемной кожи. Ведь столетник - это кладовая антисептических и противовоспалительных компонентов: в его составе - салициловая и коричная кислоты, мочевины, антрогликозиды.

**КОМПРЕСС ИЗ АЛОЭ И КАСТОРОВОГО (ИЛИ РЕПЕЙНОГО) МАСЛА** способен "оживить" даже очень сухие и слабые волосы. За 30-40 минут до мытья нанесите подогретое масло с соком алоэ на всю длину волос. Повторяйте подобную процедуру раз в неделю - это вернет волосам блеск и эластичность.

Профессиональные советы от Ирины Поповой:

В косметических целях используйте алоэ в возрасте трех лет и старше. Лечебные свойства "молодняка"

выражены менее ярко.

Сырье для косметических процедур готовьте так: срежьте лист алоэ (желательно выбрать тот, что расположен ближе к корням), промойте его в кипяченой воде, заверните в полотняную салфетку и положите в холодильник на 9-10 часов - это время необходимо для активизации ферментов.

Чтобы косметика на основе алоэ действительно была эффективной, его содержание в маске или лосьоне должно быть не ниже 40%.



## Как проводится процедура

Пациент должен лечь, расстегнув застёжки и пояс, и расслабиться. Место воздействия (спина, живот, плечи, бедра) должно быть чистым (при необходимости обрабатывают спиртом). Кожу обильно смазывают жидким маслом - вазелиновым, подсолнечным и т.д. Для проведения вакуум-массажа можно использовать обычную медицинскую банку, но предпочтительнее банка большего объема и с более широким горлышком. Края банки должны быть закругленными. Обычным способом с помощью горящего спиртового тампона или спички ставят банку и сразу же начинают ее перемещать по поверхности кожи, стараясь не нарушать герметичности. Банку следует держать, обхватив пальцами с боков, а не со стороны дна. Суть метода в том, что поставленную обычным способом банку не оставляют на месте, а на протяжении всей процедуры перемещают по коже, охватывая вакуум-воздействием все новые ее участки. При этом происходит энергичный приток артериальной и отток венозной крови, раздражение нервных окончаний кожи и глубже лежащих тканей, улучшение циркуляции лимфы.

Кожа должна быть втянута внутрь банки не более, чем на 1,5 см, иначе продвижение банки будет затруднено. Перемещают банку плавно и непрерывно в течение всей процедуры, чтобы не допустить чрезмерного втягивания кожи. Если в процессе проведения массажа нарушится герметичность и банка отвалится (так бывает, например, при переводе с одной половины спины на другую), ее ставят заново и продолжают

# БАНОЧНЫЙ



# МАССАЖ

*Оказывается, "предком" современных вакуумных аппаратов являются обыкновенные банки, известные всем с детства. Они втягивают участок кожи, усиливая в нем кровообращение, ускоряя ток лимфы. И все было бы хорошо, если бы они не оставляли синяков (маленьких гематом), которые, в свою очередь, ведут к спаечному процессу и, как ни парадоксально, ухудшению кровоснабжения. К банкам стали относиться осторожно, например, в Америке они вообще запрещены. Однако при грамотном использовании они с успехом применяются в комплексе с другими видами массажа.*

процедуру. Направление движения банки должно быть преимущественно по ходу венозного оттока. Это значит, что на спине - снизу вверх, на грудной клетке - по межреберьям спереди назад (от грудины к позвоночнику), на животе - спереди назад вдоль реберных дуг и крыльев подвздошных костей. На конечностях можно проводить подобный массаж в области выраженных мышечных образований - по задней поверхности голени, бедра, предплечья, плечу. Направление движения банки - от периферии к центру.

Следует отметить, что в процессе массажа невозможно перемещать банку лишь в одном направлении. Ее приходится возвращать назад, передвигать по кругу, в радиальном направлении и т.д. Во всех случаях завершающее движение должно быть в сторону венозного оттока.

Массаж сопровождается ощущениями умеренной боли, жжения, тепла. Кожа в области проведенной процедуры становится гиперемированной и слегка отечной. Однако не должно быть механических повреждений кожи! Длительность процеду-

ры от 5-10 до 15-20 мин. в зависимости от наступления расслабления, исчезновения боли и общей реакции пациента. После нее желателен отдых в течение 20-30 мин. Баночный массаж следует проводить не чаще, чем через 1-2 дня. Ежедневное воздействие допустимо на разных, небольших по площади участках тела.

Курс лечения назначается индивидуально. Обычно это 4-5, иногда 10-12 процедур.

При радикулитах дискогенного происхождения со сдавливанием корешков иногда в начале баночного массажа боли могут усиливаться. К этому нужно быть готовым. Не следует настаивать на продолжении процедуры, если она причиняет неприятные ощущения. Любая манипуляция должна вызывать положительные эмоции, проводиться в спокойной обстановке. Не следует стремиться к слишком длительному воздействию на обширных участках.

Методически и технически правильно проведенная вакуум-терапия не вызывает осложнений. Ее можно сочетать с другими методами рефлексотерапии. Нежелательно, однако, проводить физиотерапевтические процедуры в один день с баночным массажем.

### Показания:

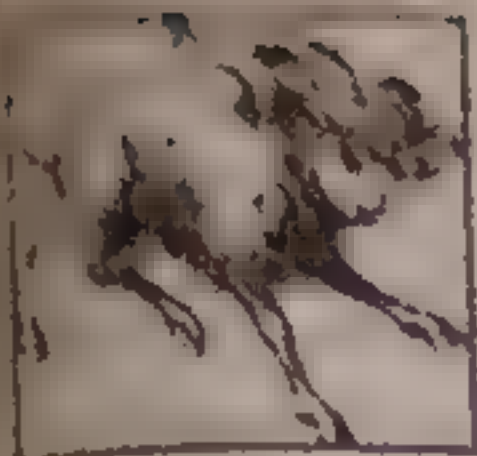
Радикулиты, миозиты, вегетососудистая дистония, местный ангиоспазм, бронхит, дискинезия кишечника (спастический колит).

### Противопоказания:

Заболевания и повреждения кожи, пониженный ее тургор и выраженное нарушение питания, участки, богатые сосудами, костные выступы; состояние возбуждения, судороги, беременность.

Баночный массаж - сильнодействующее средство. Прежде чем применять его, посоветуйтесь с лечащим врачом.





## ОВЕН

Наиболее благоприятный период для финансистов, работников социального страхования и правоохранительных органов, медицинских работников, для тех, кто связан с воздушным транспортом. Внешние обстоятельства, складывающиеся на работе, могут вызвать обострение отношений с сотрудниками. Работа в кругу единомышленников, напротив, позволит воплотить в жизнь давние планы. Не давайте повода упрекнуть Вас в предвзятом отношении к кому-то из коллег.



## ТЕЛЕЦ

Не стремитесь успеть везде и во всем. Не перегружайте себя работой, чаще отдыхайте. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Он подскажет Вам, в каком направлении лучше приложить свои силы. Возможно возобновление старых контактов. Избегайте осложнений с контролирующими и государственными органами, не впутывайтесь в предприятия, связанные с нарушением закона. В выходные дни лучше воздержаться от поездок.



## БЛИЗНЕЦЫ

Планеты благоприятствуют переходу на другую работу, поискам других источников заработка. У молодых Близнецов могут быть неприятности из-за повышенной склонности к флирту. Больше внимания уделите взаимоотношениям с родственниками. Придерживайтесь спокойного общения, избегая взаимных обязательств, настойчивости, импульсивности. Возможно, что какие-то дела примут затяжной характер.



## РАК

Удачное время для завершения больших и долгосрочных проектов. В поездках Вас ожидают интересные и волнующие встречи, которые могут решить ряд Ваших проблем. В конце недели возможны неприятные разговоры с любимыми, объяснения. Однако это не выйдет за рамки конфликта, и вскоре все недоразумения развеются: Благоприятный период для работников связи, рекламы, посреднической деятельности, проведения выставок и аукционов.



## ЛЕВ

Общение с новыми людьми поможет Львам по-другому взглянуть на обыденные ситуации. Повышенное внимание уделите деловым контактам. Проявите внимание к поступившей на этой неделе информации. Здесь могут содержаться сведения, которые Вас заинтересуют. Тем, кто намерен что-то приобрести, рекомендуется обходиться своими средствами, не берите денег в долг. При осуществлении сделок тщательно проверяйте документы. Вам может попасться недоброжелательный партнер по бизнесу.



## ДЕВА

Создавшаяся обстановка заставит Вас отбросить старые идеи, изменить свои взгляды на вопросы, касающиеся быта. Не доверяйте своим новым знакомым. Они могут обмануть вас. Благоприятный период для работников интеллектуального труда. Поездки этой недели у многих Дев будут связаны со здоровьем. Строго придерживайтесь правильного питания - есть вероятность обострения желудочно-кишечных заболеваний.

## ВЕСЫ

На работе возможны изменения, связанные с необходимостью изучения нового процесса, изменений технологий, перевода на другую должность, перехода на новую технику. В делах, связанных с повышением материального уровня, Весы проявят максимум изобретательности и инициативы. Сложные дни для общения с массами. Вас могут неправильно понять. Хорошие дни для окраски и завивки волос.



## СКОРПИОН

Эффективен обмен идеями с партнерами, коллегами, друзьями. Благоприятный период для научно-исследовательской работы, учебы, писательской деятельности, преподавания. Не увлекайтесь биоэнергетическим лечением и лечением с помощью электрических приборов. Рискованное время для романтических и любовных отношений. Возможно разочарование в Ваших любовных партнерах. Не стоит курить, эта привычка может дорого стоить.



## СТРЕЛЕЦ

Ваши бывшие возлюбленные могут вновь появиться на горизонте, однако опасайтесь возобновлять с ними связи, так как это может привести к нежелательным последствиям. Хорошее время для коммерции, предпринимательской деятельности. Избегайте контактов с сомнительными завистливыми людьми, поскольку увеличена Ваша внушаемость, зависимость от чужого мнения. Вас могут втянуть в подозрительные и нечистоплотные предприятия. Берегите свой авторитет.



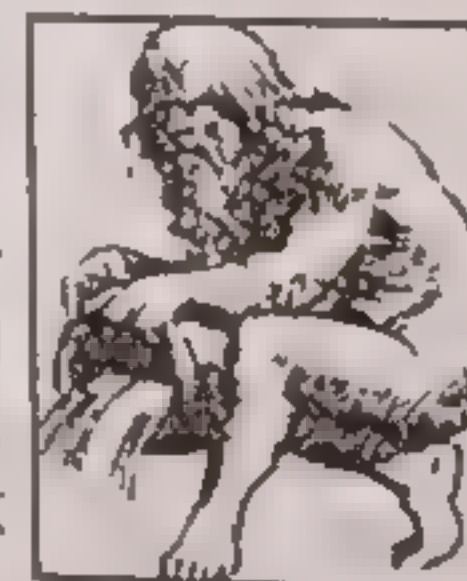
## КОЗЕРОГ

Достижения в профессиональной сфере могут зависеть от связей с влиятельными людьми, от поддержки коллег. Хорошее время для укрепления служебного положения, перехода на другую должность. В любой компании Козероги обратят на себя внимание, будут полностью владеть ситуацией. Поездки и путешествия принесут незабываемые впечатления. Появятся новые друзья и единомышленники из числа наиболее интеллектуальных людей.



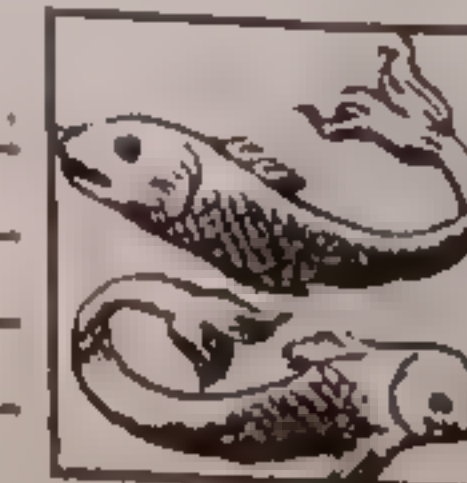
## ВОДОЛЕЙ

В ведении дел, в работе Водолеи будут непредсказуемы, что может удивить и шокировать тех, кто Вас хорошо знает. Повышено чувство красоты, склонность к красивым и модным вещам. Конец недели богат романтическими приключениями. Может появиться интерес к изучению нетрадиционных наук. Максимально осторожно относитесь к качеству употребляемых продуктов. С осторожностью относитесь к употреблению напитков, содержащих консерванты, химические вкусовые добавки.



## РЫБЫ

Оставьте в прошлом все, что Вам мешает на пути Вашего развития, иначе обстоятельства будут постоянно возвращать Вас к решению одних и тех же проблем. Возможно, что некоторые нынешние связи также не найдут места в Вашей дальнейшей жизни. Хорошее время для дальних и зарубежных поездок, завязывания новых деловых отношений, любовных, романтических отношений.









Объявления

# 767825

Ясновидящая  
Ваша Дарья услышит  
жет проблемы и помо-  
Тел. 678255. Говорите  
громче - ясновидящая помо-  
хослышащая.  
# 782557. Толкование  
галлюцинаций.

"Семейный доктор"

Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Б. Советская, 60, к. 904  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Б. Советская, 60, к. 904  
Тел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90.  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@mtz.ru

Друзья всегда  
придут на помощь!



Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»  
Главный редактор Бадас Валерий Александрович  
Выпускающий редактор Кухаренко Марина Александровна  
Газета зарегистрирована МинТр Рф ПИ № 77-14941  
Опечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом»:  
Иркутск, ул. Гоголя, 51/53.  
Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.



На Фотографиях -  
новое направление  
в косметической  
хирургии под  
названием:  
«Базар - Нет!»

Заказ 1640  
Тираж 13200  
Подписано в печать: по графику - 10.00, фак-  
тически - 10.00  
Источники информации: новостные сайты Интернета,  
в том числе фактический материал авторских текстов.  
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-  
пресс». Цена свободная

Род  
войск

Свое  
имя  
Ост-  
ран  
Бадас



# СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

№42 (94)

## УТОМЛЕННЫЕ ЖИЗНЬЮ

О синдроме хронической усталости пишу много. И ничего конкретного. Попробуем рассмотреть один "ключ" к этой "бесконечной скважине". В конце статьи возьмем интервью у...

## НАСТУПЛЕНИЕ НА АСТМУ

Большинство астматиков справляются с заболеванием с помощью различных медикаментозных средств. Но это дает временное облегчение. Можно бороться с болезнью другими способами? С.9

## НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ

Бесплодие не входит в число неизлечимых заболеваний. Тому есть множество примеров. Главное - проявить терпение, настойчивость и не падать духом. С.18

## СТИМУЛЯЦИЯ СЕМЕНАМИ

Есть эффективный метод лечения и профилактики заболеваний с использованием лекарственных растений - семяноterapia по методу Су Джок. с.26

## А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Яблочный уксус.....             | с. 4 |
| Отит. Лечите своевременно..     | с. 6 |
| Как снизить давление.....       | с.8  |
| Таблетки с довеском.....        | с.10 |
| Стресс - болезнь заразная!..... | с.15 |
| Проблемы со спиной?.....        | с.20 |
| Точки от насморка.....          | с.27 |





# АНКЕТА

## для читателей "Семейного лекаря"

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! МЫ ХОТЕЛИ БЫ УЗНАТЬ ВАШЕ МНЕНИЕ О ГАЗЕТЕ, КОТОРУЮ ВЫ СЕЙЧАС ДЕРЖИТЕ В СВОИХ РУКАХ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕЕ НАСЫЩЕННЕЙ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ФОРМЕ. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ МЫ ПРИНИМАЕМ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ. 20 ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПЕРВЫМИ СООБЩАЮТ СВОИ ОТВЕТЫ НА АНКЕТУ, ПОЛУЧАЮТ ОТ НАС МЕСЯЧНУЮ ПОДПИСКУ НА НАШИ ИЗДАНИЯ: «МОЯ КУХНЯ», «СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ», «РОДНАЯ УСАДЬБА». ВЫ МОЖЕТЕ ПИСАТЬ ПИСЬМА НА АДРЕС РЕДАКЦИИ: 430000, Г. САРАНСК, УЛ. БОЛЬШЕВНИСТСКАЯ, 60, КОМП. 904 (В ТОМ ЧИСЛЕ E-MAIL: MEDIA-PRESS@MORIS.RU) И ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (8342) 24-45-46 С 10 ДО 18 ЧАСОВ.

### 1. Краткая информация о Вас:

#### ✓ Ваш пол:

- ☐ мужской  
☐ женский

#### ✓ Возраст

- ☐ до 25  
☐ 25-45  
☐ 46-65  
☐ свыше 65

#### ✓ Образование:

- ☐ высшее  
☐ среднее  
☒ специальное  
☐ другое

#### ✓ Семейное положение:

- ☐ замужем (женат)  
☐ холост  
☐ есть ли у вас дети?

#### ✓ Соц. положение:

- ☐ учащийся  
☐ рабочий  
☐ служащий (в бюджетной или коммерческой организации)  
☐ пенсионер  
☐ домохозяйка  
☐ другое

### 6. О чем вы хотите прочитать в ближайших номерах?

### 7. Какие рубрики, по-вашему мнению, стоит добавить?

### 8. Какие рубрики вы считаете лишними (включая гороскоп, сканворд)?

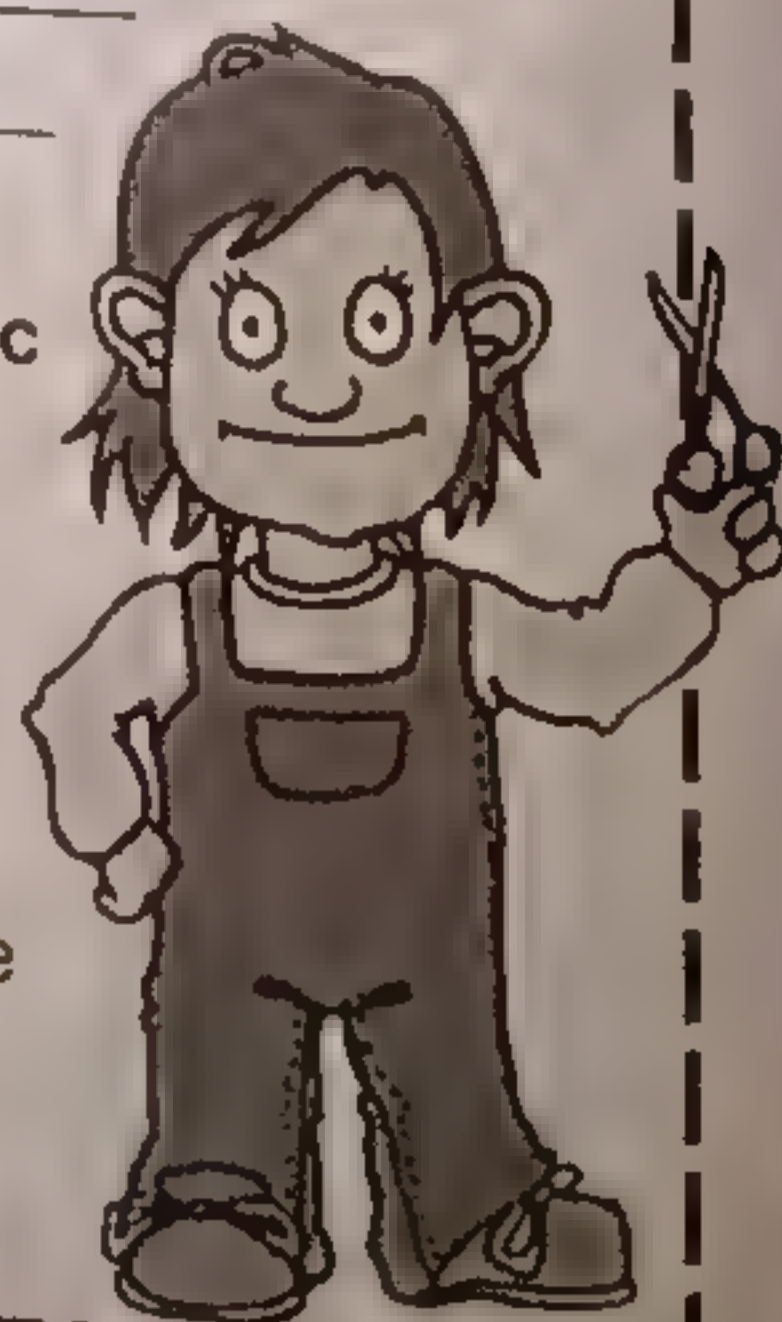
### 9. Легко ли в газете найти нужную информацию (работают ли выделительные элементы: рамочки, жирный шрифт)?

### 10. Назовите типичные ошибки газеты (по содержанию и оформлению)

### 11. Какие преимущества есть у других газет медицинской тематики? Перечислите.

### 12. Какие методы лечения для вас более приемлемы?

- ☐ Официальной медицины  
☐ Нетрадиционной, народной (траволечение, апитерапия, восточные методики и т. д.)  
☐ Без разницы



Укажите место Вашего проживания:

Индекс: \_\_\_\_\_ Город: \_\_\_\_\_

Ул. \_\_\_\_\_ Д. \_\_\_\_\_ Кв. \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

### 2. По какой цене вы покупаете газету?

### 3. Какая цена может заставить Вас отказаться от покупки любимой газеты?

#### ✓ 4. Как часто покупаете?

- ☐ еженедельно  
☐ раз в месяц  
☐ время от времени

#### ✓ 5. Как вы считаете, обязательны ли в газете:

- ☐ телепрограмма (для жителей Мордовии)  
☐ бесплатные объявления



О синдроме хронической усталости нынче пишут и говорят много. И ничего конкретного. То рожики ему приписуют, то копытца, то все мыслимые и немыслимые болячки в кучу складят и возопиут табличку "СХУ". А проблема-то стоит! Ну, уж если ему признаки СПИДа приписывают, куда дальше-то?.. Причина неизвестна, надежного лекарства - нет. Хорошенькая перспектива! Что ж, осталось только руки наложить? Да нет же! Нужно просто взглянуть на происходящее в обществе объективно и беспристрастно. Вспомнить, что мы не только набор костей и мышц. И попытаться подобрать другой "ключ" к этой "замочной скважине". А вдруг дверь возьмет и откроется!

В поиске "добрых дел" и на по-  
теме ОХУ мы находим, что в 1905 го-  
довским врачом в (не) (не) (не) (не)  
ем Ивановичем В (не) (не) (не) (не)  
нилось много (не) (не) (не) (не)  
спешим с вами (не) (не) (не) (не)

[illegible]

Итак, у толпавшего в стрессовую ситуацию, есть две перспективы. Первая - продолжать страдать, продолжать жить в этом болоте, и лет через 7-8 заработать себе кучу неврозов и болезней. Вторая - развиваться, искать выход, вырабатывать новый взгляд на происходящее и новое отношение к жизни. И, в конечном итоге, выйти из кризиса и распрощаться с бессонницей, стрессами и СХУ. Каждый делает выбор сам.

У по-  
павшего  
в стрессо-  
вую ситуа-  
цию есть две  
перспективы.

Первая - продолжать страдать, цепляться за старое и продолжать жить в том болоте, и лет через

этом болоте, и лет через 7-8 заработать себе кучу неврозов и болезней. Вто-

рая - развиваться, искать выход, вырабатывать новый взгляд на происходящее и новое отношение к жизни. И, в конечном итоге, выйти из кризиса и распрощаться с бессонницей, стрессами и СХУ. Каждый делает выбор сам.

# Утомленные



# Жизнью

У по-  
авшего  
грессо-  
ситуа-  
ть две  
ивы.  
одол-  
цен-  
е и  
П  
ез  
у

нате с элементарного. При апатии, стрессах, ханде помогают любые творческие занятия: рисование, музыка, шитье, вязание, вышивание, общение с природой и животными.

Далее. Попав в жизненный конфликт, неприятную ситуацию, уединитесь и вспомните случаи из сво-

Вам судьба ставит определенные задачи, ситуации, из которых вы должны выйти победителем. Учитесь, тренируйтесь, вам это всегда пригодится. Не воспринимайте жизнь слишком серьезно, это всего лишь игра, театр.

И пусть после этого говорят и пишут что лекарства от синдрома хронической усталости



В уксусе содержится большое количество калия. Калий - очень важный микроэлемент. Его очень много содержится внутри клетки и он необходим для ее нормальной жизнедеятельности. Особенно калий полезен для нервной системы.

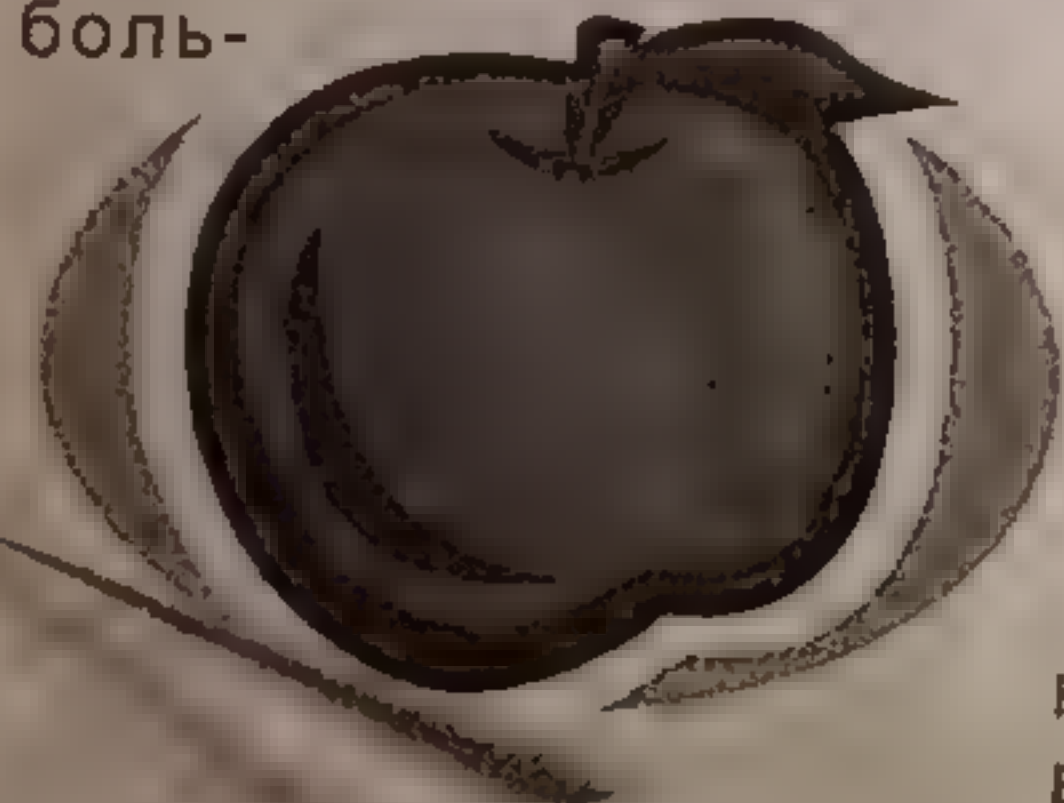
**НО:** уксусная кислота может вызвать язвенный колит и цирроз печени при неумеренном употреблении или при употреблении сильноконцентрированной яблочной кислоты.

Полезно утром, сразу после подъема, ежедневно выпивать 1 столовую ложку яблочного уксуса, предварительно смешав его с раствором из 1 чайной ложки меда и стакана воды комнатной температуры.

Если вы сильно устали, разведите 2 столовые ложки яблочного уксуса в большом стакане холодной воды. Разотрите этим раствором все тело. Заодно и тело помассируете.

Против тяжести в ногах хорошо помогает яблочный уксус, если набрав его в ладонь (неразбавленным), растереть им ноги.

Если болят суставы: полезно на ночь приготовить лепешку: соединить мед, сахарную пудру и ржаную муку, замесить крутое тесто, завернуть в марлю, чтобы мед не растекался, приложить лепешку, обернутую в один слой марли, к больному суставу, укутать



# ЯБЛОЧНЫЙ

## УКСУС

ное место компрессной бумагой, забинтовать и проспать так всю ночь. Утром лепешку снять, а больное место протереть яблочным уксусом.

Нужно принять во внимание, что речь идет о натуральном нерафинированном яблочном уксусе, а не о каких бы то ни было других сортах. Некоторые люди утверждают, что стакан теплой воды с растворенной в ней столовой ложкой яблочного уксуса, принятый с утра на голодный желудок, помогает потерять вес, придает энергию и способствует пищеварению. С абсолютной уверенностью можно сказать, что это лекарство не причинит никакого вреда.

После принятия уксуса не забывайте прополоскать рот, так как уксус разъедает эмаль зубов так же как и любая другая кислота.

### Уксус обладает рядом эффектов:

Это эффективное противогрибковое, противовоспалительное средство, особенно в сочетании с чесноком, орегано и маслом чайного дерева.

Раствор яблочного уксуса - это хорошее средство для ополаскивания волос и вагинального душа.

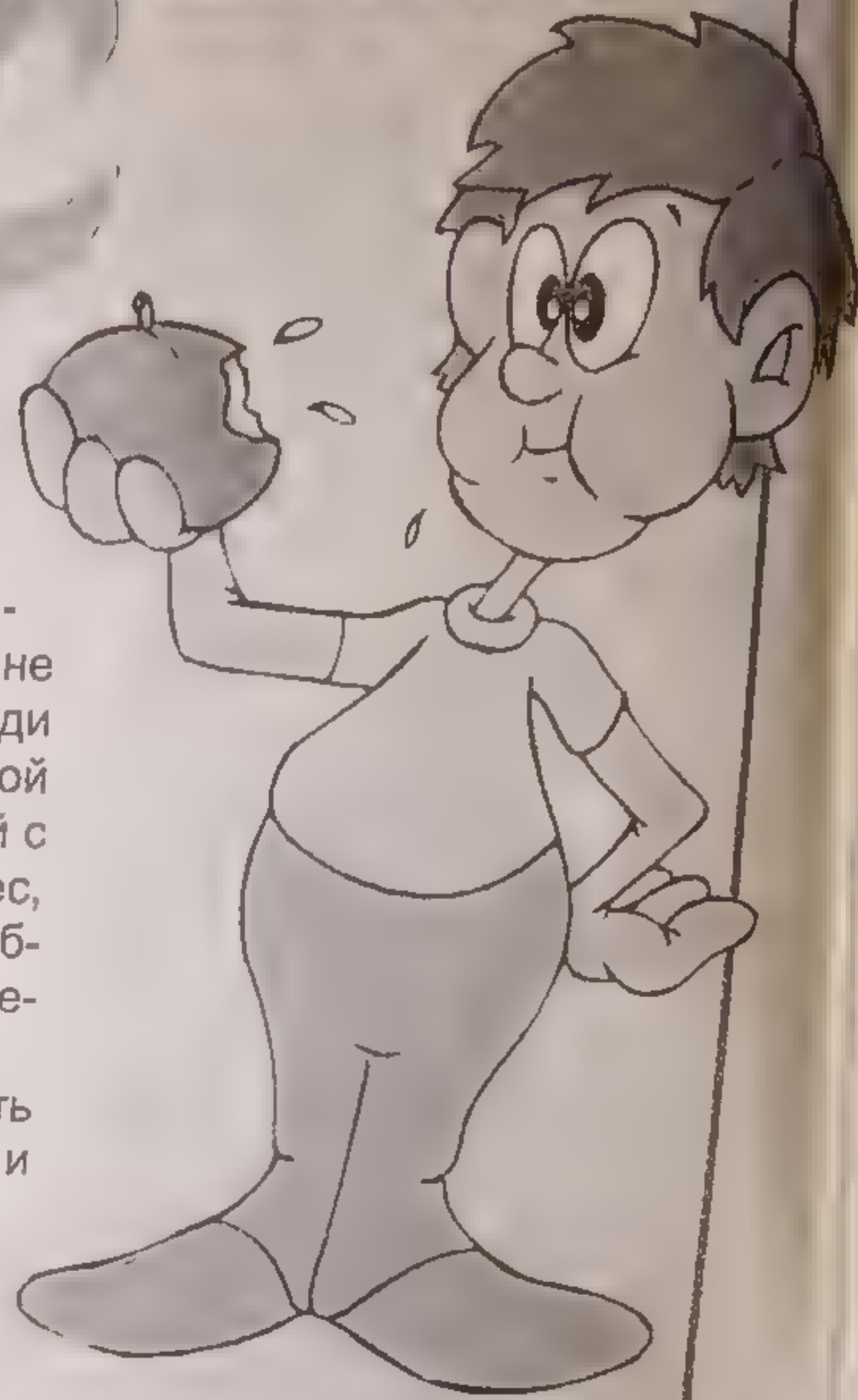
Яблочный уксус должен быть приготовлен из мелко измельченных целых яблок. В промышленности делают уксус из кожуры и сердцевинки яблока. Поэтому, лучше приготовить яблочный уксус самим.

### Как приготовить яблочный уксус

Основной компонент яблочного уксуса - забродивший яблочный сок. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Иногда в сырье могут вводить "уксусную матку" - самое ценное в уксусе. Так называют пену или слизистую массу, которую можно заметить на поверхности яблочного сока или вина, когда они бродят. "Уксусная матка" обладает втрое большими, чем собственно уксус, целебными свойствами и облегчает даже те болезни, где обыкновенный яблочный уксус бессилен (при болях в суставах, заражении глистами, кожных поражениях). "Уксусные матки" достаточно капризны. Иногда они гибнут только от того, что сосуд с забродившим соком переставляют в другое место.

Существует много рецептов приготовления яблочного уксуса. Но один вполне уместится на странице нашего еженедельника.

1. Необходимо взять перезрелые плоды или падалицу. Главное, чтобы выращены они были без подкормки деревьев химическими удобрениями, не были обработаны вредными химикатами. Яблоки нужно вымыть, порезать помельче или раздавить. Затем переложить в эмалированную кастрюлю



лю с широким дном, залить горячей водой (65-70 градусов). На один килограмм сладких яблок добавить 50 г сахара, для кислых - 100 г. Вода должна быть выше уровня яблок на 3-4 см. Посуду поставить в теплое место. Нужно часто перемешивать массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели жидкость процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя, перелить в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5-7 см. Пусть постоит еще две недели. Не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, не доливая до самого края. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки закупорить. Если предстоит хранить долго, залить пробки парафином. Хранить в темном месте при температуре от 4 до 20 градусов.





ют или уменьшают боли, а рубцевание язвы происходит через месяц.

Корень солодки входит в состав сложного лакричного порошка, в состав сборов: грудного, желудочного, слабительного, противогеморройного, мочегонного и др. В тибетской медицине используется при лечении

харкивающего, легкого слабительного средства и при экземе. Порошок, густой экстракт, сироп широко используются для приготовления пилюль, улучшения вкуса микстур и для других целей.

Во Франции применяется сироп из корня при ревматизме, бронхите и инфекционных заболеваниях.

В Польше и в Австрии корень солодки используется при заболеваниях желудка, при кашле и как мочегонное сред-

**СОЛОДКА ГОЛАЯ, ИЛИ ЛАКРИЦА, МЕДИЦИНЕ**

**ИЗВЕСТНА С ДАВНИХ ВРЕМЕН. ЕЩЕ ПЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД ВОСТОЧНЫЕ МЕДИКИ ОТМЕЧАЛИ, ЧТО ОНА НЕ ТОЛЬКО ЛЕЧИТ МНОГИЕ БОЛЕЗНИ, НО И АКТИВИЗИРУЕТ ДЕЙСТВИЕ ДРУГИХ ЛЕКАРСТВ. А**

**КИТАЙСКИЕ МЕДИКИ УТВЕРЖДАЛИ, ЧТО СОЛОДКА, КАК НИКАКОЕ ДРУГОЕ РАСТЕНИЕ, ОМОЛАЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ И ПРОДЛЕВАЕТ ГОДЫ ЖИЗНИ.**

**В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ СОЛОДКОВЫЙ КОРЕНЬ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ**

**ТУБЕРКУЛЕЗА, ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДР.**

**ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА**

**ИСПОЛЬЗУЕТ**

**ПРЕПАРАТЫ ИЗ СОЛОДКИ ПРОТИВ ГАСТРИТА,**

**БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ, БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА, ЭКЗЕМЫ.**

## КОРЕНЬ СОЛОДКИ-И БУДЕШЬ КАК МОЛОДКА

В домашних условиях можно приготовить отвар корней и корневищ: 6 г сырья залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут, процедить, отжать. Принимать по одной столовой ложке 4-5 раз в день при бронхите, воспалении верхних дыхательных путей, воспалении легких и в профилактических целях в холодное время года, при ларингите, ангине, тонзиллите. Также полезно будет жевать корневища с корнями при любом воспалении горла.

Препараты солодкового корня применяются при заболеваниях дыхательных путей, как отхаркивающее мягчительное, мочегонное средство, а также при хронических запорах; в последние годы - при заболеваниях, связанных с нарушением водного и минерального обмена и для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Лечебный эффект сока корней солодки отмечен при язве желудка, - 40 г сока в день снима-

ют или уменьшают боли, а рубцевание язвы происходит через месяц.

больных туберкулезом легких, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и как противовоспалительное средство. В Болгарии корень солодки используется как противовоспалительное, мочегонное, слабительное, обезболивающее средство; при воспалении дыхательных путей. Клиническими исследованиями установлено целебное действие при язвенной болезни желудка. Болгарские ученые отмечают, что при длительном применении глицирризин солодки может вызвать нарушение электролитно-водного равновесия и привести к образованию отеков (за 25 лет применения солодки небольшими дозами в сборах отмечен только один случай образования незначительной отечности).

В китайской медицине считается, что корень солодки по своему значению не уступает женьшеню и употребляется в качестве противолихорадочного, болеутоляющего, обволакивающего, от-

харкивающего, легкого слабительного средства и при экземе.

В народной медицине корень солодки применялся с древнейших времен. Его использовали в качестве составного вещества почти во всех лечебных средствах. В Древней Греции - при кашле, астме и др. Начиная со средних веков он упоминается во всех медицинских книгах и списках лекарственных веществ. Абу Али Ибн-Сина рекомендовал корни солодки при заболеваниях почек и мочевого пузыря, гастритах, лихорадке, болезнях легких и др.

Корни и подземные побеги солодки голой используются как болеутоляющее, противовоспалительное, улучшающее обмен веществ и слабительное средство небольшими дозами с перерывами.

В пищевой промышленности - для подслащивания пива, квасов, лимонадов, для мочения яблок и др.

Мария Васильевна  
ТКАЧЕВА, г. Москва



**ОТИТ - ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ УХА. НИЖЕ МЫ РАССКАЖЕМ О СРЕДНЕМ ОСТРОМ ОТИТЕ, ТО ЕСТЬ О ВОСПАЛЕНИИ СРЕДНЕГО УХА - ТАК НАЗЫВАЕМОЙ "БАРАБАННОЙ ПОЛОСТИ". ОЧЕНЬ ЧАСТО ОНО ПРОВОЦИРУЕТСЯ БАКТЕРИЯМИ, НО ИНОГДА И ВИРУСАМИ. РАЗВИВАЕТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОСЛЕ НАСМОРКА, КОТОРЫЙ, КАК И ОТИТ, МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, НЕДОМОГАНИЕ, ПОТЕРЮ АППЕТИТА. КРОМЕ ТОГО, ОТИТ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬ В УХЕ. У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ, К ВЫШЕ УКАЗАННЫМ СИМПТОМАМ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ БЕСПОКОЙСТВО. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НАСТУПАЕТ, СОГЛАСНО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЩАТЕЛЬНО ПРОВЕДЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНО В 80% СЛУЧАЕВ. К СЧАСТЬЮ ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ОТИТАХ БОЛЬШАЯ РЕДКОСТЬ.**

## Частота возникновения отита

Отит является часто встречающейся и часто рецидивирующей болезнью. До трех лет большинство детей хотя бы один раз болели отитом.

### Как лечить отит

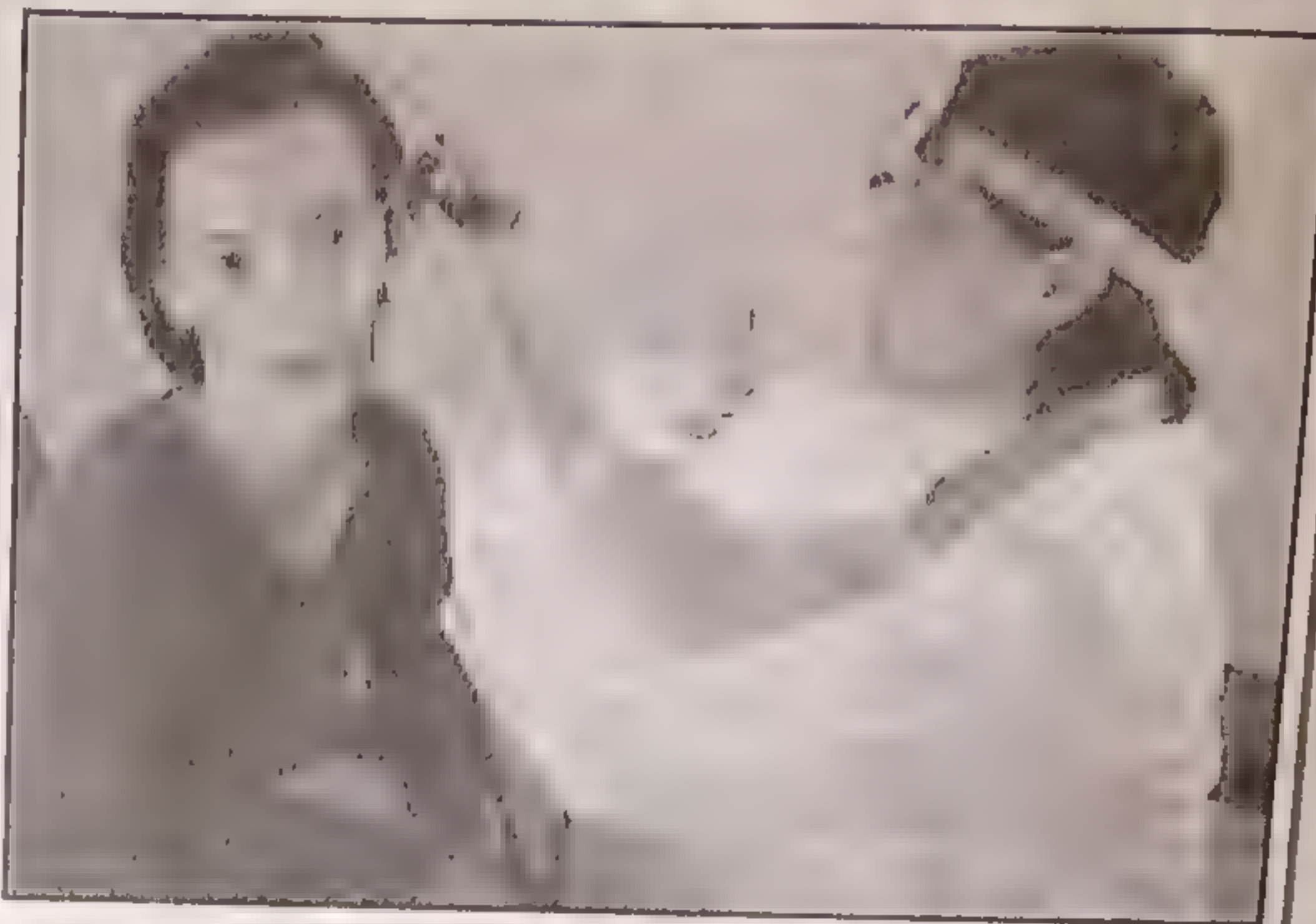
Прежде всего уменьшить боль и снизить температуру тела. Ушные капли в этом случае не нужны и даже опасны (аллергия, риск для слухового аппарата). Жаропонижающие и обезболивающие в таблетках, сиропах и свечах одинаково хорошо уменьшат боль и снижат температуру тела. Целесообразность использования антибиотика ставится под сомнение.

### Антибиотик при отите

Применение антибиотиков, связанное с общим повышением уровня гигиены, действительно эффективно для уменьшения количества тяжелых инфекций. В то же время, частое применение антибиотиков при доброкачественных инфекциях спровоцировало возникновение устойчивых к ним видов микроорганизмов.

Таким образом, перед

# ОТИТ.



## ЛЕЧИТЕ СВОЕВРЕМЕННО!

### Признаки острого отита

Пulsирующие боли в ухе, отдающие в голову, шум в ухе, понижение слуха, повышение температуры, могут быть выделения из больного уха.

Хронический отит протекает со стойким понижением слуха и периодическим гноетечением из уха.

### Рекомендации народной медицины

Для лечения воспаления среднего уха для взрослых и детей старше 5 лет.

1. В кашку или сок лука репчатого добавить немного льняного или сливочного масла, ввести эту смесь в ухо с тампоном.

2. Крепкий чай из цветков шиповника с соком тертой моркови и небольшим количеством сливок. Этот состав ввести в ухо с тампоном.

3. Сок заячьей капусты (очиток) и сок травы подорожника взять поровну и смешать. Ввести в ухо с тампоном.

4. Кашку из корней хрена ввести в ухо с тампоном при гнойном воспалении.

### Чем помочь

Некоторые простые меры могут снизить риск возникновения отитов:

- \* не курить дома;
- \* как можно реже давать ребёнку соску;

- \* настаивать на гигиене рук и окружения.

Ещё до визита врача необходимо дать обезболивающие и жаропонижающие лекарства.

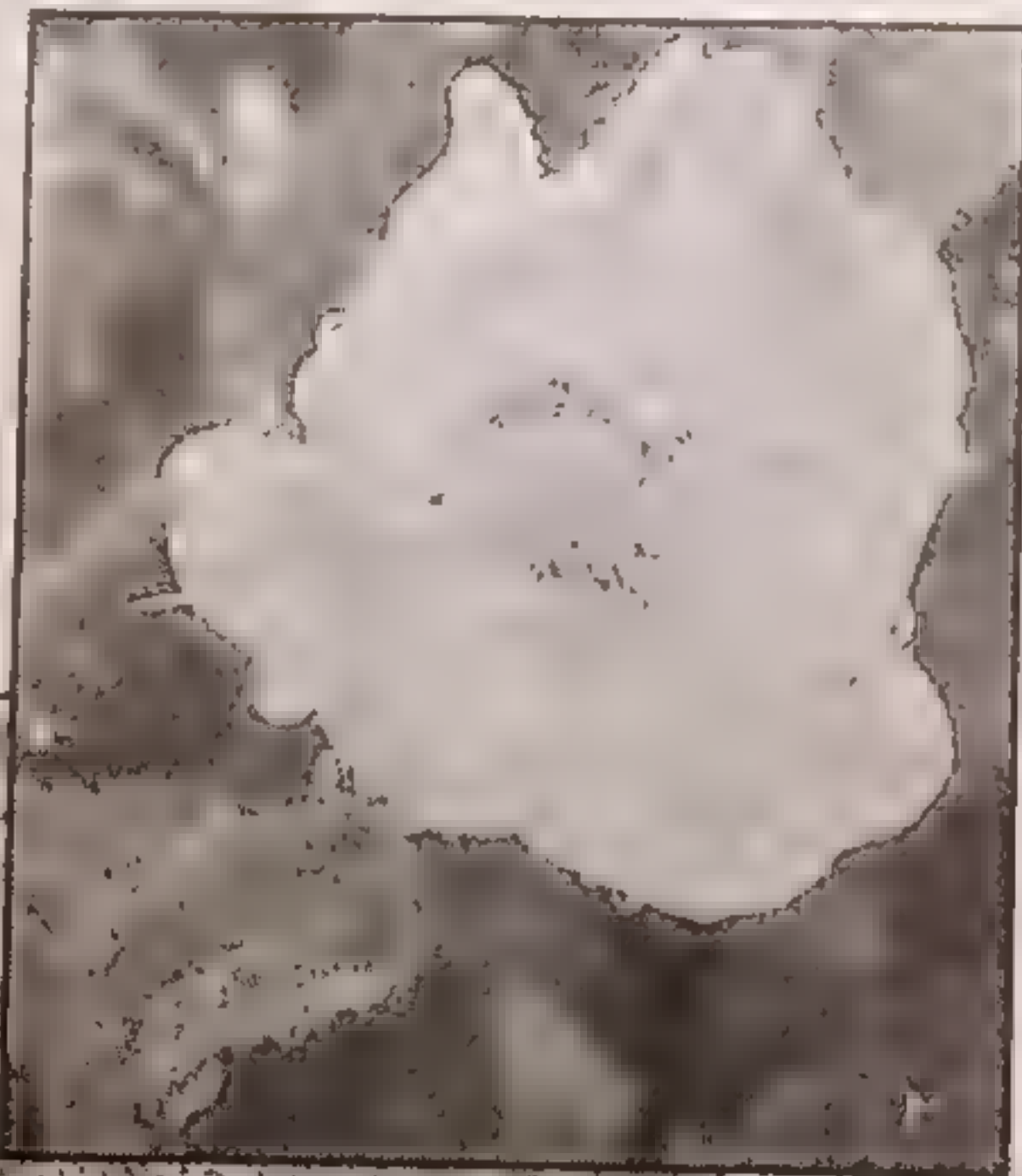
К врачу необходимо обратиться, если Вы отмечаете:

- \* усиление боли в ухе, несмотря на лечение;

- \* лихорадка держится от 1 до 3 дней;

- \* сильная сонливость;
- \* высыпания на коже;
- \* затруднение дыхания;
- \* потерю слуха.

Эти рекомендации не заменяют наблюдения и советов Вашего лечащего врача.







**1) Щитовидная железа.**

Из 1 кг грецких орехов вынуть перегородки - 1 стакан. Залить их 0,5 литра водки, настоять 10 дней в темном месте.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Непрерывно 2 месяца.

**2) Зоб.**

1 кг рябины на 1 кг сахара. Пустит сок. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Или:

девясил - 1 ч. л.,  
зверобой - 2 ч. л.,  
мята - 1 ч. л.,  
ромашка - 2 ч. л.,  
подорожник - 2 ч. л.,  
сушеница топяная - 2 ч. л.

Взять 3 ст. л. смеси на 600 мл кипятка, заварить как чай. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день 1 месяц.

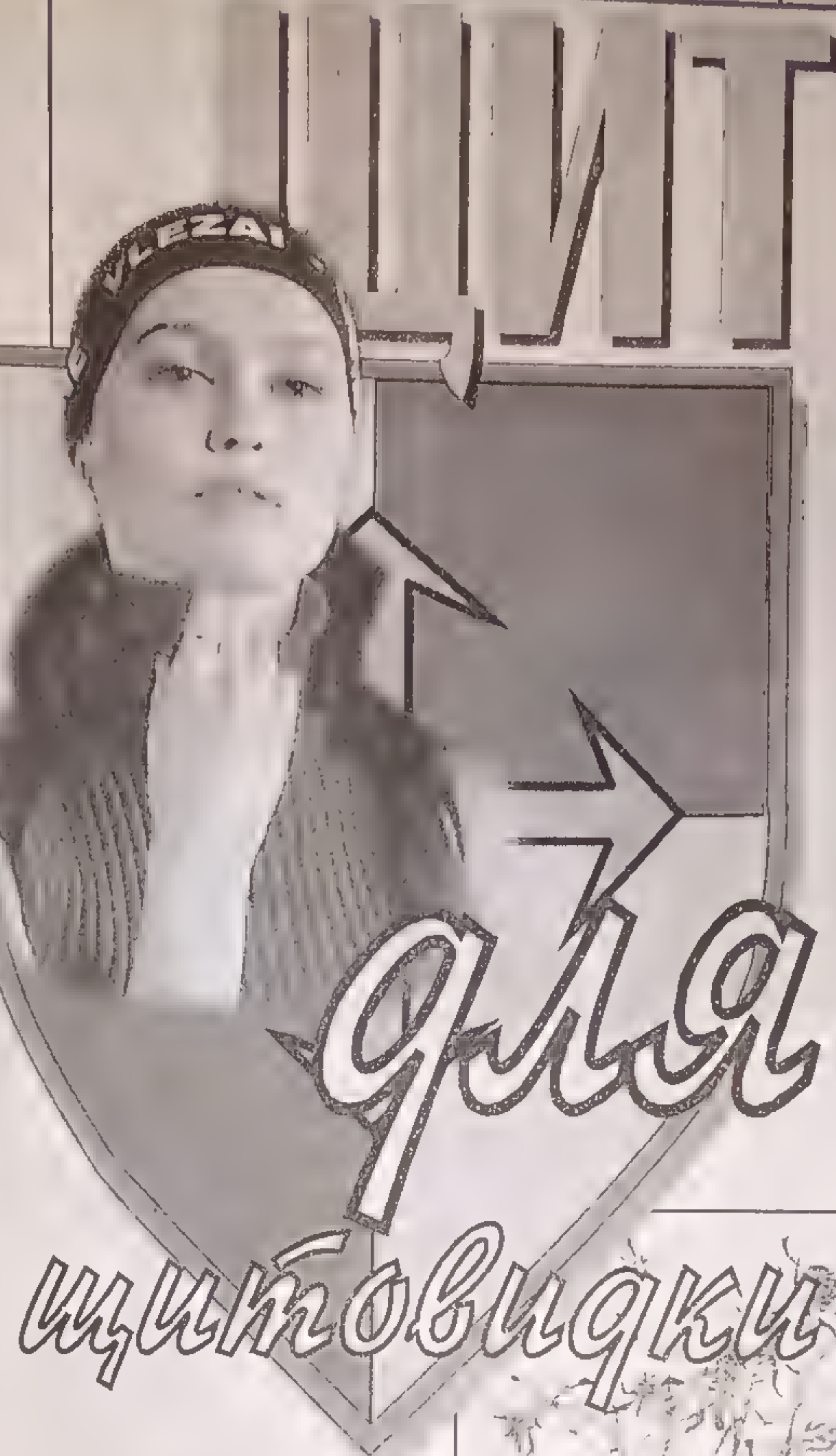
Или:

10 г грецких орехов со скорлупой (смолотой в порошок), 2 ст. л. молотого неочищенного овса, 2 ст. л. корней крапивы.

Все смешать и залить 2 л воды. Варить 20 минут, добавить 4 ст. л. смеси: цвет бузины черной, душицы, перечной мяты, сосновых почек (все в равных количествах) и 2 ст. л. меда и варить еще 15 минут. Принимать по 70 г 2 раза в день в течение месяца.

Или:

морская капуста - 100 г,  
сосновые почки - 50 г,



подорожник - 50 г,  
перегородки грецкого ореха - 50 г,  
полевой хвощ - 50 г,  
фокус (гомеоп.) - 50 г.

2 ст. л. смеси залить 500 мл кипящей воды и варить 15 минут на маленьком огне, добавить разрезанный на ломтики лимон и 50 г меда. Варить еще 15 минут. Остудить, процедить через 2 слоя марли. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 2 недель - 1 месяца.

Полезен зеленый китайский чай с медом.

**3) Массаж для щитовидки.**

Легкий массаж шеи с гусиным жиром или камфарным маслом на ночь.

Обертывать шею на ночь составом из натертой свеклы и распаренной травы пастушьей сумки, взятых поровну. Утром смыть и смазать шею жиром.

**4) Нормализовать работу щитовидной железы.**  
2-4 ст. л. черноплодной рябины залить 2 стака-

нами кипятка. В термос. Принимать на следующий день по 1/2 стакана за 30 мин. до еды 2 раза в день.

**5) Узел на щитовидной железе.**

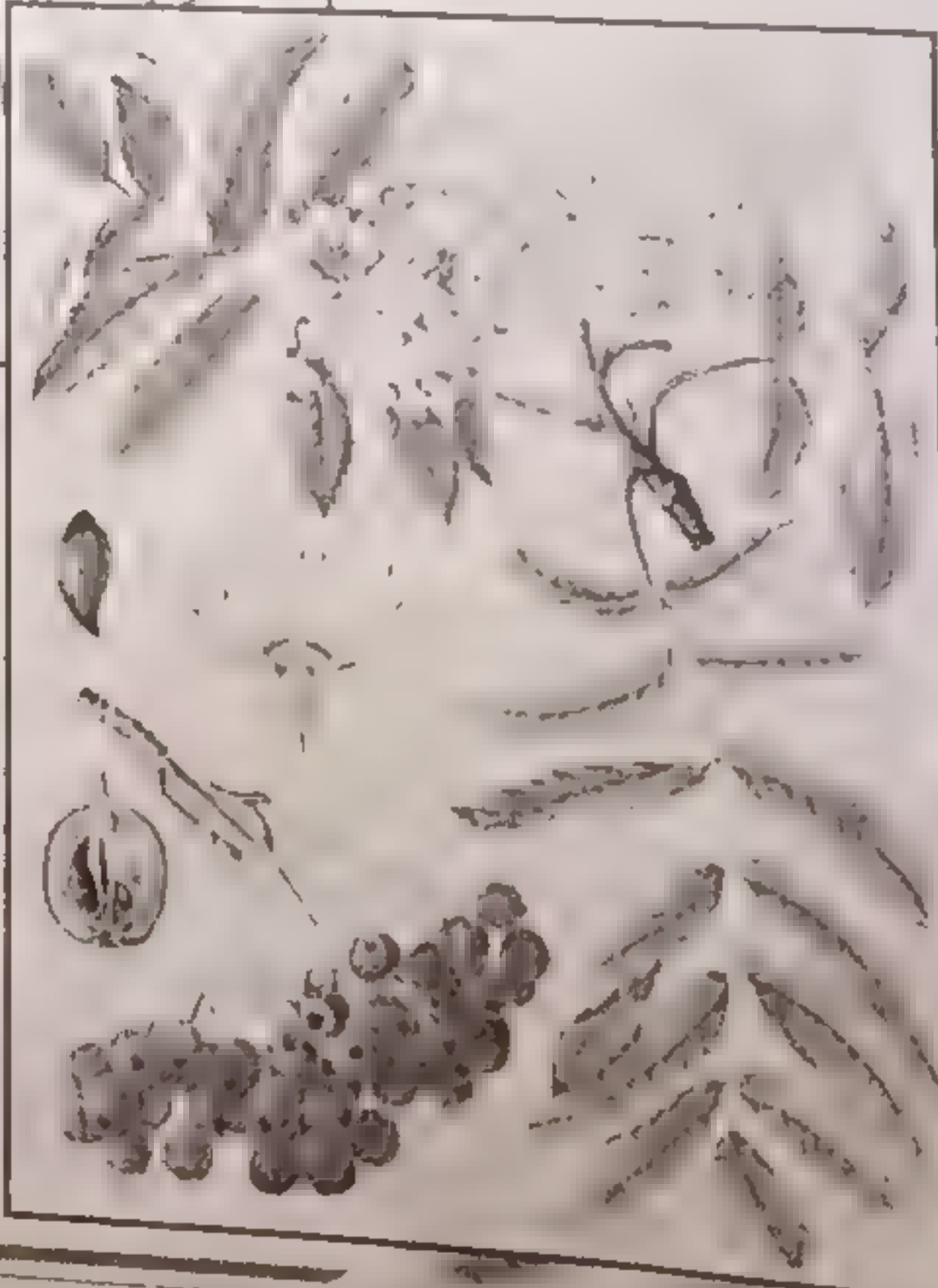
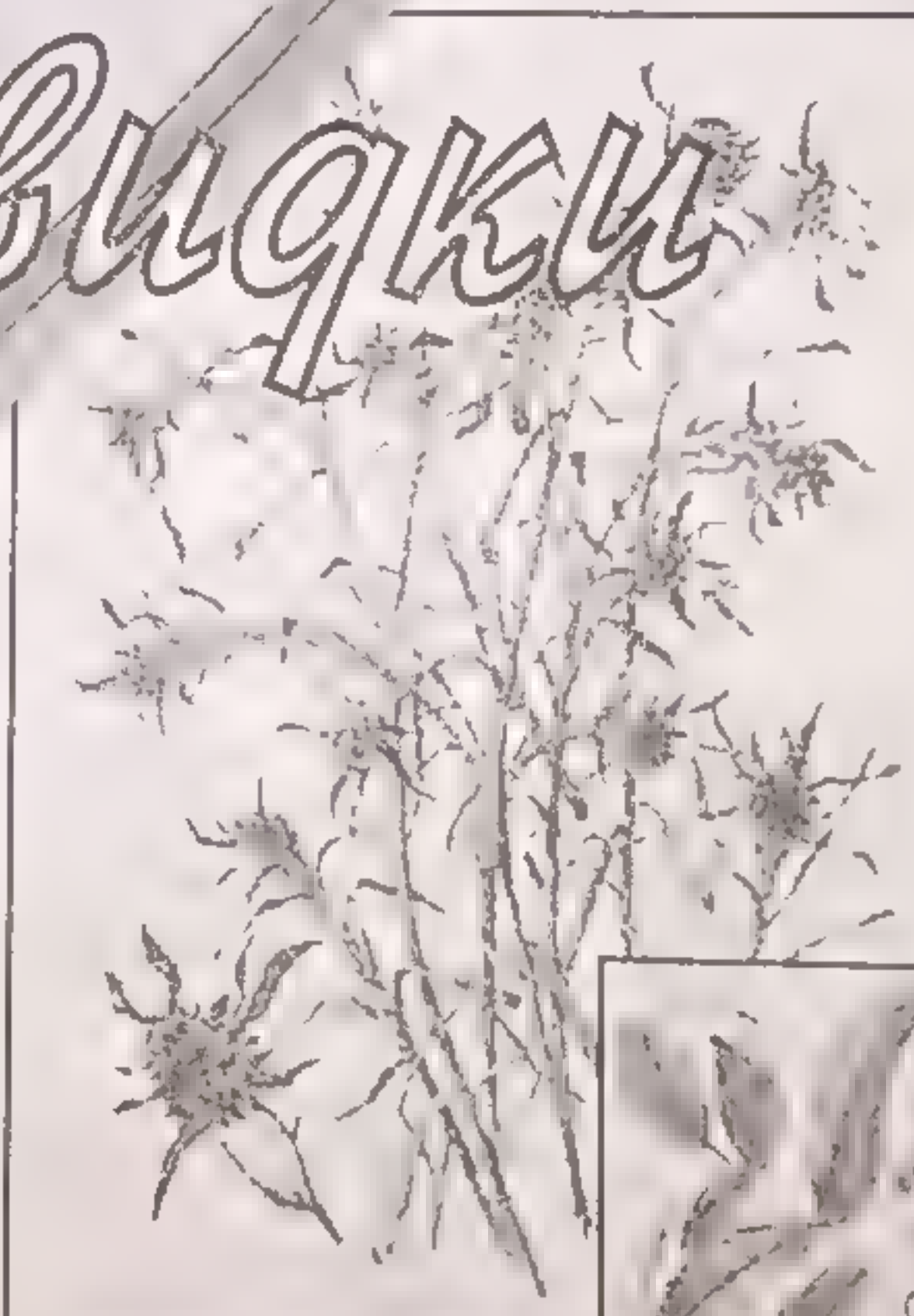
Делать компрессы на щитовидку из мочи. Каждый день. В мочу можно добавить несколько капель йода. Тряпочка должна быть красного цвета и ее нельзя стирать в течение лечения. Курс - 4 месяца.

**6) Тиреотоксический узловатый зоб.**

Компресс с корой дуба (50 г), молотой скорлупой от 10 грецких орехов на 500 мл воды. Варить 30 минут. Этой массой пропитать фланель и прикладывать к шее на 2 - 3 часа. Сверху полиэтилен. Курсами компресс по 5 дней с перерывом в 3 дня. Всего провести 5-6 курсов подряд. Лечить 1 год.

**7) Увеличение щитовидной железы.**

Ешьте лимоны и апельсины с сахаром. Натереть лимон и апельсин вместе с кожурой, перемешать с небольшим кол-вом сахара и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. И добавляйте в еду морскую капусту. Через полгода щитовидка будет в норме.





## ВОПРОС

Как правило, нормальным систолическим (верхним) считается давление до 140 мм рт. ст., а диастолическим (нижним) - давление до 90 мм рт. ст. Обычно давление повышается в моменты сильных физических нагрузок или при эмоциональном напряжении. Через какое-то время после прекращения действия этих факторов давление возвращается к норме. Устойчивое же повышение верхнего и нижнего давления, сохраняющееся и в отсутствие нагрузок, свидетельствует о гипертонической болезни.

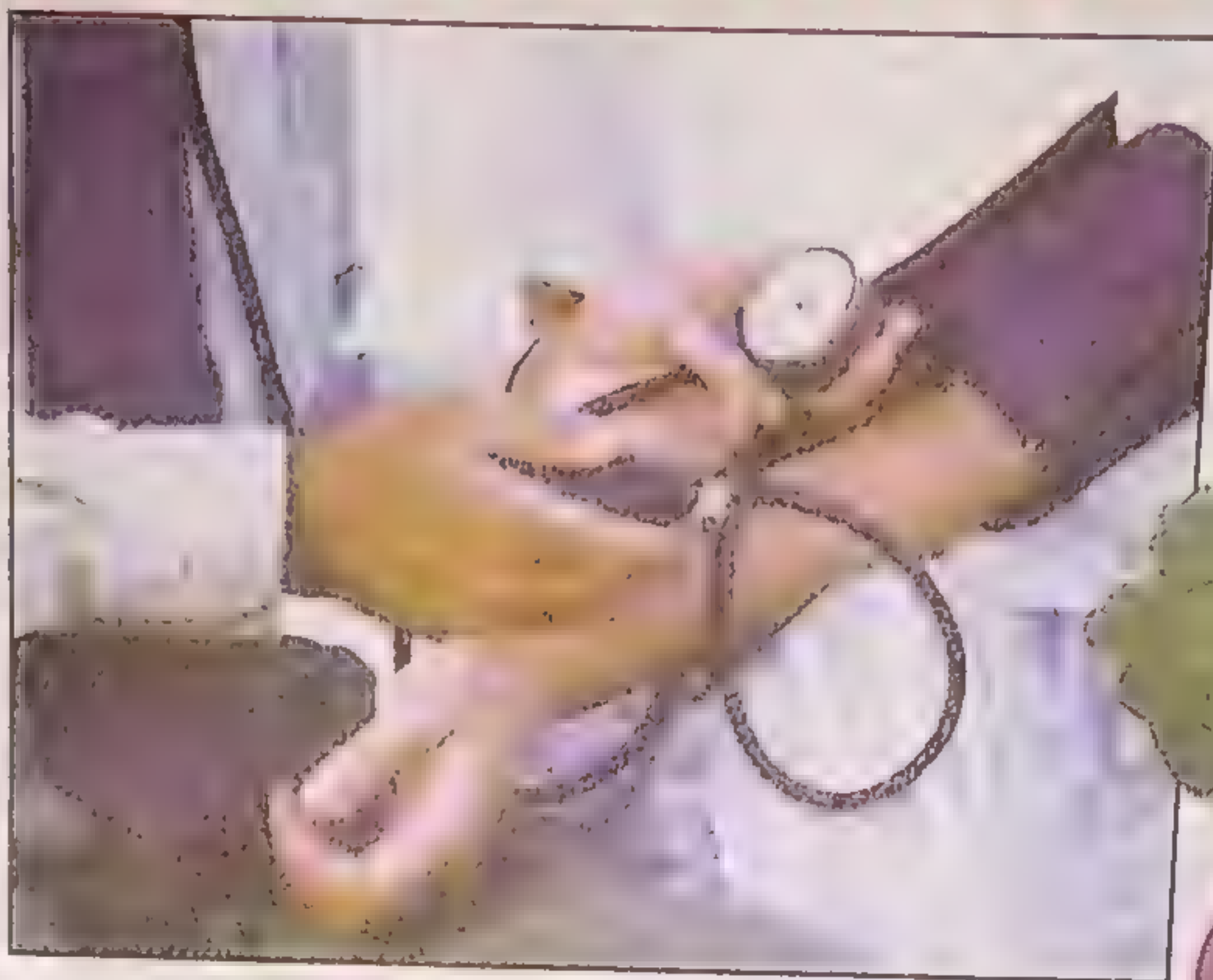
Заболевание следует лечить комплексно. Прежде всего нужно снизить вес и постоянно его контролировать. Кроме того, необходимо изменить образ жизни и рацион питания, отказаться от курения, сократить потребление соли, алкоголя, постараться уменьшить стрессовые ситуации.

Если врач прописал лекарства от гипертонии, их надо принимать. Но постоянно увеличивать количество принимаемых лекарств, конечно, нежелательно, поскольку это может не лучшим образом отразиться на работе других внутренних органов и систем, а также вызвать отравление организма.

В народной медицине существует очень много средств, позволяющих мягко, без всяких побочных эффектов и осложнений, снизить давление.



# КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ



норма снизить кровяное давление. Вот некоторые из них.

\* Смешать по 1 стакану сока свеклы, моркови, хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и сок 1 лимона, добавить 1 стакан меда, тщательно перемешать и принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения - 2 месяца.

\* Приготовить свежий свекольный сок, смешать его с медом в пропорции 1:1 и принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

\* Пить морковный сок по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

\* 2 стакана размятой клюквы вскипятить с 0,5 стакана сахара и 1 стаканом воды, процедить и пить в течение дня вместо чая. Можно просто растереть клюкву с сахаром (сахар - по вкусу) и принимать это лакомство по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

\* Натереть 1 лимон или

1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель при гипертонической болезни в начальной стадии.

\* Взять 5 луковиц среднего размера без шелухи, 20 зубчиков чеснока, 5 лимонов без цедры и семян, 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешать и залить 2 литрами кипяченой остуженной воды. Настоять в течение 2-3 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать смесь, не процеживая, по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

\* Картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой.

\* Каждое утро до полного выздоровления съедать натощак 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 0,3 стакана воды, в котором растворена 1 ч. ложка яблочного уксуса.

\* Измельчить 2-3 не-

большие луковицы, залить 0,5 литра спирта или водки и настаивать в течение 7 дней в темноте при комнатной температуре. Принимать по 1 ч. ложке настойки, разведенной в 3 ст. ложках воды, натощак для снижения давления.

При гипертонии очень полезны чесночные ванны. Для этого растолочь 30-40 зубчиков чеснока, залить кашицу 10 литрами кипящей воды и, закрыв посуду, оставить настаиваться, укутав, на 6-10 часов. Полученный

настой снова разогреть, не доводя до кипения, вылить в ванну или в тазик и долить до нужного объема простой горячей водой или горячим настоем листьев

березы. Если вы хотите принять чесночную ванну полностью, то соотношение чесночной и обычной воды или настоя листьев березы должно быть 1:10, если хотите попарить только ноги или руки - то 1:7.

Хорошим способом лечения гипертонии являются контрастные ножные чесночные ванны с резкой сменой воды от горячей до очень холодной. Сначала на 20 минут опустите ноги в горячую чесночную ванну, затем на 30 секунд - в холодную. Повторяйте процедуру в течение 20 минут. Завершите ее холодной ванной.

Первое время, начав пользоваться народными средствами, не отказывайтесь от лекарств. Однако скоро вы почувствуете, что вполне можете сократить дозу назначенных вам химических препаратов. Возможно, впоследствии вы сможете полностью заменить лекарства народными средствами.





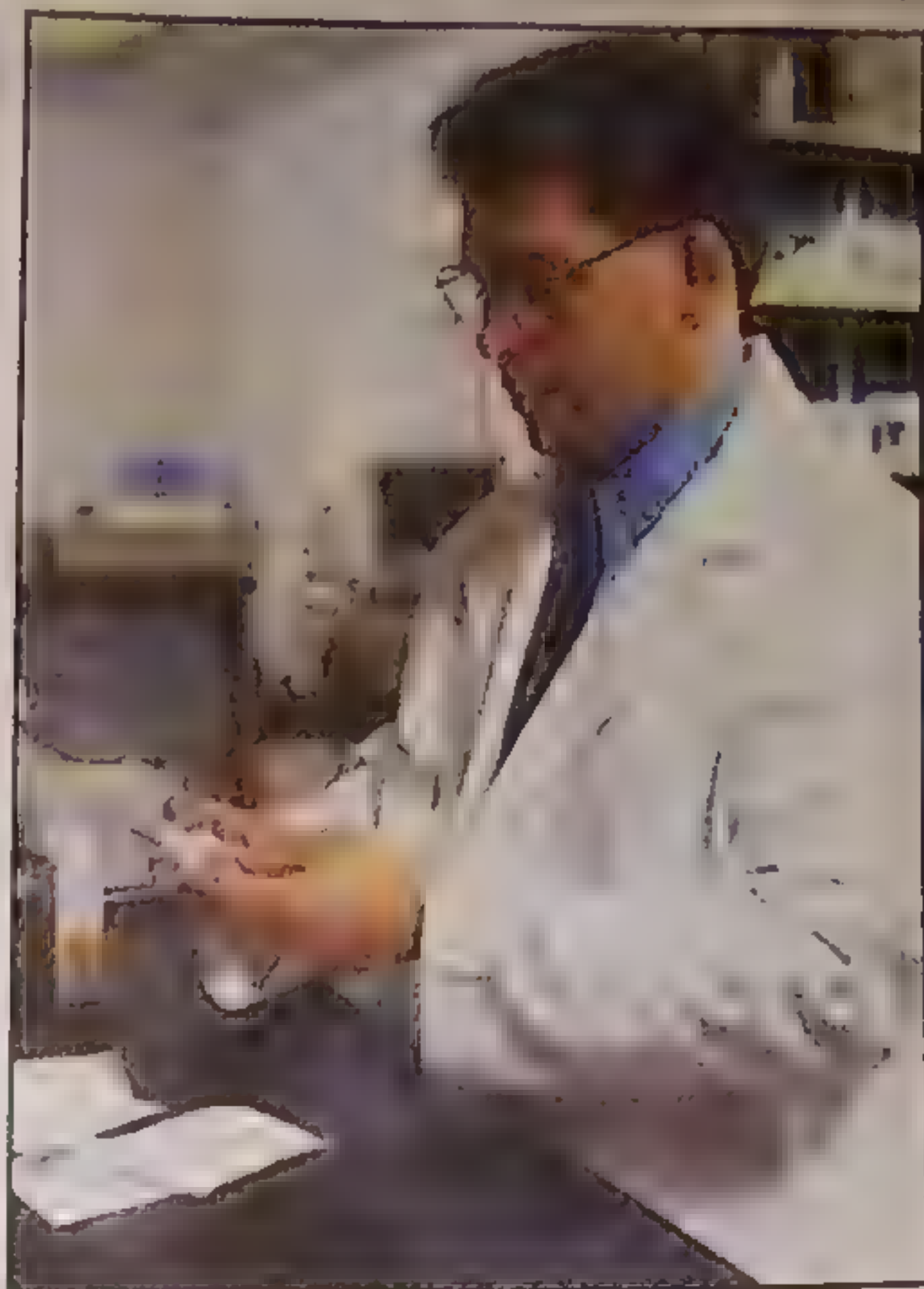
У некоторых людей, особенно у тех, кто часто болеет бронхитами, пневмонией, ОРЗ, различными простудными заболеваниями, существует предрасположенность к бронхиальной астме. Ее развитию способствуют также бесконтрольное использование антибиотиков, загрязненный воздух, плохое качество питьевой воды.

Суть заболевания состоит в том, что под влия-

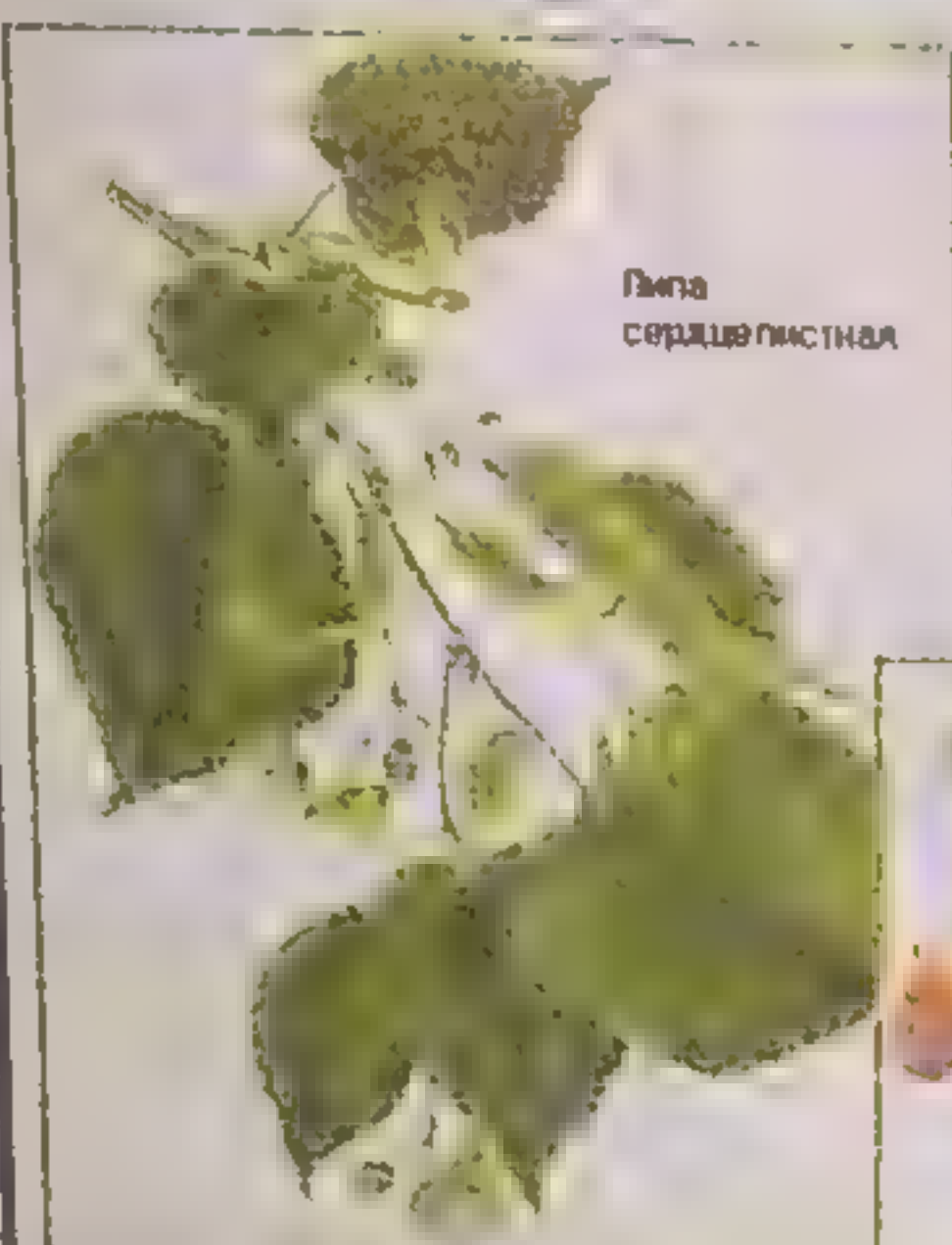
Заварите в стакане кипятка 1 ч. ложку цветков липы, а в другой стакан с горячим молоком положите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку козьего жира и 1 ст. ложку сахара. Пейте оба снадобья на ночь в течение 2-3 недель. Детям давайте третью или четвертую часть этой дозы. Средство хоть и не очень приятное на вкус, но эффективное.

Если нет аллергий на лимон и чеснок, натрите на терке 2 головки чеснока и 5 лимонов, залейте 1 литром кипяченой воды комнатной температуры и настаивайте 5 дней, после чего процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

Очистите от кожицы 400 г имбиря, залейте его спиртом, настаивайте 2 недели в теп-



## НАСТУЧЛИВЫЕ НА АСТМУ



Липа  
сердцелистная



нием какого-либо аллергена происходит бронхиальный спазм, сопровождающийся, как правило, затрудненным дыханием, стеснением в груди, колющими, отдающими в плечо болями, сильным кашлем с выделением большого количества всякой мокроты.

Большинство астматиков справляются с этим заболеванием по совету врачей с помощью различных медикаментозных средств. Но это лишь усугубляет ситуацию, дает временное облегчение. Надо запастись терпением и медленно, но верно бороться с болезнью другими способами.

Пейте ежедневно по стакану отвара из листьев крапивы: 1 ч. ложку с верхом сухих листьев залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте 10 минут и пейте как чай.

ле, периодически встряхивая. Затем процедите и пейте 2 раза в день по 1 ч. ложке на 0,5 стакана воды после еды. Курс лечения - 3 недели. После 10-дневного перерыва курс повторите. Во время лечения не ешьте мясо. Ноги держите в тепле, а перед сном обязательно делайте теплую ножную ванну.

Хорошо помогает астматический сбор. Готовится он из равного количества березовых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи. Ежедневно утром заваривайте 1 ч. ложку этой смеси 1 стаканом кипятка и выпивайте в течение

дня в 3 приема по трети стакана за раз.

Осенью выкопайте корни дикой малины, измельчите, приготовьте отвар и пейте его 3 раза в день по трети стакана.

При бронхиальной астме полезно пить сыворотку из под простокваши.

### 2 ОТВАРА ИЗ ДВЯСИЛА

1) отвар овса:

2 кг зерен овса, 200 г свежих листьев алоэ, 200 г коньяка, 200 г меда. Залить 5 л воды и томить в духовке 3 часа при температуре в которой выпекают хлеб. Процедить и добавить еще по 200 г алоэ, меда и коньяка. Снова ставят в горячую духовку, доводят до кипения, вынуть и охладить.

2) отвар корня девясила:

в молочную сыворотку, полученную из 3 л молока, добавить 100 г измельченного корня девясила и 100 г меда. Смесь поставить в духовку на 4 часа. Остудить, процедить, отжать.

Отвары хранить в холодильнике. Принимать после еды по 0,5 стакана отвара овса и по 1-2 ст. л. отвара девясила. Курс лечения - до 2-х месяцев. Избавляет от приступов даже при тяжелой форме астмы.

Через мясорубку пропустить 150 г корней лопуха, сок из 2-х лимонов. Перемешать, поставить в холодильник. Принимать взрослым по 1 ч. л. натощак утром, детям (с 5 лет) - 1/2 ч. л. Улучшение наступает через 3-4 дня. Противопоказания - гастрит, язва.

50 г тысячелистника (сухого), 50 г сосновой почки (сухой), 50 г ягод шиповника, 50 г полыни любой (сухой). Залить 3 литрами воды на 2 часа. Довести до кипения и парить на медленном огне 2 часа. Укутать на 24 часа. Процедить и добавить 200 г сока алоэ, 30 г экстракта чаги, 250 г коньяка, 500 г меда. Закрывать и поставить на 4 дня в квартире. Принимать 6 дней по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 часа до еды. Последующие дни по 1 ст. л. за 1 час до еды 3 раза в день 2-4 недели, до 3-х месяцев.

300 г меда липового, 1/2 стакана воды и измельченных листьев алоэ, варить на медленном огне 2 часа. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 стол. л. 3 раза в день.

Обратите внимание на питание. Исключите копчености, соленья, жареные и острые блюда. Обязательно откажитесь от курения и алкоголя.

**Александр  
ПОРОШИН**

# Исцелись сам!



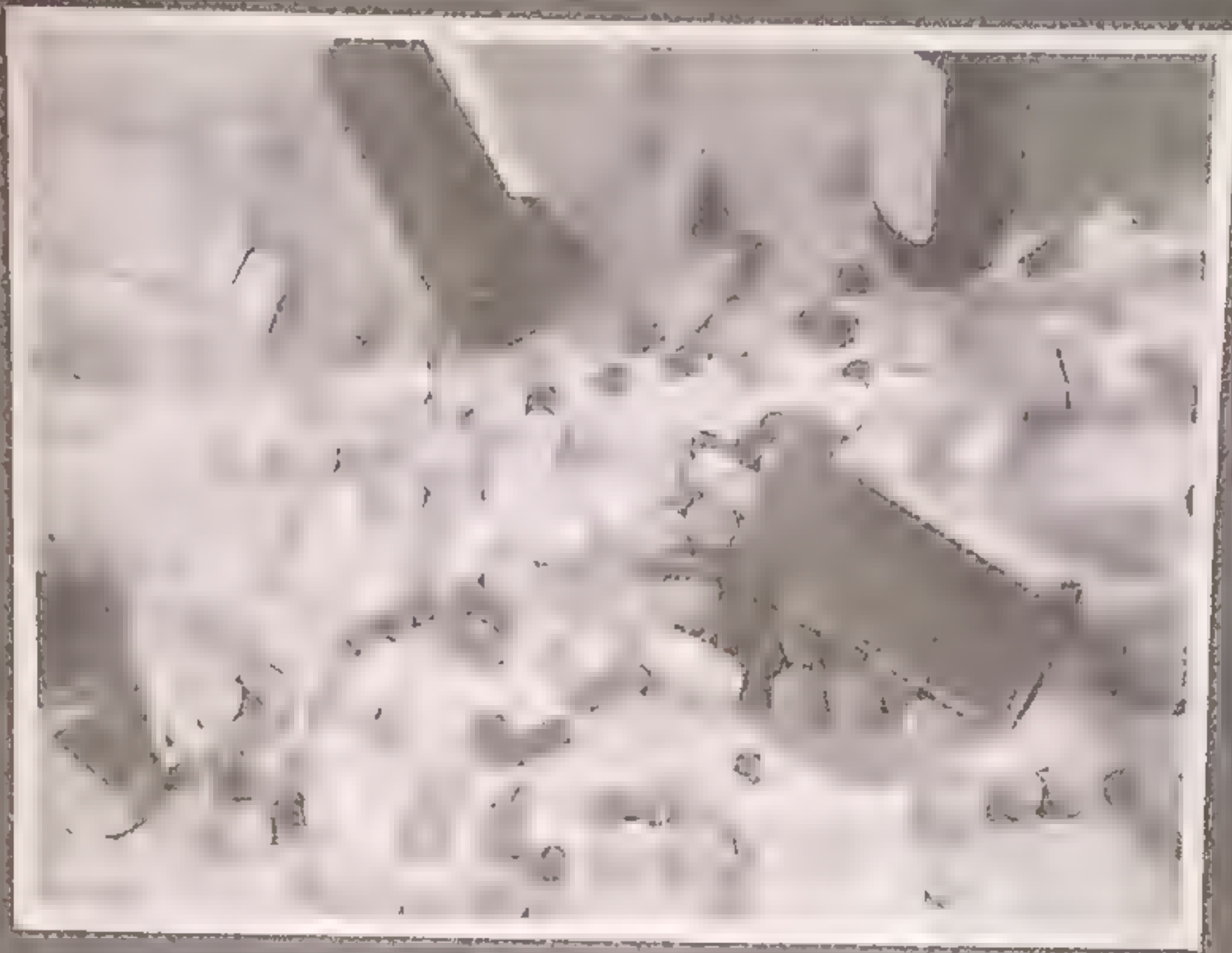
В первую очередь у всех на слуху противозачаточные таблетки, от которых можно пополнить. Каждый раз появляется новое лекарство с рекламой, что "раньше мы ошибались, а теперь наконец появилось то, что требуется". Побочные действия этих лекарств (в том числе лишний вес) все еще изучаются. Они содержат женские половые гормоны, изменяют обмен веществ, повышают аппетит. С каждым новым поколением таблеток негативные последствия стараются уменьшить, но нет гарантии, что сейчас вы принимаете идеальное средство. Конечно, никто не хочет и не станет причинять людям вред, но все-таки к лекарствам этого типа должны быть строгие показания. Дозы должны назначаться строго индивидуально, в зависимости от конкретных особенностей

отдельного человека. Осторожно нужно принимать аналоги прогестерона, которые применяются для лечения женских заболеваний (фибромиома матки, нарушение цикла), - это дюфастон, туринал. Лишний вес может появиться при приеме лекарств для лечения бесплодия (клоstilьбегит).

Лишний вес возможно набрать, принимая средства, которые угнетают сердечный ритм (пропранолол, атенолол). Они блокируют рецепторы к адреналину, который расщепляет жиры. Адреноблокаторы при необходимости применяются сердечными больными, гипертониками. Но одновременно блокируется и липолиз (расщепление жиров). В результате появляется лишний вес. **Чтобы избежать нежелательных последствий, можно найти лекарства, которые за-**

**меня-**

# ТАБЛЕТКИ ДОВЕСКОМ



ют адреноблокаторы (например, финоптин). По возможности следите за тем, чтобы была физическая нагрузка.

## Инсулин собирает жир

Не застрахованы от полноты пожилые люди. Часто при нарушении мозгового кровообращения им вводят никотиновую кислоту, чтобы снять спазмы. Антипсихотические средства (фенотиазины) также тормозят липолиз.

Нередко лишним весом страдают диабетики. Это происходит потому, что повышение уровня инсулина за счет лекарственных препаратов усиливает отложение жира. Инсулин делает свою "работу" и при лечении шизофрении инсулиновыми шоками (особенно часто применялись раньше).

Глюкокортикостероиды (преднизолон, дексаметазон) похожи на нормальные гормоны коры надпочечников и применяются при тяжелых воспалительных процессах

для того, чтобы уменьшить избыточное размножение защитных иммунных клеток. В результате образуется большое количество аминокислот, переходящих по путям обмена веществ в глюкозу. Как следствие появляются проблемы с инсулином, а значит, и с лишним весом. При этом возникает специфическая форма ожирения: круглое лицо, короткая шея ("кушингоид").

## Без физкультуры - никуда

Вообще для того, чтобы не было проблем с лишним весом, очень важна физическая нагрузка. На фоне ее отсутствия применение таких препаратов, как, например, неробол, ретаболил, метилтестостерон, заменяющих андрогены, грозит ожирением. Раньше их часто употребляли спортсмены, сейчас назначают в стационарах, когда организм человека ослаблен.

Конечно, в большинстве случаев человеку не обой-

Многие из нас вынуждены поддерживать свое здоровье с помощью лекарств, каждое из которых имеет побочные эффекты.

Среди них часто значатся и "лишние килограммы". Иными словами, принимая некоторые таблетки, можно поправиться. Отчего это происходит, есть ли способ "удержать фигуру", принимая препараты, нагоняющие вес?

Об этом расскажет доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории клинической фармакологии, профессор кафедры клинической фармакологии ММА им. И. М. Сеченова Иосиф Львович БЛИНКОВ.

тись без того или иного лекарства. И когда речь идет о сохранении здоровья, некогда даже думать о стройной фигуре. Тем не менее вы можете посоветоваться с врачом, возможно, он порекомендует аналог необходимого препарата. Но лучший помощник в борьбе с лишним весом - это физическая нагрузка. Поэтому, если организм позволяет, используйте любую возможность его потренировать. Если в силу каких-то причин делать это сложно, попробуйте применять миостимулятор. И даже в этом случае не забывайте: лучше будет, если в выборе миостимулятора вам поможет врач.

В каждой жировой клетке количество жира составляет всего 0,6 микрограмма. Но если посчитать, сколько жира приходится на весь организм, то в среднем получается 18 кг на каждого вполне здорового человека.

Юлия ГАРМАТИНА



## РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ И ОБЩЕЙ СЛАБОСТИ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Я бы хотела дать несколько различных полезных советов.

Четыре средства от кашля. 1. Если кто кашляет, давать ему пить воду яичную с сахаром, и кашель пройдет. 2. Еще толченый чеснок мешают с довольно большим количеством меда и в горшке ставят на ночь в горячую печь. Полученный из этой смеси сок дают больному во время приступа кашля. 3. Толченый имбирь, сваренный вместе с медом, также служит хорошим средством при кашле. 4. Горчичное семя, мелко истолченное, смешивают с медом и едят, если кашель сухой.

От общей слабости в теле. Когда чувствуют изнеможение и слабость в теле, употребляют внутреннее лекарство - настой травы, которая называется "глубокая".

Надеюсь, мое письмо опубликуют.

Заранее спасибо, Юля Т.,  
п. Zubovo-Поляна

## ОБЛЕГЧИТЬ ГРИППОЗНОЕ СОСТОЯНИЕ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Если чувствуете недомогание при гриппе и простуде, нужно подогреть мед и натереть им перед сном по кругу шею и грудную клетку. Мед быстро впитается. Взрослым эту процедуру можно повторять через день, а детям через два дня. Всего три раза.

Кучина Ольга, г. Волгоград

## АНЕМИЯ У РЕБЕНКА

Здравствуй, "Семейный лекарь". В последнее время все чаще мои знакомые жалуются на то, что дети болеют. Причем чаще они страдают анемией. Анемия, связанная с дефицитом железа в организме, - это наиболее распространенная форма анемий, которая вызывается недостаточным содержанием железа в пище. Железодефицитная анемия нередко сопровождается рахитом и цингой (болезни, связанные с недостатком в организме, соответственно, витаминов D и C). Внешне проявляется бледностью кожных покровов, бескровностью губ, раздражительностью, повышенной утомляемостью, потерей аппетита, отставанием в росте. Часто бывают поносы. У ребенка может появиться извращенный аппетит. Он начинает есть древесный уголь, мел, землю, глину и т.д. Прежде всего ребенка следует проконсультировать у врача-гематолога, который назначит прием солей железа. Питание ребенка должно включать продукты с высоким содержанием железа: печень, мясо, творог, яйца, плоды граната. Много железа содержится в шпинате, листьях салата, землянике, луке, тыкве, арбузе. Не следует заменять коровье молоко на козье.

От слабости и похудания имеются следующие рецепты народной медицины:

\* Натереть на терке отдельно морковь, свеклу и редьку. Отжать сок этих корнеплодов с помощью марли и смешать в бутылке темного стекла в равных количествах. Горлышко бутылки обмазать тестом, но не плотно, чтобы жидкость могла испаряться. Принимать по столовой ложке такого сока 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев;

\* Детям старшего возраста можно мелко истолочь примерно 100 г сырого говяжьего филе, добавить 1 чайную ложку свежего измельченного лука, немного посолить и намазать на хлеб. Так есть каждый день;

\* Есть перед едой 1 столовую ложку чеснока, сваренного с медом;

\* Настоять листья лесной земляники и этот настой пить с молоком и сахаром.

Зайцева Марина, Атяшевский район

## ПРИПАРКА ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ

Здравствуй, уважаемая редакция! Во время медосмотра врачи обнаружили, что у меня увеличенная селезенка. Но лекарств никаких не прописали. Тогда я решила сама лечиться. Кто-то давно рассказывал, что в этих случаях помогает хмель. Я взяла 10 г шишек хмеля и залила их 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовым ложкам 3 раза в день. Оставшиеся шишки хмеля в теплом виде кладут на опухшую селезенку, как припарки.

Ныркова Елена, г. Челябинск

## ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПАМЯТИ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Еще древнегреческие врачеватели для восстановления и улучшения памяти прописывали настой из листьев шалфея. Листья этого растения богаты эфирным маслом, в состав которого входят особые вещества, улучшающие усвоение поступающей в мозг информации. Чтобы приготовить настой, залейте 10 г сухих измельченных листьев стаканом кипятка. Выдержите полчаса при комнатной температуре. Процедите через марлю и доведите объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды.

Активизировать череду нервных импульсов, обострить память и внимание помогут свежие сосновые почки, собранные ранней весной (в марте - апреле). Промытые почки съедайте по 3 штуки 2 раза в день перед едой.

Дубинкина Галина,  
Большеберезниковский район

## ПОМОЖЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

Приветствую вас, уважаемые читатели и сотрудники любимой газеты. Хорошее средство против забывчивости и рассеянности - красные цветки клевера лугового: они богаты глюкозидами, витаминами C и группы B, которые нормализуют обмен веществ и благоприятно действуют на головной мозг. Свежие или сушеные соцветия (3-4 штуки на стакан воды) можно заваривать и пить как чай, а также добавлять в первые блюда - и вкусно, и полезно!

Улучшают работоспособность и мыслительные процессы ароматические масла базилика, можжевельника и розмарина. Используйте их для приготовления теплой ванны, во время массажа лица, ингаляции.

Светлана Попова, г. Оренбург



**Уважаемые читатели! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.**

## ЕСЛИ У РЕБЕНКА БОЛИТ ГОРЛО

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь"! У меня маленький ребенок. И он частенько болеет. Наученная горьким опытом, я поняла, что в случае умеренной болезненности горла и невысокой температуры можно обойтись и без врачебной помощи. При начинающейся ангине помогает медленное жевание цедры сырого лимона. В острый период болезни рекомендуется постельный режим, но если ребенок активно возражает, не надо настаивать. Першение и сухость в горле можно уменьшить, если давать ребенку несколько раз в день теплое молоко с медом, содой или минеральной водой "Боржоми", или просто чай с медом. Боли в горле помогают успокоить полоскания теплыми солевыми растворами (1 чайная ложка питьевой соды или поваренной соли на стакан воды).

Хорошее действие оказывает полоскание горла следующим настоем: 1 столовая ложка меда и 1 столовая ложка сухих цветков ромашки аптечной заливаются стаканом кипятка и настаивают 30 мин. При сильных болях в горле можно дать панадол или аспирин и положить горячий или прохладный (в зависимости от желания больного) компресс на область шеи. Для постановки согревающего компресса 40%-ную водку, разбавленную в 2 раза водой, или любое масло (подсолнечное, камфорное и т.д.) подогревают до 36-38°C. Пропитанные раствором отжатые салфетки укладывают на область угла нижней челюсти, сверху накладывают вощеную бумагу, слой ваты и закрывают тканью. В острый период болезни компресс рекомендуется накладывать 2 раза в день на 5-6 часов утром и на ночь. При стихании процесса достаточно вечернего компресса.

Девяткина Ольга, г. Пенза

## ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ БОЛИ В ЖИВОТЕ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Хочу поделиться своим способом лечения ребенка при гастроэнтеритах, болях в животе. Причем этот рецепт помогает и взрослым. Если нет рвоты, поноса, повышенной температуры, вызов врача на дом не требуется. Главное значение имеет диетотерапия. Питаться надо 5-6 раз в день малыми порциями. Исключаются жареная и грубая растительная пища, любые острые приправы, жирные кремы, пирожные, консервы, копчености, кислые ягоды (смородина, крыжовник) и фрукты. В первые 1-2 недели дают слизистые супы, молочные продукты, протертые каши, кисели, яйца всмятку. Резко ограничивают содержание соли в пище. Постепенно диета расширяется. При повышенной кислотности желудочного сока за счет вареного мяса, рыбы, пюре из протертых сырых овощей и фруктов, белого черствого хлеба, печенья, творога, каш со сливочным маслом, овощных и фруктовых соков, варенья. Можно давать не кислые фрукты: яблоки, груши, сливы и т.п. Такой диеты придерживаются 2-3 месяца, затем переходят на обычное питание за

исключением острых блюд. Не рекомендуются черный хлеб, соленые огурцы, квашеная капуста, кислые ягоды, апельсины, газированные напитки, жирные пирожные. При обострении можно давать ребенку натощак 2-3 раза в день по 1/2-1 стакану теплого чая из ромашки или толокнянки. При пониженной кислотности желудочного сока детям со второй недели от начала обострения хронического гастрита можно давать мясные и овощные супы, кофе, чай, кефир, протертые овощи, мясные и рыбные котлеты, соусы, сельдь, нежирную ветчину, неострый сыр, яйца, масло, творог. Исключают свежий хлеб, сдобное тесто, грубую растительную клетчатку, жирное мясо.

Шуркина Галина, г. Оренбург

## АСКАРИДЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Аскариды - круглые черви, паразитирующие в тонком кишечнике человека. Как бы неприятно было говорить об этом, они по-прежнему иной раз одолевают человека. Человек, зараженный аскаридами, испытывает слабость, тошноту, периодически возникающие боли в животе, снижение аппетита, повышенную утомляемость. Во время выделения личинок из легких с мокротой может появиться кашель. При подозрении на заражение глистами необходимо сделать анализ кала в поликлинике и проконсультироваться у врача. Народная медицина предлагает следующий рецепт для избавления от аскарид: смешать 1 чайную ложку "цитварного семени" (цветочные бутоны полыни цитварной) с медом и съесть натощак. Через 2 часа съесть такую же порцию лекарства, но в промежутке ничего не есть. Затем принять слабительное (например, глауберовой соли из расчета 1 г на 1 год жизни или горькой соли, 1 г на 1 год жизни).

Ферцева Марина, г. Екатеринбург

## ОСТРЫЙ ТРАХЕИТ

Привет, "Лекарь"! При остром трахеите, приступы которого у меня случались нередко, довольно эффективны аэрозольные ингаляции 30-50%-ным водным раствором меда. Их можно принимать при острых и хронических бронхитах, трахеитах, заболеваниях придаточных пазух носа, бронхиальной астме в межприступный период и др. Делать ингаляции следует в течение 20 минут 2 раза в день курсами по 20-30 дней. Одновременно с ингаляциями можно принимать электрофорез, используя 10-50%-ный раствор меда. Такое лечение способствует быстрейшему выздоровлению, нормализации состояния. Для ингаляции в домашних условиях можно использовать чайник, залитый водой на одну треть. Воду доводят до кипения, снимают с огня, добавляют в кипяток 2 столовые ложки меда и вдыхают пары через резиновую трубку, надетую на носик чайника, соблюдая осторожность и контролируя температуру выходящего пара. Проводить ингаляцию лучше на ночь. Наиболее активен для ингаляций мед липовый, душицы, тимьяна, гречихи и горного разнотравья.

Петрова Нина,  
Атюрьевский район



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и приложить его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Омела белая, софора японская на курс.  
445005, г.Тольятти, Самарская обл. Тел.:45-47-38

\* \* \*

Необходимы: суставчики комнатного цветка "золотой ус" (его еще называют "живой волос").  
603146, г.Н.Новгород, ул. Юбилейная, 34-34, Елене

\* \* \*

Корни или семена репейника.  
413612, Саратовская обл., Озинский р-н, с.Непряхино, Курбановой А.М.

\* \* \*

Дорогая редакция газеты "Семейный лекарь"! Обращается к вам Головкин Александр Владимирович из города Армавира.

Вышлю корень кукольника и копытня (от пьянства).  
352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5

\* \* \*

Прошу Вас помочь мне в приобретении лекарства - экстракта цикория для лечения сахарного диабета. Заранее благодарю.

431561, Мордовия, Старо-Шайговский р-н, с.Кулдым, ул.Советская, 29, Танькину Николаю Семеновичу

\* \* \*

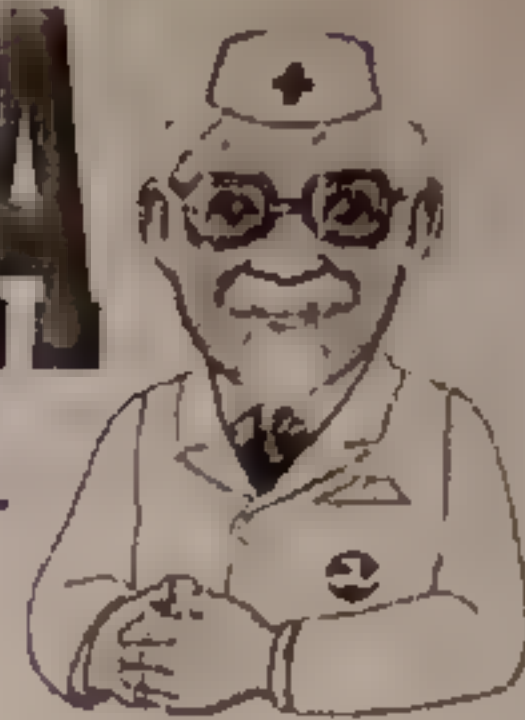
Здравствуйте, являюсь вашей постоянной читательницей. Занимаюсь заготовкой трав для себя, излишки высылаю по ценам, самым низким в России. Высылаю наложенным платежом:

корни сабельника болотного: 100 г - 30 руб., 1 кг - 250 руб.;

макушки сабельника болотного: 100 г - 15 руб., боровая матка (раминия, ортипия), 100 г - 80 руб. + почтовые расходы с инструкциями, сбор 2003 г. Еще сейчас могу помочь с ковылем, камышом, зелеными шишками сосны, семенами расторопши для посадки.

442965, Пензенская обл., г.Заречный-5, а/я 518, Токаревой Наталье Александровне

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

Здравствуйте, уважаемая редакция "Семейного лекаря"! У моей дочери (26 лет) проблемы с алкоголем. Я нашла рецепт, куда входит маралий корень (левзея сафлоровидная). Достать его не могу. Может, кто еще знает, какие травы от этого недуга или рецепты, очень прошу, помогите.

606039, Нижегородская обл., г.Дзержинск, б.Космонавтов 1/77-48, Фомичевой Т.М.

\* \* \*

Любисток, копытень европейский, чемерица Лобеля.  
162100 Вологодская обл., г.Сокол, ул.кап. Ворони-на, д.3, кв.3

\* \* \*

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Помогите достать семена кардамона.

Саратовская обл., Краснокутский р-н, с/з Ждановский., ул.Школьная 13, Ситников А.А.

\* \* \*

Левзея сафлоровидная (маралий корень), цветы лабазника, тимьян ползучий.

443011, г.Самара, ул.Волжская 39, Хайруллина Марина. Тел.: 8-902-378-2797

\* \* \*

Очень нужны: диоскорея, золотой ус, фикус, алоказия, стевия, соя, мимоза, розмарин, мирт, кардамон.  
624400, Свердловская обл., г.Новая Ляля, ул. Калинина, 34. Усольцевой Любви Леонидовне.

\* \* \*

Вышлю любую траву. Заготовка 2003 года. От вас: конв. с о/а.

432018, г.Ульяновск, а/я 287, Агаевой Татьяне Михайловне

\* \* \*

Для лечения нужны корни копытня и чемерицы Лобеля.  
Мордовия, г.Саранск, ул. Лихачева, д.44. Тел.: 56-96-54.



## ОТ ЯЗВЫ

Здравствуй, любимая газета. При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, воспалении поджелудочной железы пыльцу, смешанную в равных количествах с медом, принимают по чайной ложке 3 раза в день после еды в течение шести недель. После месячного перерыва курс лечения повторяют. Еще более эффективна в данном рецепте перга в сотах.

Дубинкина Елена, г. Темников

## РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

Здравствуй, уважаемая редакция. У нас в семье при расстройствах желудочно-кишечного тракта, гастритах с пониженной кислотностью принимают по чайной ложке 2-3 раза в день до еды: 20 г растертой пыльцы (лучше перги), 75 г сока алоэ, 500 г меда. Все тщательно размешивают. Банку со смесью хранят в темном прохладном месте. Принимают по чайной ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Наталья Онегина, Лямбурский район

## ПИТАЕТ ВОЛОСЫ КРАПИВА

Здравствуй, "Семейный лекарь". Что только не испробовала я, чтобы укрепить волосы. Особенно осенью, когда наступает промозглая погода, они у меня теряли всякий вид. И из всех средств лучше оказалась крапива. Отваром крапивы следует не только регулярно вечером ополаскивать голову, но и 4 раза в день до еды выпивать по полстакана. Готовятся отвары для внешнего и внутреннего применения по-разному.

\* Для питья 2 столовые ложки измельченных листьев и корневища 10 минут кипятят в 0,5 литра воды.

\* Для ополаскивания 100 граммов измельченных сухих листьев крапивы двудомной полчаса кипятят в 0,5 литра воды и 0,5 литра натурального яблочного уксуса. Процеженный отвар наносят на волосы по всей длине и оставляют на ночь. К сожалению, данный рецепт не подходит для блондинок. В противном случае, они рискуют превратиться в зеленовласых русалочек.

Татьяна Иванова, г.Саранск

## ЕСЛИ У ВАС ЖЕСТКИЕ ВОЛОСЫ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Для меня всегда было большой проблемой ходить в парикмахерскую, потому что волосы у меня очень жесткие, и парикмахеры не знали, что делать. Потом я начала пользоваться специальным шампунем, приготовленным по народным рецептам, который немного смягчил мои волосы. Для смягчения и лучшего роста волос можно самим приготовить медовый шампунь. Для этого 30 г аптечной ромашки заливают 100 г кипятка и настаивают один час. Процеживают и добавляют в настой десертную ложку меда. Предварительно вымытые волосы обильно смачивают настоем. Через 30-40 минут волосы промывают теплой водой без мыла.

Такую процедуру проводят один раз в 10-12 дней.

Юлия Валентинова, г. Уфа

## ТОМАТЫ ДЛЯ АППЕТИТА

Здравствуй, уважаемая редакция "Семейного лекаря"! Хочу поделиться секретом своего отменного здоровья и настроения. Причем такое самочувствие у меня практически каждый день. А еще у меня всегда прекрасный аппетит. Секрет же очень прост. Томатный сок с медом возбуждает аппетит, активизирует процессы пищеварения, является профилактическим средством атеросклероза, нормализует холестерин обмен.

Михаил Бородин, г. Саратов

## ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Сок сельдерея с медом благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, процессы кроветворения, улучшает водно-солевой обмен, действует мочегонно. Принимают до еды так же при нефрите и мочекаменной болезни, болезненных менструациях, дерматитах. На стакан сока - ложка меда. Принимают натощак и перед сном.

Корнилова Ирина, г. Оренбург

## ЖЕНЬШЕНЬ ОТ РАДИАЦИИ И СТРЕССОВ

Здравствуй, "Семейный лекарь". В одном журнале прочитала, что в каком-то монастыре люди принимают женьшень, чтобы избавиться от радиации и стрессов. Для этого у них есть два способа. Первый способ - "традиционный": в кастрюлю кладут корни (примерно 1/4 объема), добавляют 100...150 грамм жужубы (китайский финик), заливают водой доверху и кипятят на малом огне до тех пор, пока не останется половина объема. Чай готов! Повторно заливают корни водой и снова варят, - так можно повторять 3-4 раза. Второй способ - "современный": корень женьшеня измельчают на мясорубке или мелкой терке, добавляют 100 грамм меда и пол-литра молока. Все это тщательно перемешивается, в результате чего получается вкусный и здоровый напиток.

Якобы он служит прекрасным профилактическим средством чуть ли не от всех болезней.

Лугатенко Марина, г.Н. Новгород

## ЖЕНЬШЕНЬ НА МЕДУ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Если читатели и сотрудники газеты желают всегда пребывать в добром здравии, я бы рекомендовал начать употреблять женьшень на меду. Первоначально идея принадлежала китайцам, а от них научились русские. Мои родители готовили настойку следующим образом: брали литровую банку хорошего липового меда и корень весом 50-60 г. По рассказам матери, у моей сестры в детстве были врожденные проблемы с сердцем и таким образом мама пыталась вылечить ее. Употребляя в день по чайной ложке медовой вытяжки женьшеня на протяжении месяца, она забыла, с какой стороны у нее сердце и на уроках физкультуры всегда отличалась своим здоровьем. Недавно мы ходили в поход. И она не только не устала, но еще и подгоняла постоянно бывалых туристов.

Юрий Судаков, г. Волгоград



Где собака зарыта?

Прежде всего, разберемся, что такое стресс. Слово, пришедшее к нам из английского языка, буквально переводится: "напряжение". Древним людям стресс известен не был. Ведь когда они сталкивались с опасностью, то начинали драться с врагом, или пускались в бегство. Мы, люди современные, живем в иных условиях, соответственно, физическими действиями избавиться от адреналиновой бури, поднимающейся в организме, не можем. Но избыток адреналина должен быть куда-то направлен! В противном случае он начнет разрушать организм! В этом, пожалуй, и заключается проблема стресса.

**Небольшой стресс полезен!**

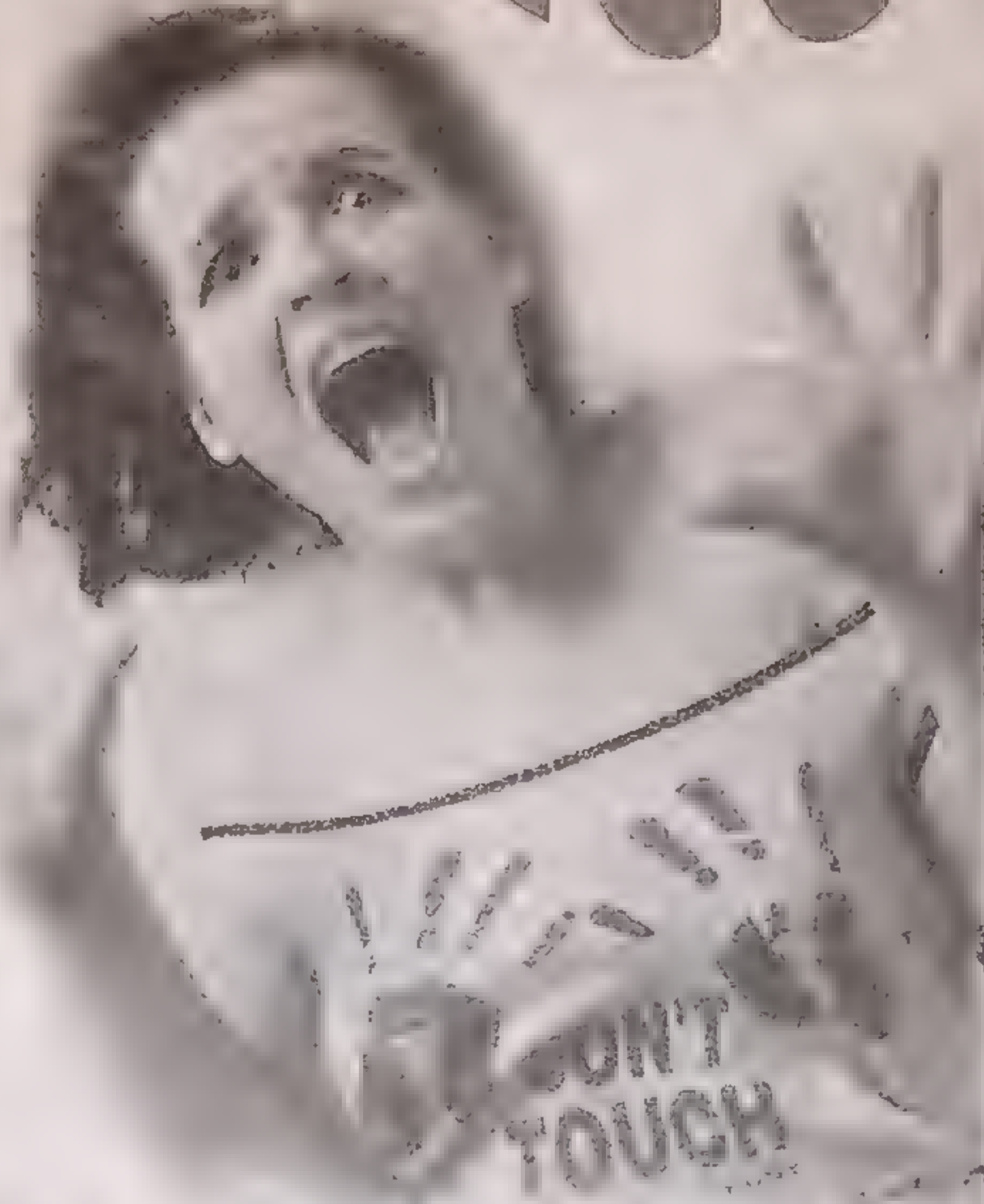
В повседневной жизни принято считать, дескать, стресс - явление негативное. На самом деле, в малых дозах стресс полезен. Ведь он помогает мобилизоваться и адаптироваться к жизненным обстоятельствам. В состоянии стресса ты находишься на пике своих возможностей. Однако, когда стресс затягивается, ресурсы организма истощаются. Тут уже говорим о вредных последствиях стресса.

**Чем опасен стресс?**

Почему стресса следует опасаться? Он - прямая дорога к депрессии, потере уверенности в себе, психическим нарушениям и психосоматическим заболеваниям. Стресс вызывает рак, лейкемию, язву желудка, астму, аллергию, артрит...

Лекарственная зависимость тоже возникает из-за стресса. Традиционный способ снятия стресса - алкоголь. Однако к нему возникает привыкание, а иммунная система - подавляется. Алкоголь не решает проблемы, ставшие причиной стресса. Другими словами, алкоголь и наркотики к прежним стрессам добавляют новые, плюс - испорченное здоровье.

# СТРЕСС-



## БОЛЕЗНЬ ЗАРАЗНАЯ

Поговорим о стрессе. Тем более он стал сегодня популярной темой для обсуждения. Почему?

Наверное, не случайно!

**«Перемещение»**

А еще стресс неприятен тем, что имеет свойство передаваться от одного человека к другому. Психологи называли это "перемещением". Причем, разряжаемся мы на тех, кто слабее. Например, вас отчитал учитель - вы лупите подвернувшегося на перемене третьеклассника. А он устраивает выволочку первокласснику, тот отыгрывается на повернувшимся под руку домашнем любимце...

В общем, постарайтесь избегать "перемещения" стресса: переходов на личности и оскорблений. Иначе знакомые начнут вас избегать. Нецелесообразно без повода выплескивать злость на беззащитных. Лучше сосчитать в уме до десяти, или

стукнуть кулаком по столу, чем устраивать истерику.

Существует и другое эффективное средство от стресса - "Лист гнева".

**«Лист гнева»**

Найдите изображение любого разъяренного животного. Перенесите его на лист бумаги формата А-4. Внизу подпишите: "В приступе ярости скомкать и бросить в угол!" Размножьте этот «Лист гнева» на принтере. Повесьте несколько листов на стену наподобие настенных календарей. Используйте «Лист гнева» соответственно инструкции.

**Признаки стресса**

Как определить, есть у вас стресс, или нет? Стресс имеет как психологические, так и физиологические проявления. К психологическим относят: рассеянность,

беспокойство, страхи, раздражительность, плаксивость, расстройства памяти. К физиологическим: бессонницу, головную боль, боли в спине, желудке, учащенное сердцебиение.

**Как избавиться от стресса?**

Программа противостояния стрессу должна быть комплексной. Весь образ жизни нужно направить на здоровый лад, причем, до возникновения каких-либо проблем.

Хорошее средство от стресса - зарядка. А противников оной от нервного перенапряжения спасут 30 минут быстрой ходьбы три раза в неделю.

Фрукты, поливитамины способствуют общей сопротивляемости организма. А лимон, клубника, печеная картошка, зеленый чай, шоколад и шампанское содержат вещества, повышающие настроение.

Полезно также расслабляться, слушая приятную спокойную музыку, любясь на кучевые облака, думая, на что они похожи.

Находитесь ли вы в настоящее время в стрессовом состоянии?

Отметьте обстоятельства, которые вас раздражают:

- \* нужный номер телефона все время занят,
- \* разговор с человеком, который более компетентен,
- \* никчемные советы "под горячую руку",
- \* оценка вашей персоны со стороны другого,
- \* постоянные помехи в процессе важного разговора со стороны третьих лиц,
- \* кто-то прерывает ход ваших мыслей,
- \* на вас без причины повысили голос,
- \* на ваше приветствие не отвечают,
- \* безвкусное сочетание цветов.

Если вас раздражает больше четырех из перечисленных ситуаций, стоит записаться на консультацию психолога.

**Светлана  
РАХМАНОВА**



Уже более 40 лет я не обращаюсь к врачам, не принимаю абсолютно никаких лекарств и чувствую себя отлично. А ведь четыре десятилетия назад у меня было множество болячек: болело сердце, барахлил желудок, не переваривался сахар. Я тщательно выполнял все назначения врачей. Самочувствие на некоторое время улучшалось, но потом все возвращалось на круги своя. И тогда я решил действовать самостоятельно, полагаясь лишь на собственные знания и силу воли.

Начал с того, что занялся просвещением. Моей настольной книгой стал журнал "Физкультура и спорт". В нем регулярно печатались статьи о нетрадиционных методах лечения. Я их систематически шу-

был стадион, плавательный бассейн. Грех было ими не воспользоваться.

Я взял за правило: рано утром просыпаюсь, выпиваю кружку воды из-под крана - и на футбольное поле, на утреннюю пробежку. Тишина, кругом ни души, утренняя прохлада вливается в разгоряченную грудь, настраивая бегуна на мажорный лад. Сначала с трудом

лые мотивы. Домой возвращался тоже пешком. Правда, душа уже не пела, а мурлыкала. Чувствовалась усталость.

Вернувшись с работы домой, отправлялся в плавательный бассейн и в сауну. Сухой горячий воздух разогревал тело до седьмого пота, очищая организм от шлаков, а прохладная вода приятно охлаждала и бодрила, насыщая открывшиеся поры водородом, которого, как утверждают ученые, нам всем не хва-

должны составлять сырые фрукты и овощи. Только при употреблении в сыром виде в них сохраняются все биологически активные вещества. Надо есть как можно больше свеклы, капусты, моркови, редьки, лука, чеснока, картофеля, не забывать о меде и грецких орехах.

Безусловно, я не ограничиваюсь только сырыми фруктами, овощами и зеленью. Ем все, что мне хочется: ведь если хочется, значит, этого требует организм. Но я ограничиваю себя в количестве съеденного. За один прием я съедаю не больше 500 г пищи. Очень важно никогда не переедать.

Третий "кит" - духовный настрой - играет очень важную роль в оздоровительном процессе. В душе у человека должна быть любовь, доброта, милосердие, но ни в коем случае не ненависть, презрение, зависть и злость.



дировал и кое-что брал на заметку. Потом друзья достали мне книги американского ученого Поля Брэгга, который в 95 лет бегал на танцы и, наверное, прожил бы до 300 лет, если бы случайно не погиб, плавая в море на "доске". Кстати, при вскрытии анатомы были удивлены чистотой его сосудов, которые мало чем отличались от младенческих.

Перечитав массу подобной литературы, я понял, что на медиков надеяться нечего, надо самому заботиться о своем здоровье. И я начал себя ломать. Жил я тогда в Челябинске. Рядом с моим домом

преодолевал 2-3 круга. Потом довел число кругов до 10-12. А затем еще к бегу и физические упражнения подключил.

Прибегал домой и сразу же вставал под струю сначала горячей, потом холодной воды. Контрастный душ и массаж увеличивали полученный на стадионе заряд бодрости. Потом - стойка на голове, лопатках, поскольку одних динамических упражнений недостаточно, нужны еще и статические. Только при сочетании динамической и статической энергии можно получить максимальный оздоровительный эффект.

На работу стал ходить пешком. При этом оставлял на дорогу столько времени, чтобы двигаться быстрым шагом. По пути напевал про себя весе-

тает.

Через 2 месяца после того, как я стал вести такой образ жизни, мое самочувствие заметно улучшилось. Боли утихли, но тем не менее я не испытывал полного блаженства.

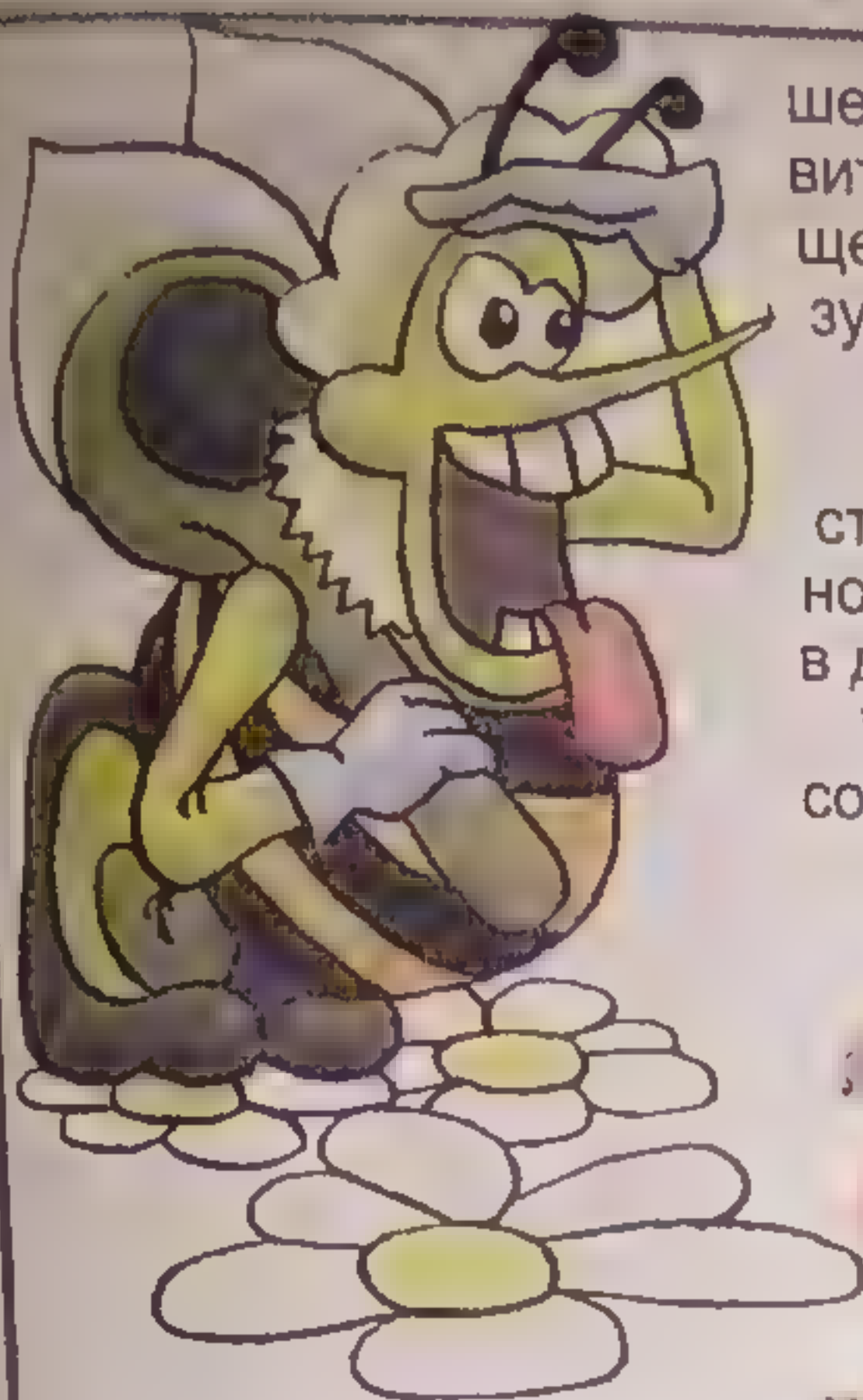
Переосмыслив прочитанное, я понял, что для полной гармонии одних физических упражнений и водных процедур мало. Здоровье держится на трех "китах": физические нагрузки, рациональное питание и духовный настрой. Все эти элементы взаимосвязаны. Из трех "китов" здоровья я был практически знаком только с первым. Что же представляет из себя второй "кит" - рациональное питание? А вот что. Более 50% дневного рациона

Стараюсь: доброжелательно относиться к окружающим меня людям, с оптимизмом смотрю на настоящее и будущее, никогда не жалею о прошлом.

Система, по которой я живу 40 лет, стала для меня физиологической потребностью и подняла меня на вершину блаженства. Я не просто живу - наслаждаюсь жизнью, потому что полон сил и энергии, здоров и, несмотря на свой довольно таки почтенный возраст, молод!

Андрей МАНЖА





\* Сок лука смешать с медом в пропорции 1:1, принимать 2-3 раза в день по столовой ложке.

#### БРОНХИТАМ

\* Применяется для ингаляции медовая вода в соотношении: одна часть меда на две части дистиллированной воды. На одну процедуру, которая длится 20 минут, наливают в ингалятор 15-20 см<sup>3</sup> раствора.

#### ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА

\* Рецепт при кандидомикозе ротовой полости, афтозных стоматитах, ангине.

При воспалительных заболеваниях полости рта рекомендуется смесь: 4 грамма натриевой соли, борной кислоты и 30 грамм меда. Назначают ее при кандидомикозе ротовой полости, афтозных стоматитах, ангине. При лечении берут 0,5 чайной ложки смеси и языком размазывают по полости рта.

\* Рецепт при поражении слизистой оболочки рта и десен.

При поражениях слизистой оболочки рта и десен мед оказывает выраженный лечебный эффект. Рекомендуется полоскать полость рта водным раствором меда или длительно держать его во рту. Луч-

ше использовать мед в сотах, так как он содержит много витаминов, пергу и другие вещества, воск способствует очищению зубов. Мед в отличие от сахара не оказывает на зубы разрушительного действия.

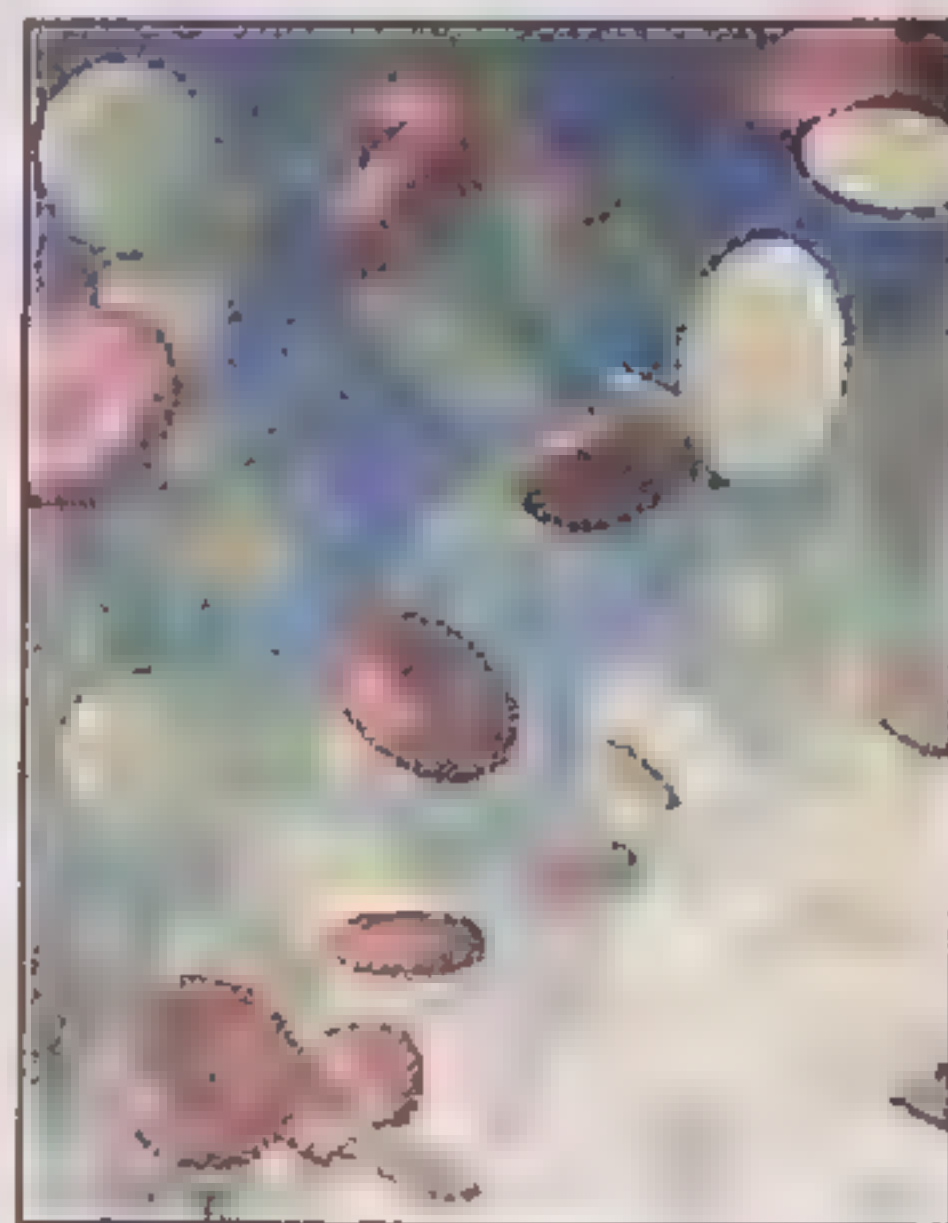
#### ГИПЕРТОНИЯ

\* стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена, сок одного лимона смешать со стаканом жидкого меда. Принимать по столовой ложке 2-3 раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды.

\* стакан яблочного сока и сок одного лимона смешивают со стаканом меда и принимают по 1 столовой ложке 2-3

## И ВКУСНО

МЕД, ПОТМН СЕГНАС  
ЗАКАСАЕТСЯ ВЕСЬ ЛЮД.  
КОМУ ТОЛОД, ВЕЩЕ И  
КОРОМ. А МЕД, МЕД  
КАСАЕТСЯ, ТО ПО СЛАДУ  
ИСТ. А СЛАДУ ЕГО ИСТ  
ГОЛ. ПОТОМУ, ЧТО ОН  
ОЧЕНЬ КУСНИЙ ОН. СНИ  
НИШЬ ЛЮДЯМКУ ВОСНОВ  
К ТОМУ ЖЕ И НАКАСАЕТ  
ОТ ДОКУЧАНИЯ  
БОЛЯЧКИ.



## И ПОЛЕЗНО

раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды в течение 2 месяцев.

\* Очищенный от кожицы чеснок натереть на мелкой терке, смешать с медом 1:1, принимать перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПУЗЫРЬКОВ

\* стакан меда и стакан сока черной редьки смешать, принимать 3 раза в день по 0,5 стакана. Систематическое употребление меда при указанных заболеваниях предупреждает образование камней в желчном пузыре, повышает гемоглобин в печени, улучшает процессы тканевого обмена. Одновременно мед благоприятно влияет на процессы пищеварения в кишечнике.

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

При заболеваниях почек больным рекомендуют систематически употреблять настой ягод шиповника с медом.

#### КОЖНЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

\* В силу выраженности противомикробного действия по отношению к патогенной кишечной микрофлоре и отсутствия такового по отношению к непато-

генной микрофлоре, присутствующей в кишечнике, мед широко используется для лечения колита. Его употребляют по 80-100 граммов в сутки, предварительно растворив в яблочном соке или холодной воде. Указанную порцию делят на 3 части и принимают перед едой. Помимо лечебного действия раствор способствует устранению запоров.

\* Мед очень эффективен при запорах. Для приготовления смеси 15 граммов засахаренного меда разводят в стакане теплого молока. Детям в возрасте 5-8 лет дают по 1 десертной ложке перед сном. Или 20 грамм серы и 80 грамм меда тщательно размешивают и принимают по 1-2 десертные ложки в день (Альфа-дерн А., 1980). Эту смесь используют как при запорах, так и при хроническом бронхите и фурункулезе.

#### БАЦИЛЛЯРНАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ

\* Хорошие результаты получены при лечении бациллярной дизентерии медом в комплексе со специфическими противомикробными средствами (Давыдов В. Н., 1946). Исчезновение возбудителя дизентерии из кишечника и выздоровление больного происходит значительно быстрее, чем без меда.





Дорогая редакция "Семейного лекаря"! В прошлом году я вышла замуж. Мы с мужем очень хотим иметь детей, но я не могу забеременеть. После специального медицинского обследования врачи у меня обнаружили бесплодие. Сейчас я принимаю разные лекарства, но говорят, что вряд ли они помогут, потому что бесплодие практически не поддается лечению. Может, вы порекомендуете какие-то средства?

Здравствуйтесь, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря". У меня к вам огромная просьба. Дело в том, что после обследования врачи сказали что я бесплодна. Но я хочу верить в лучшее и если есть средства народной медицины от моей беды, то готова лечиться хоть сейчас. Только подскажите как и чем.

К сожалению, таких писем немало. Не надо отчаиваться. Тем более что бесплодие не входит в число неизлечимых заболеваний. Тому есть множество примеров. Главное - проявить волю, терпение, настойчивость, не паниковать и не падать духом. В настоящее время существует много способов и методов лечения, с помощью которых женщине возвращается счастье материнства. Есть специализированные клиники и санатории, после пребывания в которых женщина полностью избавляется от причин, вызвавших бесплодие.

При лечении этого заболевания помимо хирургического вмешательства используются и современные медикаментозные средства, и физиопроцедуры, и грязи, и массаж. Но нередко дело удается сдвинуть с мертвой точки только благодаря применению народных средств и способов лечения.

Если, например, причиной бесплодия является наличие полипов в матке, рекомендуется пить как чай по 0,5 стакана отвара свежих еловых веток, собранных в сентябре - октябре (на 1 стакан крутого кипятка потребуется 1 ст. ложка измельченных еловых веток).

Распространенная причина бесплодия - загиб матки. Иногда загибы матки проходят сами собой, но при этом могут возникнуть различные проблемы, связанные с вынашиванием плода. В частности, если женщина и за-

беременеет, то беременность, как правило, на третьем месяце прерывается выкидышем. Чтобы помочь матке выпрямиться, полезны спринцевания сильно вяжущими средствами, такими как танин и дубовая кора, а также внутренний массаж (висцеральная хиропрактика), выполня-

емый специалистом. К домашним способам устранения загиба матки относится, например, хождение на четвереньках по 5-10 минут 2 раза в день.

Иногда бесплодие возникает из-за недостатка витамина Е, необходимого для зачатия. В этом случае нужно есть больше яичных желтков, кукурузу, печень, салат, пророс-

\* Залить 1 ст. ложку травы горьцвета 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 3 раза в день как чай.

\* Полезно принимать ванны из корневищ валерианы. Взять 30 г измельченных корневищ, залить их 1 литром холодной воды, настоять 1 час, прокипятить в течение 20 минут, после чего



## Не надо печалиться

шие зерна ржи, пшеницы, овса.

Хороший эффект дает применение различных растительных средств. Попробуйте некоторые из них.

\* Залить 1 ч. ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно также в течение 12 дней сразу же после прекращения месячных пить по 1 десертной ложке 2 раза в день натошак сок свежего шалфея.

\* Залить 1 ст. ложку листа подорожника 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5 минут, настоять 1 час и пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

настоять еще 5 минут, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36-36,5 градуса. Принимать ванну перед сном. Курс лечения 12-14 ванн.

\* По народным поверьям, для того чтобы женщина забеременела, ей советовали выращивать в доме фикус, поставить в воду или повесить пучок вербы, выпивать в день по чашке кумыса. В старину женщины, желающие забеременеть, носили на шее шарик из порошка высушенного оленьего рога, смешанного с коровьим навозом. Не совсем эстетичное украшение. Но чего не сделаешь ради того, чтобы в один прекрасный день на крыше вашего дома появился белый аист с заветным сверточком в клюве...

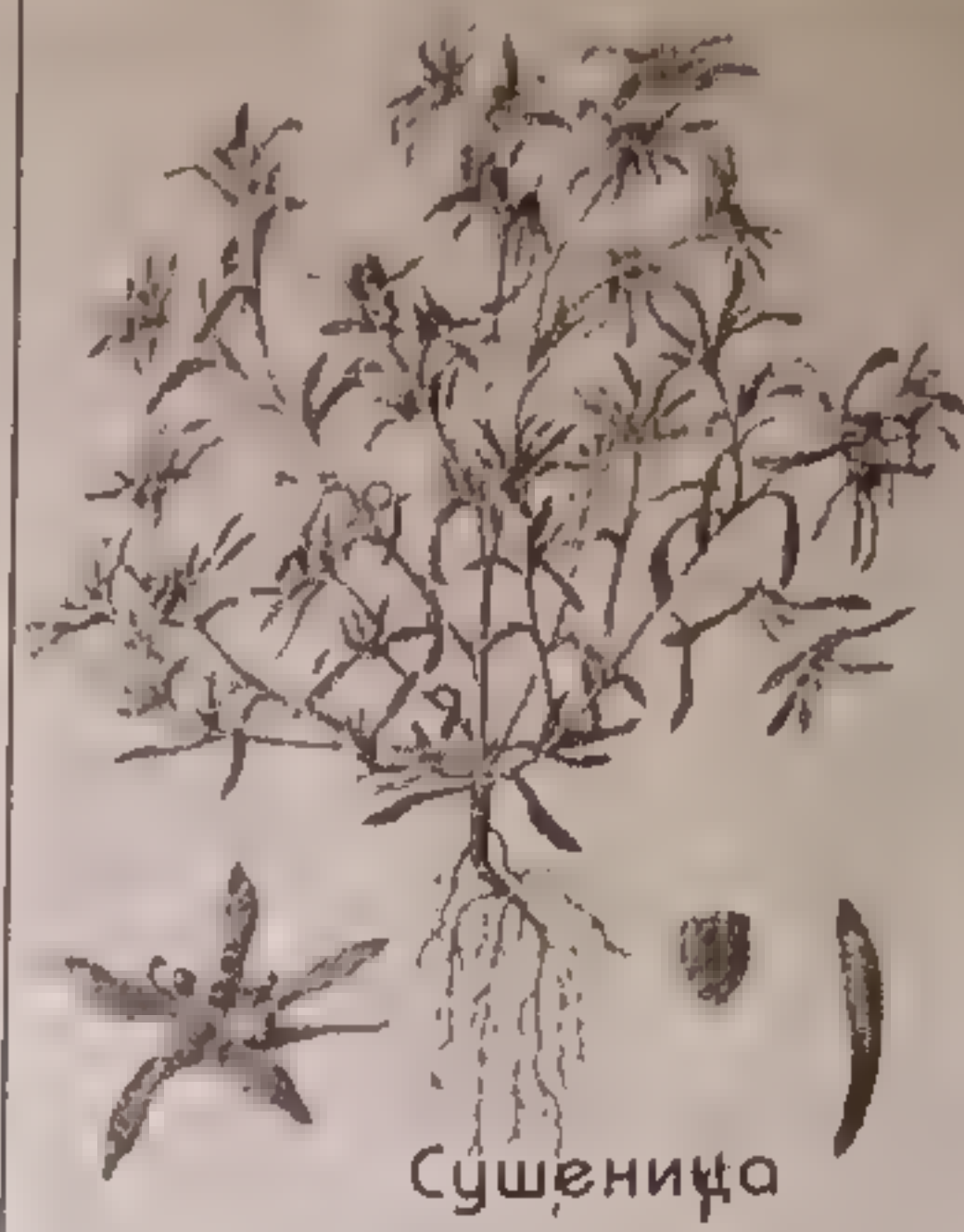


1. 2 ст. ложки травы сушеницы топяной на стакан кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин. Процедить. Сырье отжать. Настой долить водой до первоначального объема. Пить по

Одну ст. ложку с верхом травы пустырника на стакан кипятка. Настаивать 20 мин. Для смеси взять 40 мл настоя, развести водой до 1/2 стакана и прибавить 20 капель настойки ландыша.

пель 1 раз в день.

9. 25 г корней крестовника широколистного на 100 мл 70%-ного спирта. Принимать по 30 - 40 кап.



Сушеница

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИСТУПОВ СТЕНОКАРДИИ

1/3-1/4 ст. 2-3 раза в день.

2. 2 ст. ложки сухих плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать по 3 раза в день по 1/2 ст. за 30 мин. до еды.

3. Одну ч. ложку соцветий клевера лугового на стакан воды, кипятить 5 мин. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

4. Две ст. ложки с верхом соцветий клевера лугового на 1/2 л водки. Настоять 10 дней. Пить по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 мес., с перерывами на 10 дн. через каждый месяц.

5. Смесь настоя травы пустырника с настойкой ландыша (аптечный препарат).

6. Одну ст. ложку листьев мяты на стакан кипятка. Настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

7. Корень солодки голой 10 г, корневище с корнями валерианы 5 г, плоды укропа пахучего 5 г, трава панцерии шерстистой 10 г, трава череды 10 г, соцветия календулы 10 г. Одну ст. ложку смеси



Пустырник

заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

8. 20 г корней крестовника широколистного на 200 мл кипятка. Кипятить 5-7 мин. Принимать по 40 ка-



пель 1 раз в день.

10. Корневище с корнями патринии сибирской 5 г, плоды тмина обыкновенного 10 г, плоды фенхеля обыкновенного 10 г, трава пустырника сердечного 20 г. Одну ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин., укутав. Выпить в течение дня.

11. 300 г очищенного чеснока положить в пол-литровую бутылку, залить спиртом. Настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель в 1/2 стакана молока раз в день. Средство противопоказано при болезнях почек!!!

12. 1 л меда, 10 лимонов, 5 зубчиков чеснока. Из лимонов выжать сок, чеснок прокрутить на мясорубке. Все смешать и оставить в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день.

#### Примечание.

**Приготовление сборов:** внимательно прочитайте о том, как правильно нужно готовить настои и отвары из лекарственных растений, чтобы они сохранили все свои целебные свойства. **Применение сборов:** сборы принимать по 1/3-1/2 стакана за 30-40 минут до еды. Одновременный прием лекарств и травяных сборов не рекомендуется - между двумя этими лекарственными формами должен быть перерыв не менее 1 часа. Сборы рекомендуется принимать по следующей схеме: 2 недели принимать - 2 недели перерыв - 2 недели принимать - 2 недели перерыв - сменить сбор и принимать его по схеме. Перед тем, как принимать тот или иной сбор, изучите противопоказания ко всем травам, входящим в состав этого сбора в травнике.



Клевер



### Комплекс I

Упражнения подходят для большинства лиц с хроническими заболеваниями поясничного и крестцового отделов позвоночника.

**Цель:** тренировка мышц туловища, укрепление позвоночника и развитие его функциональных возможностей.

**Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги немного согнуты. Напрячь мышцы живота, не задерживая дыхания и не натуживаясь, так, чтобы они стали твердыми, для контроля положить руку на живот. Повторить упражнение 10-15 раз.

При выполнении этого упражнения поясничный отдел позвоночника выгибается немного вверх. Кроме того, напряжение мышц живота позволяет "находить" их, что важно для дальнейших занятий.

#### Облегченный вариант

Если возникают болезненные ощущения, упражнение можно видоизменить: положить ноги на пол направо или налево.

После того, как это упражнение полностью освоено, можно переходить к следующему.

**Исходное положение:** лежа на спине; руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Приподнять верхнюю часть туловища, удерживая ноги все время на полу. Сохранять это положение 10 с, затем медленно вернуться в исходное положение. Отдохнуть 5-10 с. Повторить 10-15 раз.

Упражнение легче выполнять с вытянутыми вперед руками, положив их на затылок, можно усложнить его.

**Назначение:** это упражнение хорошо развивает мышцы живота. Число повторений определяется состоянием человека: выполнение не должно вызывать болезненных ощущений в мышцах живота или спины.

**Исходное положение:** лежа на спине, ноги несколько согнуты. Правую руку вытянуть вперед, положив при этом кисть на левое колено. Согнуть левую ногу, одновременно упираясь в колено правой рукой и не давая ей приблизиться к голове.

Делать упражнение с усилием в течение 10 с. Отдохнуть 10-15 с.

# ПРОБЛЕМЫ



## СО СПИНОЙ?

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Повторить 5-10 раз. Затем переменить позу в исходном положении так, чтобы левая рука упиралась в правое колено. Повторить 5-10 раз. В паузах между упражнениями следует лежа на спине расслабить мышцы рук, туловища и ног. Этого состояния легче добиться, если сначала напрячь мышцы.

**Назначение:** тренирует косые мышцы туловища и спины.

Боль в мышцах, появившаяся после первых занятий, проходит через несколько дней.

### Комплекс II

Можно применять при хронических заболеваниях поясничного и крестцового отделов позвоночника, а также при острых формах заболеваний поясничного отдела.

**Цель:** развитие гибкости позвоночника и тренировка мышц.

**Исходное положение:** лежа на спине, руки на полу, ноги немного согнуты. Положить обе ноги на пол направо от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища влево. При этом позвоночник сильно изгибается в области поясничного отдела. В этом положении рекомендуется также

делать серию небольших "качающихся" поворотов при условии, что это не вызывает болевых ощущений. Остаться в этом положении примерно 5 с. Затем положить ноги налево от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища направо. Остаться в таком положении 5 с, делая одновременно небольшие, "качающиеся" повороты. Повторить все упражнения 10 раз. Дыхание: вдох - при перемене позы, выдох - при поворотах.

Если выполнять упражнение в приведенном варианте трудно, можно облегчить его: перекладывать ноги в стороны, не отрывая лопаток от пола и не поворачивая головы и верхней части туловища в противоположную сторону. Для тренировки гибкости позвоночника этого вполне достаточно.

**Исходное положение:** стоя на коленях перед опорой, положить на нее голову и руки. Выгнуть спину максимально вверх. Остаться в этой позе несколько секунд, затем прогнуть спину максимально вниз. Повторить 5-10 раз, не допуская боли в спине.



## С ПОТОМ ВЫХОДИТ БОЛЕЗНЬ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Мой совет касается тех, кто часто простужается. Чтобы быстро выгнать болезнь, нужно хорошо прогреть организм, чтобы с потом вышел весь недуг. В этом случае прекрасно помогает бузина черная с медом. Столовую ложку бузины черной залить стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, выдержать 20-25 минут, затем снять и охладить до комнатной температуры. Через 30-40 минут настой процедить, добавить столовую ложку меда, размешать и принимать по четверти стакана как потогонное средство.

Грушина Анна, г. Челябинск

## ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Здравствуй, уважаемая редакция. При заболеваниях печени хорошие результаты дает применение меда и перги. Будучи источниками углеводов, гормонов, витаминов и аминокислот, эти продукты нормализуют ее деятельность. Мед принимают по чайной ложке 4-5 раз в день после еды, пыльцу (пергу) - по чайной ложке 2-3 раза в день. Мед и пергу (пыльцу) можно тщательно перемешать и принимать одновременно.

Козакова Галина, г. Волгоград

## МЕД ПРИ ГАСТРИТАХ

Здравствуй, уважаемая газета. Когда у меня возникают боли в желудке из-за гастрита, которым я болею уже много лет, мне прекрасно помогает мед. Мед при гастритах, сопровождаемых пониженной кислотностью, принимают, растворив его в холодной воде, перед едой в течение 1-2 месяцев. Утром и вечером по 20-25 г, днем по 40-50 г. При гастритах с повышенной кислотностью мед растворяют в теплой воде, принимают в тех же дозах.

Высокова Полина, г. Самара

## НАСТОЙ АНИСА С МЕДОМ ОТ КАШЛЯ

Здравствуй, "Семейный лекарь". Кашель обычно я лечу настоем аниса с медом. Две столовые ложки семян аниса смешать с двумя столовыми ложками меда, залить двумя стаканами кипятка, закрыть крышкой и поставить на 15 минут на водяную баню. Затем снять, процедить и принимать по четверти стакана три-четыре раза в день при кашле.

Мануилова Римма, г. Уфа

## ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ У ДЕТЕЙ

Приветствую вас, уважаемая газета. Для лечения хронического тонзиллита у детей можно использовать смесь сока алоэ с медом в соотношении 1:3. Ежедневно в течение двух недель (курс лечения) смазывать миндалины натошак. При необходимости курс лечения повторяют.

Ольга Киприсова, г. Москва

## СОХРАНИТЬ ВОЛОСЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Здравствуй, уважаемая редакция газеты "Семейный лекарь". Пожилым людям я бы посоветовала больше следить за собой, а не ставить крест на своей внешности. У меня, например, начали портиться волосы. И я тут же обратилась к народным средствам для их восстановления и сохранения. Особенно полезен людям пожилого возраста свежий огуречный сок с медом. Предупреждает выпадение волос, усиливает перистальтику, содействует выведению холестерина из организма. На стакан сока - столовая ложка меда. Принимают натошак и перед сном.

Мария Выготова, Ардатовский район

## МАЗЬ ОТ ЭКЗЕМЫ

Здравствуй, уважаемая газета. Хочу посоветовать больным экземой одну мазь, которой лечился сам. Правда, лечение было довольно длительным, но зато теперь я практически здоров. 2 столовые ложки дегтя, 1 столовая ложка серы горючей, половина столовой ложки пчелиного воска, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка медного купороса, 1 столовая ложка уксусной эссенции, 4 ложки подсолнечного масла. Все перемешать и 20 минут нагревать на медленном огне, помешивая. Мазь наносится на пораженные участки кожи тонким слоем до полного исчезновения признаков болезни.

Иван Грушин, г. Саранск

## ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Приветствую вас, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! Хорошие результаты получают при лечении гипертонической болезни в домашних условиях лекарством следующего состава: стакан сока красной моркови, стакан сока хрена (тертый хрен в течение суток настаивают на водке), стакан меда и сок одного лимона. Все тщательно смешивают деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Хранить это лекарство следует в закрытой посуде, в прохладном месте. Принимают по столовой ложке три раза в день за час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения - два месяца.

Ирина Живаева, Инсар

## ПРИ АНЕМИЯХ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Здравствуй, уважаемая редакция. Хочу порекомендовать всем больным при анемиях различного происхождения молочно-медово-пыльцевую смесь: 20 г растертой пыльцы (перги), 100 г меда, 200 г свежего коровьего молока. Компоненты тщательно размешивают, закрывают крышкой и хранят в холодильнике. Принимают по чайной ложке три раза в день до еды или намазывают на хлеб. Молочно-медово-пыльцевая смесь нравится детям и рекомендуется без ограничения возраста. Курс лечения - 1-2 месяца, перерыв две-три недели, при необходимости лечение повторяют.

Ольга Хохрина, г. Москва



*Не забывайте читать! Прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## БЛЕСК ВОЛОС

Может ли обливание головы ледяной водой вернуть волосам блеск, который исчезает после летнего отдыха?

*Марина Ш., г. Пермь*

Модная точка зрения о пользе ледяной воды для волос глубоко ошибочна. Низкие температуры вредят волосам, тормозят деятельность сосудов кожи головы, питающих волосяные луковицы. А вот споласкивание волос отваром комнатной температуры, в состав которого входят зеленый чай, крапива и шалфей, действительно придает волосам серебристый блеск.

Готовится отвар следующим образом: две чайные ложки зеленого чая, по две столовые ложки высушенной крапивы и шалфея залить крутым кипятком, довести до повторного кипения и настаивать не менее часа. Затем процедить и добавить полтора литра кипяченой воды. Перелить настой в тазик и прополоскать в нем волосы.

Для усиления эффекта следует промокнуть волосы кусочком натурального шелка и обмотать голову мягким шелковым платком. Не забывайте, что при слишком частом мытье волос они лишаются своей естественной влажности, а следовательно и блеска. Введите в свой ежедневный рацион питания блюда с пищевым желатином - студни, заливные, муссы, желе, кисели - они способствуют сияющему блеску волос.

## ОТ МОРЩИН НА ЛИЦЕ

Здравствуй, "Семейный лекарь"! Мне не так уж много лет, но у меня на лице начали появляться довольно заметные морщины. Не могли бы вы посоветовать, что можно делать для предупреждения морщин или для того, чтобы разгладить их?

*Заранее благодарю, Дарья Иванова, г. Чебоксары*

Для предупреждения морщин на лице и для разглаживания уже появившихся пользуются мазью следующего состава: сок лука - 30 г, мед, сок луковицы белой лилии и воск белый - по 30 г. Все это смешивают и хорошо прогревают на водяной бане, хранят в закрытой посуде в прохладном месте. Состав наносят тампоном на 30-35 минут после ванны. Смывается теплой водой и делается легкий массаж.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СУДОРОГАХ?

Здравствуй, любимая газета. У меня с недавних пор появилась такая проблема - ноги сводит судорогой. Что делать, не знаю. От чего вообще это может быть? Ответьте, пожалуйста, а то приступы судорожные у меня стали случаться чаще.

*Леонид Сеницын, Ельниковский район*

Судороги - внезапное непроизвольное сокращение мышц - возникают по разным причинам: усталость, утомление мышц, нервное перенапряжение, большая потеря организмом воды, нехватка в организме кальция. В зависимости от причины возникновения судороги могут быть эпизодическими, случайными или повторяться с определенной частотой в течение недели, месяца, года. Судороги могут возникать как в одной мышце (чаще всего в икроножной), так и охватывать сразу несколько мышц.

Судороги мышц ног и ступней, возникающие главным образом ночью, можно устранить, принимая по 2 чайные ложки меда при каждом приеме пищи. Обычно достаточно делать это регулярно в течение недели, чтобы наступило улучшение.

Полезно также утром и вечером смазывать подошвы ног соком свежего лимона. При этом ноги ничем не вытирать, надевать носки и обувь только после того, как сок на подошвах высохнет. Курс лечения - 2 недели.

Старинный знахарский рецепт: пробки из пробкового дерева нанизать на нитку и обвязать эту нитку вокруг икры, подверженной судорожным сокращениям, под коленом. Считается, что таким способом можно моментально унять самые мучительные и болезненные судороги. Иногда даже достаточно просто потереть больную икру бутылочной пробкой - и судороги как не бывало.

## ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Здравствуй, "Семейный лекарь". У моего ребенка инфекция мочевыводящих путей. Врачи назначили антибиотики, но мне страшно давать их ребенку. Не могли бы вы посоветовать другие способы лечения такой инфекции?

*Заранее благодарю, Наталья Грушина, Атяшевский район*

Диагноз инфекции мочевыводящих путей подтверждают в поликлинике с помощью бактериологического анализа мочи. После установления вида инфекции врач выбирает наиболее действенный антибиотик или сульфаниламидный препарат. Ребенку полезно давать теплый чай из медвежьего ушка (толокнянки). Для приготовления настоя к 1 столовой ложке измельченной травы добавляют 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин., остужают, процеживают через марлю. Принимают 5 раз в день перед едой, дети до 7 лет - 1 десертную ложку, дети школьного возраста - 1 столовую ложку на один прием. Хорошо пить теплые морсы из клюквы, черной смородины, малины. Следите, чтобы ребенок был тепло одет, не сидел на сквозняке, не ходил босыми ногами по холодному полу. На ночь ему хорошо надеть на ноги теплые носки.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).



Беседа со свящ. Алексием Тимаковым в стенах храма преподобных Зосимы и Савватия Соловецких в Гольянове.

- Отец Алексей, первый вопрос, который естественным образом возникает у человека общества потребления: зачем мне исповедаться, что это даст?

- Приходя на исповедь, мы приступаем к одному из основополагающих таинств. В Церкви все совершается незримым действием Божиим. Давайте внимательно вслушаемся в молитву, предваряющую нашу исповедь. "Се, чадо, Христос невидимо стоит, приемля исповедание твое". То есть ты, человек, стоишь один на один - с Богом! Точно так же будет, когда умрешь. И в этом смысле таинство покаяния есть опыт умирания... Будучи еще жив, я, если жестко сказать, как бы репетирую свое предстояние перед Богом. В этот момент не может быть никакого обмана. Что я скажу Ему - Тому, Кто знает все до самой моей глубины? Для исповеди важна наша решимость - прийти и встать перед Богом, и открыться Ему: "Господи, помоги!". Бог встречает меня во всей моей нежесткости. И исцеляет меня от моей скверны, которую я выношу перед Ним своим добрым волеизъявлением. Становясь на путь покаяния, очень важно помнить, что нет такого греха, который Господь не сможет простить.

- Исповедь-то, что наkipело, в ней человек душу свою изливает. Означает ли это, что исповедь - чисто спонтанный акт? Что к ней нельзя готовиться, иначе она потеряет свою непосредственность, станет искусственной, формальной?

- Как раз неподготовленность, поверхностность, приводят к искусственности в покаянии. Только вдумчивое, трепетное отношение к святости, которая дарована человеку, только трезвое опознание греха,

## ОДИН НА ОДИН



### ИСПОВЕДЬ В ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

своей неправды, возвращает нас на дорогу, ведущую к Всевышнему. Нам необходимо постоянно возвращаться и возвращаться к исповеди. Православное покаяние - это путь, по которому мы бредем, спотыкаемся, падаем, встаем, отряхиваемся и вновь идем в Царствие Небесное.

- Моя знакомая рассказывала об одном случае. К ней, стоявшей в очереди на исповедь, приблизилась интеллигентная дама. И между ними состоялся короткий диалог. - "Что здесь происходит?" - "Исповедь". - "А здесь можно попросить здоровья?" - "Здесь можно попросить прощения". Услышав эти слова, дама вежливо откланялась и направилась в сторону выхода. Отец Алексей, Вы - священник и врач. Служение свя-

щенника и профессия медика направлены на исцеление души и тела - соответственно. Покаяние ведь не только очищение от греховной скверны, но также исцеление от духовных болезней?

- Верно. Согласно православному учению, грех - это болезнь. Входя в человека, он извращает его духовную природу. Не опознав греха, мы не поставим диагноза, а не поняв природу болезни, даже не сможем начать лечиться. Без покаяния мы уподобляемся неразумному больному, которому врач ставит диагноз аппендицита и предлагает операцию, а больной утверждает, что у него насморк и все само пройдет. Врач и пациент должны стать союзниками в борьбе с болезнью. Точно так же исповедник и исповедуемый

должны стать союзниками в борьбе с грехом. И очень важно, что помощником в покаянии является священник, с которым исповедующийся стоит с глазу на глаз. И реакция может быть нелицеприятной, как всякий непосредственный живой отклик.

- На исповеди приходится сознаваться в поступках, которые чести не делают. Трудно преодолеть чувство стыда...

- Камнем преткновения является смущение, с которым я прихожу на исповедь, особенно на первую. Смущение вызвано не только стыдом, но еще - недоверием к священнику. Важно помнить, что я исповедуюсь Богу, а не священнику, который является "только свидетелем", а если повезет, - помощником.

- Иногда исповедался - и словно гора с плеч свалилась, но отнюдь не каждый раз чувствуешь душевное облегчение. Это зависит от настроения, с которым приступил?

- Важна искренность, которая порождает настрой, хотя настрой может родиться во время беседы с исповедником. Но, действительно, бывает, люди уходят после исповеди с чувством обиды на священника. Я думаю, происходит это потому, что сам факт своего прихода мы воспринимаем как доблесть. Мы будто делаем одолжение Богу, хотя это нужно нам самим. Только через смирение мы можем быть прощены Богом. Мы же, делая одолжение Богу своим визитом к Нему, слыша отповедь священника, начинаем возмущаться, и уходим, хлопнув дверью. Однако я уверен: все неприятности и заушения, которые мы получаем в жизни и, конкретно, в стенах церкви, получаем либо за дело, либо впрок. Причем хорошо бы себе уяснить, что впрок обычно получают... святые!

Павел Букуров

## Отвечает священник





Икона Божьей Матери, явившаяся чудотворной в Иверском монастыре на Святой горе Афоне (Греция) и в России.

Первое известие о ней относится к IX веку - временам иконоборчества, когда по приказу еретической власти в домах и храмах уничтожали и предавали поруганию святые иконы.

Некая благочестивая вдова, жившая недалеко от Никеи, хранила у себя заветный образ Богоматери. Скоро это открылось. Пришедшие вооруженные воины хотели отнять икону, один из них ударил святыню копьем, и из лика Пречистой потекла кровь. Со слезами помолившись Владычице, женщина пошла к морю и опустила икону в воду; образ стоя двинулся по волнам. Об иконе с пронзенным ликом, пущенной по морю, узнали на Афоне: единственный сын этой женщины принял монашество на Святой горе и подвизался рядом с тем местом, где когда-то причалил корабль, везший на Кипр Саму Божию Матерь, и где впоследствии, в X веке была основана Иверская обитель.

Однажды насельники Иверского монастыря увидели на море огненный столп высотой до неба - он поднимался над образом Богоматери, стоящим на воде. Иноки хотели взять образ, но чем ближе подплывала к нему лодка, тем дальше он уходил в море. Братия стали на молитву и усердно просили Господа даровать икону обители. В следу-

# ИВЕРСКАЯ ИКОНА БОЖЬЕЙ МАТЕРИ

ющую ночь Пресвятая Богородица явилась во сне старцу Гавриилу (память преподобного 12/25 июля) и сказала: "Возвести настоятелю и братии, что Я хочу дать им Мою икону в покров и помощь; потом войди в море и с верой иди по волнам - тогда все узнают Мою любовь и благоволение к вашей обители". Наутро монахи с молебным пением отправились на берег, старец безбоязненно пошел по воде и сподобился принять чудотворную икону. Ее поставили в часовне на берегу и трое суток совершали пред ней молитвы, а потом перенесли в алтарь соборного храма.

На другой день икону обнаружили над монастырскими воротами. Ее отнесли на прежнее место, но она вновь оказалась над воротами. Так повторялось несколько раз. Наконец Пресвятая Богородица явилась старцу Гавриилу и сказала: "Передай братии: Я не хочу, чтобы Меня охраняли, но Сама буду вашей Хранительницей в этой жизни и в будущей. Я испросила у Бога Мою милость, и до тех пор, пока будете видеть Мою икону в обители, благодать и милость Сына Моего к вам не оскудеет". Иноки построили надвратную церковь в честь Богоматери, Хранительницы обители, в которой чудотворная икона пребывает по сей день. Икона называется **Портаитисса - Вратарница, Привратница, а по месту своего явления на Афоне - Иверская**.

В истории обители известно много случаев благодатной помощи Божией Матери: чудесного восполнения запасов пшеницы, вина и елея, исцеления болящих, избавления монастыря от варваров.

Об Иверской иконе узнали в Руси. Архимандрит московского Новоспасского монастыря Никон, будущий патриарх, обратился к архимандриту Иверского Афонского монастыря Пахомию с просьбой прислать точный список чудотворного образа. 13 октября 1648 года икону встречали в Москве царь Алексей Михайлович, патриарх Иосиф и толпы православного на-

рода. Позже, в 1656 году, с Афона прибыл другой список - его передали на Валдай, в новоустроенный Иверский Богородицкий Святозерский монастырь.

В 1669 году в часовне у Воскресенских ворот, выходящих на главную - Тверскую - улицу, был установлен еще один список почитаемой иконы. Вратарница стала одной из самых чтимых святынь, Матушкой-Заступницей москвичей. Через Воскресенские ворота торжественно въезжали на Красную площадь победители; цари и царицы, прибыв в старую столицу, первым делом отправлялись поклониться Иверской - как и все, кто приезжал в город. Москвичи шли в часовню помолиться о всякой насущной потребности; икону возили по домам, служили перед ней молебны - и получали по вере: Иверская Вратарница прославилась исцелениями больных, многими чудесами. После революции часовню уничтожили, в 1931 году снесли Воскресенские ворота; чудотворный образ был передан в храм Воскресения в Сокольниках.

Милости и чудеса от Иверской Божией Матери не прекращались. В 1982 году прославился обильным мироточением список Иверской иконы, привезенный в Монреаль с Афона православным паломником. С тех пор образ возят по православным приходам Америки и Западной Европы и повсюду он источает целебное миро (икона перестает мироточить лишь во время Страстной седмицы).

В Москве в ноябре 1994 года святейший Патриарх Алексий II освятил закладку Иверской часовни и Воскресенских ворот. Меньше чем через год они были восстановлены на прежнем месте. 25 октября 1995 года с Афона прибыл новый список чудотворной Иверской иконы - Благая Вратарница вернулась на главные ворота Своего города.

Празднование в честь Иверской иконы совершается во вторник Светлой седмицы и 12/25 февраля и 13/26 октября.



## ПРИЧИНУ БЕССОННИЦЫ ИЩИТЕ В ТАРЕЛКЕ

Пожилые люди часто жалуются, что "всю ночь глаз не сомкнули". На самом деле хотя бы несколько часов человек все равно спит (исключение - серьезные заболевания нервной системы). Поэтому нужно говорить не об отсутствии сна, а о его нарушениях.

Молодой активный человек воспринимает до двадцати тысяч полноценных жизненных "картинок" в день (то есть зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых образов). Ночью эти картинки раскладываются по "полочкам" - информация систематизируется и кодируется в мозге. Происходит упорядочение нервных и химических процессов в организме. С возрастом же начинается так называемая инволюция (процесс, противоположный эволюции). Нервные процессы затормаживаются: человек видит все те же картинки, но не все воспринимает. Из-за этого пожилые люди часто забывают выключить газ - они просто не чувствуют его запах, как в молодости. Поэтому для "пережевывания" новой информации хватает и пяти часов. Если же вы спите меньше, то тут может быть несколько причин.

Одна из них - неправильное питание.

Ученые Института физиологии изучали питание стариков в нескольких домах престарелых. Выяснилось, что в их завтраках, обедах и ужинах недостает витамина B2. А ведь этот витамин необходим для нервного, психического, эмоционального равновесия. Нехватку витаминов усугубляют малоподвижный образ жизни и неправильный режим дня.

**Рекомендации:**

\* Старайтесь есть побольше молочных и кисломолочных продуктов.

\* Пересмотрите свой распорядок дня, при этом совсем не обязательно ложиться спать рано. Почитайте "легкую" книжку, прогуляйтесь. Не ешьте на ночь тяжелую и жирную пищу. После семи вечера лучше вообще не есть - достаточно выпить стакан чая или молока.

\* Если вы вышли на пенсию, это не значит, что можете целый день валяться в кровати. Старайтесь побольше двигаться, выполняйте легкие физические упражнения и нетрудную работу по дому.

Диана Данилевская



Каждую осень и весну биологические часы многих из нас сбиваются: то хочется прикорнуть в середине рабочего дня, то, наоборот, до двух часов ночи считаешь свеч - ничего не помогает. Бессонница. Особенно ей подвержены люди пожилого возраста. О причинах этого явления и способах борьбы с ним рассказывает заведующий экологической и социально-физиологической лабораторией Института физиологии Коммунального центра Уральского отделения РАН Евгений Бойко.

## Родная УСАДЬБА



В первой декаде ноября завершают подзимний посев холодостойких овощных культур, а также уборку поздней капусты и ее квашению. Свежие кочаны закладывают на хранение. Сушат на зиму пряные корнеплоды и зелень петрушки, сельдерея, пастернака и укропа. А какие еще хлопоты поджидают "радивых" хозяев? Об этом читайте в свежем номере "Родной усадьбы".

Профессионалы говорят, что о качестве ремонта судят, прежде всего, по потолку. Он должен быть без пятен, трещин. При желании, идеально ровным можно сделать любой потолок. А как? Читайте в нашем помощнике-еженедельнике.

Летом мы страдаем от жары, а зимой - от холода. Особенно неуютно становится в квартире в сильные морозы, когда дует из всех щелей. Поэтому утеплить квартиру нужно заранее. Наша газета с удовольствием поделится с вами накопленным опытом.

А еще вы прочтаете о черноплодной рябине, восковой тыкке, ананасе-кактусе и необходимых минералах домашней птицы. Читайте "Усадьбу"!



Кто из нас не любит пригласить на семейный обед рыбную? Однако не все знают, что ее можно подавать с разнообразными соусами, рецепты которых мы вам предлагаем в свежем номере газеты "Моя кухня". Например, прекрасно гармонирует с рыбой соус сметанно-томатный.

Теперь поговорим о напитках. Почему-то считается, что только человеку свойственно быть алкоголиком. Мы действительно пьем много и охотно: и с горя, и с радости, и по поводу, и без... Однако пристрастие к горячительным напиткам вовсе не является исключительно прерогативой человека: в пьянстве замечены самые различные представители фауны и даже флоры...

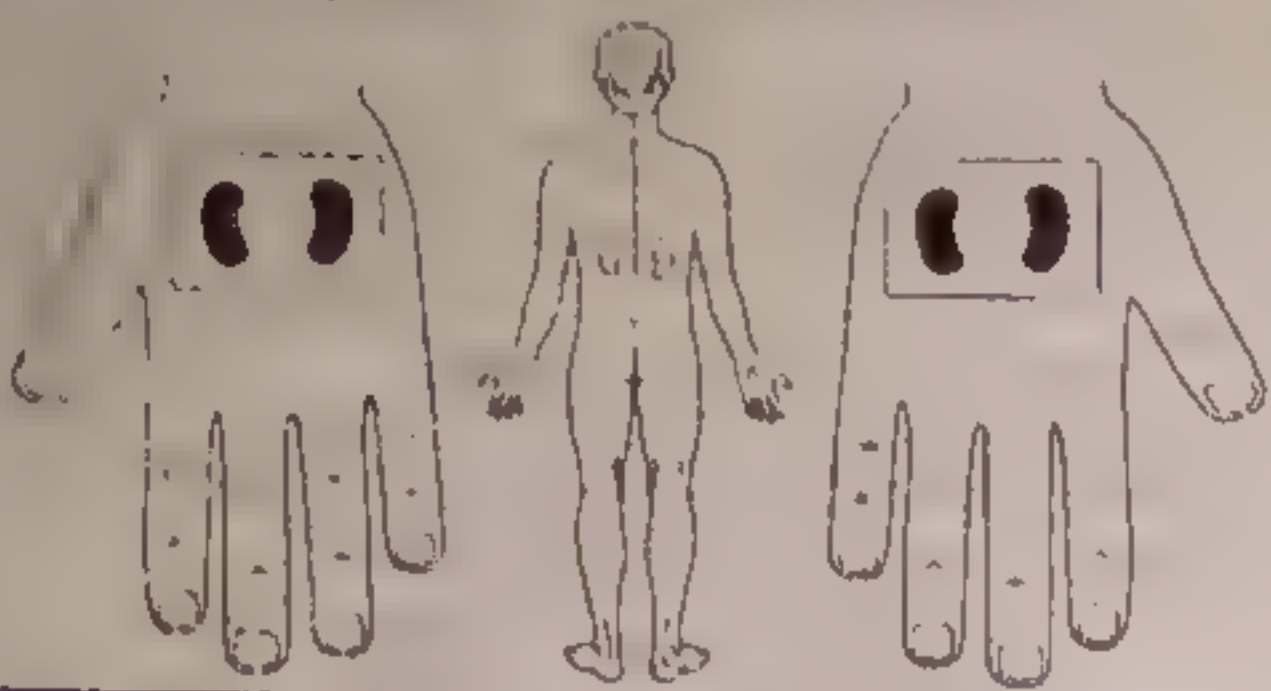
Вредные продукты и как с ними "бороться"? Мы предлагаем вам заменить их на более полезные, например обыкновенный майонез - на соевый.

В этом номере Владимир Винокур предлагает свой любимый рецепт шпротного салата.

# На здоровье!



Семяноотерапия  
при заболевании почек



**МНОГИЕ РАСТЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ. И, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО, ИХ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ И В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ЧУВСТВУЕТСЯ ПРИБЛИЖЕНИЕ НАСМОРКА ИЛИ НАЧИНАЕТ ПЕРШИТЬ ГОРЛО, КОГДА БОЛИТ ПОЯСНИЦА ИЛИ МУЧАЮТ ГАЗЫ В КИШЕЧНИКЕ И ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ..., И В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ДАЮТ О СЕБЕ ЗНАТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НАПРИМЕР, ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ...). В РАСТЕНИЯХ ЗАЛОЖЕНА ОГРОМНАЯ СИЛА И ЭНЕРГИЯ, КОТОРЫЕ ПОДАРИЛА ИМ САМА ПРИРОДА. ИМЕННО ПОЭТОМУ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ВСЕ ЧАЩЕ ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ЛЕКАРСТВЕННЫМ РАСТЕНИЯМ. НАВЕРНОЕ, МНОГИМ ДОВОДИЛОСЬ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ГОМЕОПАТИИ, ФИТОТЕРАПИИ, АРОМАТЕРАПИИ. ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ - СЕМЯНОТЕРАПИЯ ПО МЕТОДУ СУ ДЖОК.**

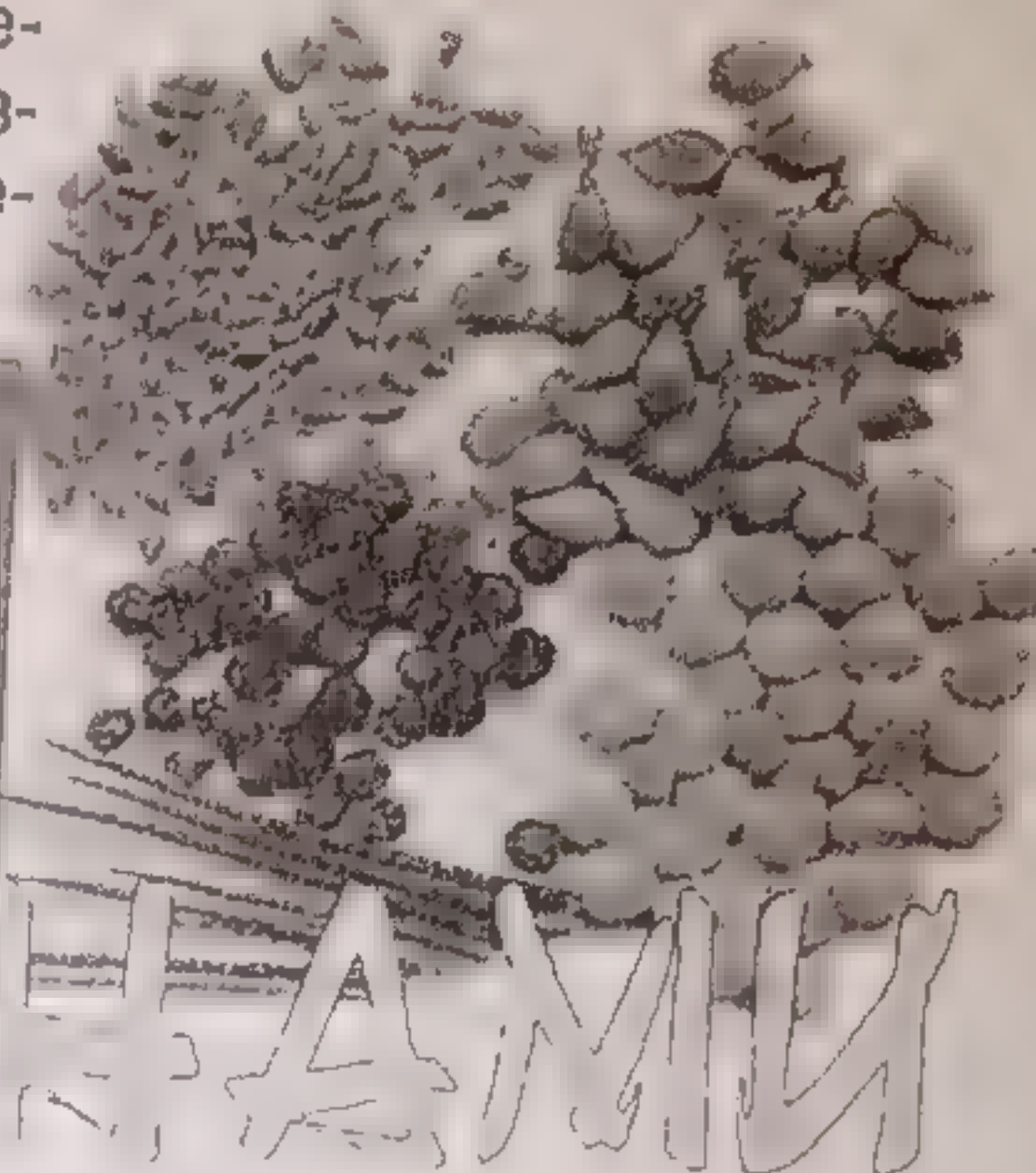
К каждой болезни должен быть свой "подход", свое средство, свое лекарственное растение. Семена разных лекарственных растений отличаются по форме, цвету, размеру, отличаются и своим лечебным действием. Семена содержат в себе

нужный пузырь - грушевидную и т.д. Семена некоторых лекарственных растений имеют похожую форму. Для лечения и профилактики недуга желательно выбирать семена растений с подобной (похожей) формой. Так для воздействия на точку при проблемах с почками подходят семена фасоли, при заболеваниях сердца - семена калины, гречки. Болезни поджелудочной желе-

мулируют биологически активные точки (БАТ), передают им свою жизненную энергию и, одновременно с этим, как бы оттягивают на себя болезнь, забирают ее на себя.

В качестве массажера можно использовать орехи, шишки, плоды каштана или деревянную "скалку", выпилен-

# СТИМУЛЯЦИЯ



информацию обо всем растении, поэтому при лечении важно использовать сведения о свойствах лекарственного растения в целом.

Семена для массажа нужно подбирать с учетом свойств лекарственного растения, формы, размера и цвета. Чем точнее подобрано семя для каждого недуга, тем воздействие и результат будут более эффективны. Например:

\* использование семян с учетом формы: органы

зды можно лечить косточками винограда.

\* использование семян с учетом цвета и свойств растений: семена тмина можно использовать при атонических запорах; коричневые семена груши можно использовать при заболеваниях легких; семена калины - при проблемах с сердцем; семена фасоли - при заболевании почек; семена гречихи при насморке и заболевании горла и т.д.

\* использование семян с учетом свойств растений: при проблемах с почками можно поставить на области соответствия почкам семена арбуза, петрушки (будут усиливаться мочегонный и противовоспалительный эффект); прикладывание семян боярышника на область сердца помогает при расстройствах сердечной деятельности и т.д.

Семена можно использовать для массажа кистей и стоп как стимуляторы-массажеры, и для прикрепления к болезненным точкам и зонам в виде аппликации, как "биологически активный магнит, который излучает в процессе жизнедеятельности биологические волны". Именно они и сти-

ную из сосны, дуба, березы, бука. Можно покатаь между ладонями, например, картофель, морковь, яблоко или покатаь между пальцев горошину, лесной орешек.

Вначале проводят обследование кисти и стопы, исследуют всю зону соответствия. Когда болезненная зона или точка найдены, на них закрепляют семена. Если семя правильно поставлено на точку соответствия, то при нажатии должна ощущаться боль. Семя прикрепляют к небольшому кусочку лейкопластыря (лучше специального) и затем прикрепляют к найденному месту на кисти или стопе. Массаж с помощью семян производят несколько раз в день, периодически надавливая на них.

Зимой дома можно устроить "домашний пляж". В прочный ящик насыпать семена разных растений или обычные мелкие камушки. И в свободное время, или перед сном "походите по пляжу", подержите семена или камушки в руках, ощутите их, почувствуйте силу и мудрость природы, которая заложена в них.

Лечение запора яблочными семечками



имеют характерную форму: голова, молочные железы - округлую; почки - бобовидную; матка, желч-

Применение коричневых семян  
груши при воспалительных  
заболеваниях легких





## Философия болезни

Еще в древности восточные врачи обнаружили, что на теле человека существуют отдельные точки, которые связаны с внутренними органами и системами организма.

Если на теле найти точки, "отвечающие" за боль-

шает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение.

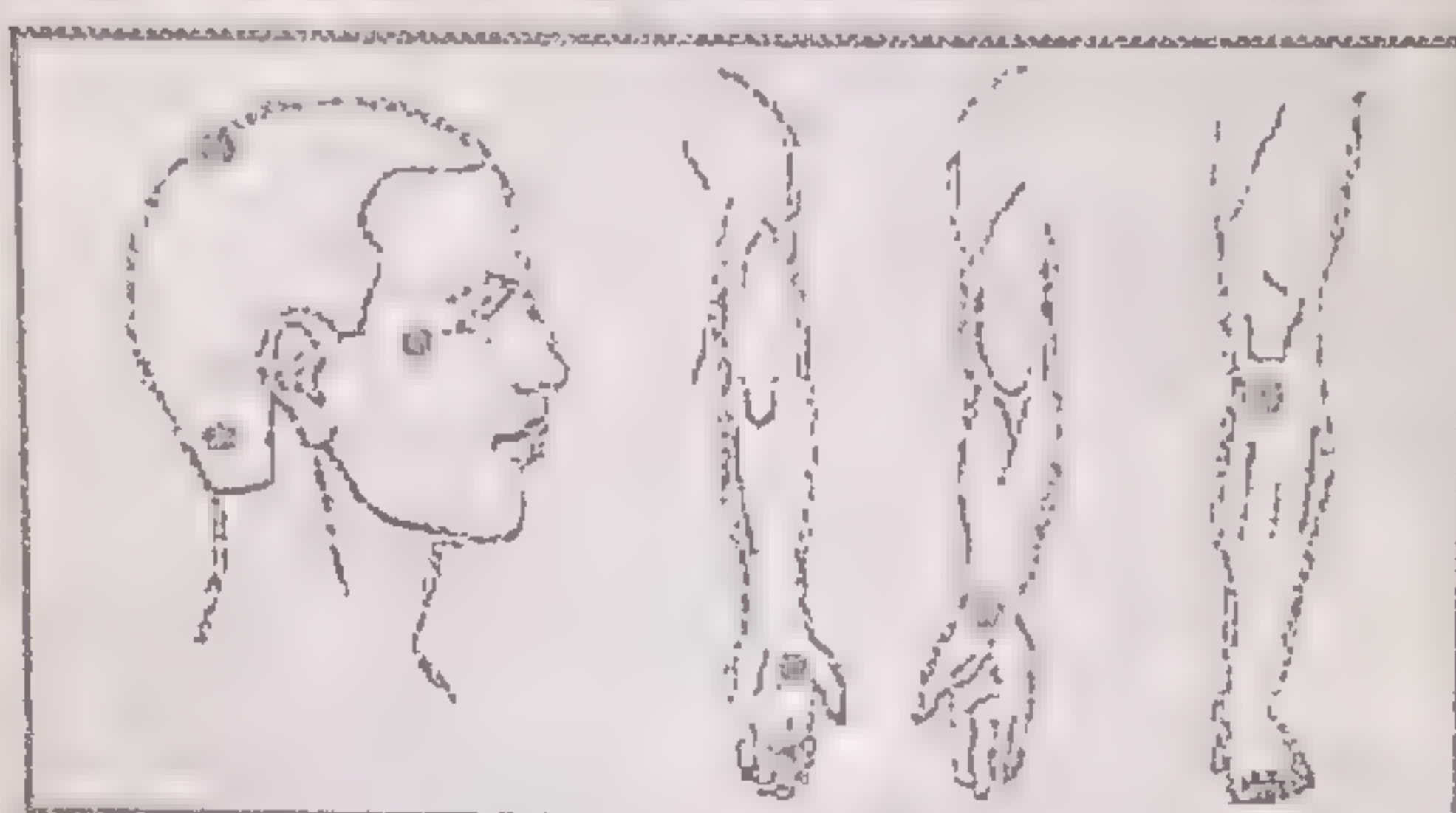
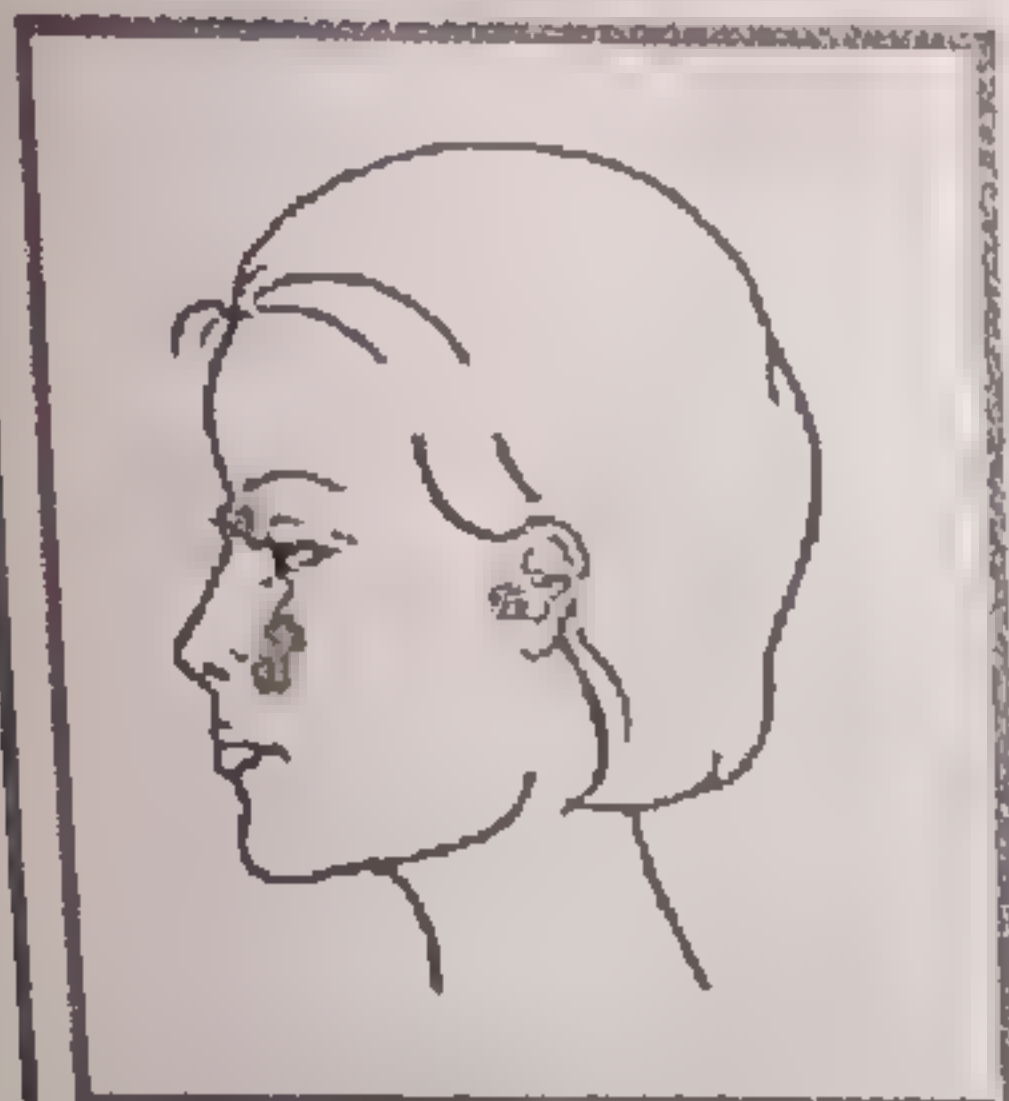
Люди по-разному описывают ответную реакцию на массаж точки: кто как чувство ломоты, распира- ния, онемения, кто гово- рит, что его в этом месте "пробивает", как электри- ческим током, кто ощуща-

большим и указательным пальцем на внешней сто- роне рук, на внутренней стороне запястий, под ко- ленками, у внешних угол- ков глаз, по средней ли- нии головы на темени, на линии слияния шеи и го- ловы, там, где мышцы шеи прикрепляются к основа- нию черепа.

Каждую точку легко массируют указательным или большим пальцем в течение одной минуты. На симметричные точки

**КАК ТЯЖЕЛО БЫВАЕТ  
УГОВОРИТЬ РЕБЕНКА  
ПРИ НАСМОРКЕ  
ЗАКАПАТЬ КАПЛИ!  
ОНО И ПОНЯТНО: НОС  
У НЕГО ЗАЛОЖЕН,  
ГОЛОВА БОЛИТ, ВСЕ  
РАЗДРАЖАЕТ, А ТУТ  
ЕЩЕ ВЗРОСЛЫЕ  
ПЫТАЮТСЯ ВЛИТЬ В  
НОЗДРИ ГОРЬКУЮ  
ПРОТИВНУЮ  
ЖИДКОСТЬ - КАК НЕ  
ЗАКАПРИЗНИЧАТЬ?!**  
А ЧТО ЕСЛИ  
ПОПРОБОВАТЬ  
СПРАВИТЬСЯ С  
НАСМОРКОМ  
ТОЧЕЧНЫМ  
МАССАЖЕМ?  
РАССКАЗЫВАЮТ  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ  
ФИЗКУЛЬТУРЫ И  
СПОРТИВНОЙ  
МЕДИЦИНЫ НЦЗД  
РАМН, ДОКТОР  
МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ПРОФЕССОР СЕРГЕЙ  
ПОЛЯКОВ И КАНДИДАТ  
МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
ИРИНА КОРНЕЕВА.

# ТОЧКИ ОТ НАСМОРКА



ной орган, и начать их мас- сировать, течение жиз- ненной энергии и взаимо- связь между всеми орга- нами и системами восста- новится.

### На языке материалистов

Для тех родителей, кото- рые боятся какими-либо новшествами повредить здоровью своего ребенка или которым, чтобы по- нять явление, надо его обязательно "потрогать и пощупать", тем, кто не ве- рит во всякие там эзотери- ческие штучки, можно объяснить происходящее так: массирование опре- деленных точек - они были обнаружены эмпирически, после вековых наблюде- ний восточных врачей за больными - стимулирует или, наоборот, успокаи- вает нервную систему, усили- вает в этом месте и в том органе, за который точка "отвечает", кровообра- щение, регулирует трофику тканей, работу желез внут- ренней секреции, умень-

ет прилив тепла и легкос- ти, а у кого появляется гу- синая кожа и из точки массирования ползут му- рашки.

А в общем-то эта проце- дура воспринимается как приятная, потому что во время точечного массажа у нас выделяются эндо- генные морфиноподоб- ные пептиды - эндорфи- ны, энкефалины, гормо- ны гипофиза и среднего мозга.

### Кто отвечает за нос?

Точки, "отвечающие" за какой-либо орган, вовсе не обязательно располо- жены рядом с этим орга- ном. Например, для того чтобы избавиться от на- сморка, надо массиро- вать как точки у крыльев носа, чуть выше крыльев носа, так и точку чуть выше переносицы - между бро- вями, точки рядом с ко- зелком и правого и лево- го уха. А еще за благопо- лучное состояние носа отвечают точки между

надо воздействовать од- новременно пальцами обеих рук.

### Особенности нежного возраста

Точечный массаж поле- zen даже самым малень- ким детям. Точки, отвеча- ющие за различные орга- ны, "работают" у нас с са- мого рождения. Напри- мер, недоношенным де- тям часто делают точеч- ный массаж, чтобы уси- лить сосательный реф- лекс. Но все-таки, масси- руя ребенка, некоторую предосторожность со- блюдать надо.

1. Не делайте точечный массаж, когда у ребенка высокая температура. Субфебрильная - масса- жу не помеха, но, если температура выше 38, се- анс отложите.

2. Не продолжайте то- чечный массаж, если он вызывает у ребенка не- приятие. Неприятие - противопоказание для любой манипуляции.

3. Не надо массировать

точки у крыльев носа, если кожа во время насморка там сильно раздражена. На остальные точки про- должайте воздействовать.

4. Как можно осторожнее и нежнее делайте массаж в разгар болезни. В это время снижается болевой порог, и то, что ребенок пе- реносил легко, пока был здоровым, может теперь вызвать неприятные ощу- щения.

*Кстати, приучить его к точечному мас- сажу, лучше не дожидаясь болезни. Тогда вы, во-первых, спокойно освоите новую процеду- ру. А во-вторых, прове- дете профилактику против простуды. Есть и такой эффект у точечного массажа - предупреждающий. Не хотите заболеть в преддверии праздников - каждый день слегка массируйте точки "от насморка".*

Марина  
Матвеева



## ЛИМОН

Отличное потогонное, антибактериальное и противовоспалительное средство, укрепляющее кровеносные сосуды. Лимон отлично освежает и бодрит, помогает при простуде, вирусных и бактериальных инфекциях, раздражениях и воспалениях слизистой оболочки ротовой полости. Лимон часто употребляют с медом или луковым соком. Вот некоторые простые рецепты, которые помогут вам избавиться от надоедливой простуды.

- Стакан с выжатым в него соком 1/2 лимона (или неочищенным лимоном, нарезанным на ломтики) заполните доверху теплой водой. Добавьте мед или сахар по вкусу.

- Если у вас насморк, закапывайте несколько раз в день по несколько капель лимонного сока в каждую ноздрю.

## МАЛИНА

Самое популярное народное средство для лечения простуды, гриппа и ангины. Ягоды малины - отличное потогонное средство. Малина помогает снизить высокую температуру. Ее особенно рекомендуют принимать детям и пожилым людям. Лучше всего 3 раза в день пить малиновый сок или сироп с водой, или горячим чаем. Применяется и отвар из плодов или же листьев и стеблей.



# “АПЧХИ!”

## ПРОСТУДУ ЛЕЧИМ САМИ

*Сейчас так легко схватить насморк или кашель. Не бросайтесь за таблетками - попробуйте вылечиться домашними средствами. Если же через два дня простуда не отступает, обязательно обратитесь к врачу.*

## ПОДОРОЖНИК

Хорошее противовоспалительное, антибактериальное и отхаркивающее средство. При простудах следует пить настой подорожника, 1-2 стакана в день. Для того чтобы снизить температуру, принимайте по 1 стол. ложке сока подорожника 3 раза в день. При кашле полезно пить сладкий сироп.

## ЧЕРНАЯ БУЗИНА

Для лечения простуды, гриппа, воспаления горла и бронхитов применяется настой из цветков и отвар из плодов. При насморке и простудных заболеваниях делают ингаляции настоем на свежих цветках.

## ПЧЕЛИНЫЙ МЕД

Хорошее потогонное, противобактериальное и противовоспалительное средство. Увеличивает сопротивляемость организма и предохраняет дыхательные пути от развития инфекции.

При простудных заболеваниях и вирусных инфекциях трижды в день ешьте по 1 стол. ложке меда. Можете добавить его в чай или воду, смешать с лимонным (или луко-

вым) соком. Помните: подогревая мед, вы ослабляете его лечебные свойства! Если у вас кашель, разведите 1 стол. ложку меда и 1 чайн. ложку яблочного уксуса в 1 стакане воды и пейте понемногу в течение дня. При лечении заболеваний дыхательных путей наиболее эффективны ингаляции. Залейте 1 стол. ложку меда стаканом кипятка и 1 мин. вдыхайте пар. Лучше всего делать это вечером перед сном.

## ЧЕСНОК

Хорошее мочегонное и антибактериальное средство. Применяется при вирусных и бактериальных инфекциях горла и бронхов, а также при ангине.

Внимание! Чеснок противопоказан кормящим матерям, лицам с острыми гастритами и пониженным артериальным давлением. Больные, не привыкшие к чесноку, должны принимать его осторожно, начиная с малых доз (1-2 зубчика в день). От неприятного запаха чеснока можно избавиться, если время от времени жевать кофейные зернышки.

Чеснок можно применять по-разному.

- Разотрите зубчик чеснока, залейте 1/2 стакана горячего молока или воды и настаивайте несколько минут. Пейте в горячем виде 3 раза в день.

- Пейте 3 раза в день настой, приготовленный из 1 зубчика чеснока и стакана воды.



- Можете приготовить настойку из чеснока. Разотрите или мелко порежьте 50 г чеснока и залейте 1/4 л 40-процентного алкоголя. Настаивайте 10 дней, ежедневно встряхивая. После этого сцедите жидкость и перелейте ее в чистую бутылку. Приготовленная таким образом настойка хранится довольно долго. Рекомендуется принимать от 1 до 10 капель 3 раза в день, ежедневно увеличивая дозу на 1 каплю.

## ЛИПА

Это прекрасное жаропонижающее, потогонное и отхаркивающее средство, которое особенно рекомендуется детям и пожилым людям. Настой липового цвета очень хорош при высокой температуре, гриппе, воспалении горла, бронхите и катаре верхних дыхательных путей.

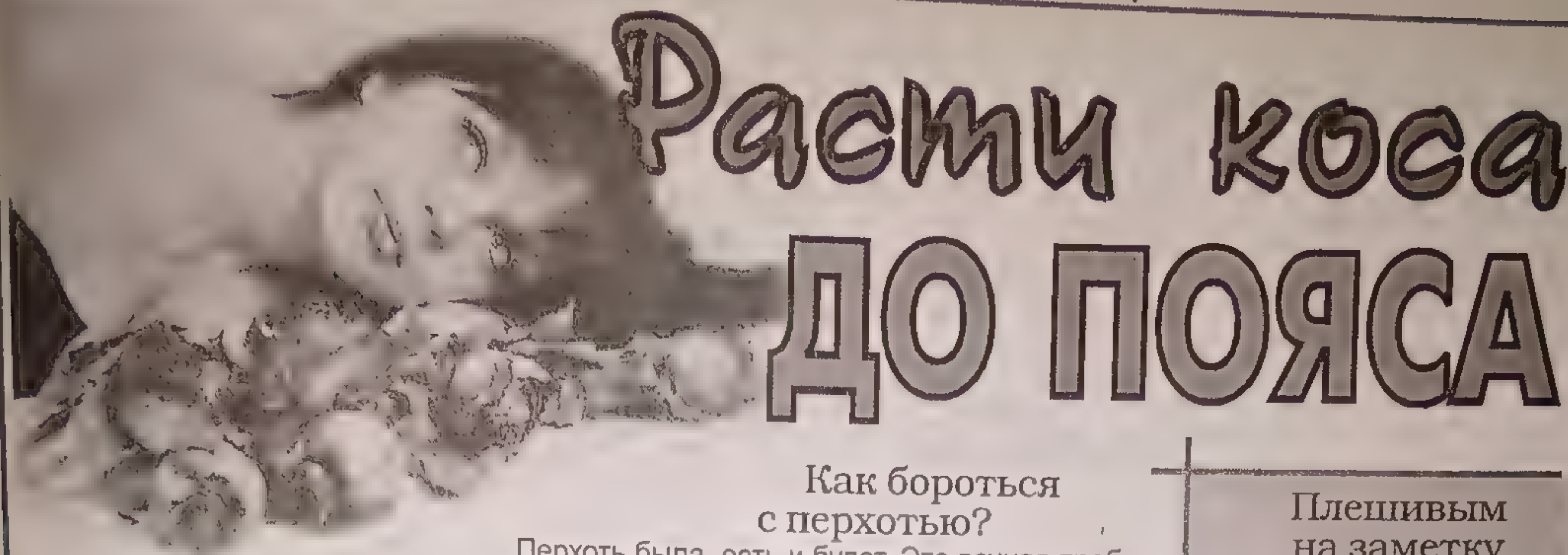
## ЛУК

Обладает антибактериальным, противогрибковым и антисклеротическим действием. Хорошее отхаркивающее средство, прекрасный источник витаминов. Его применяют при вирусных инфекциях горла, катарах верхних дыхательных путей, бронхите, ангине, а также при многих других болезнях.

- Сырой лук. В зависимости от величины луковицы в день следует съесть 1-3 штуки в салатах, бутербродах и т.д..

- Луковый сок. Выжатый из луковицы сок смешайте с медом и добавьте несколько капель лимонного сока.





# Расти коса ДО ПОЯСА

## Как бороться с перхотью?

Перхоть была, есть и будет. Это вечная проблема человечества. И если она коснулась и вас, не расстраивайтесь, и прекратите тратить деньги на широко рекламируемые по телевидению шампуни - они помогают только Диме Маликову. Лучше попробуйте рецепты, дошедшие до нас "из глубины веков".

**Крапива.** Возьмите 100 г мелко нарезанных листьев крапивы и варите их полчаса в смеси из 1/2 литра 6-процентного уксуса и 1/2 литра воды. Ежедневно мойте волосы (без мыла!) процеженным отваром на протяжении 10 дней и перхоти как ни бывало.

**Масла.** Смешайте 25 мл касторового и 12 капель эвкалиптового масел и нанесите их на волосы.

## "Проблемные" волосы

При жирных волосах поможет отвар из коры дуба (3 столовые ложки коры дуба на 1 литр воды проварить в течение 15 минут). Остывший и процеженный отвар используется как вода для мытья.

Сухие волосы перед мытьем рекомендуется смазывать касторовым, миндальным или оливковым маслом. Потом надо обернуть голову горячим отжатым полотенцем, а через час хорошенько промыть волосы и нанести на них взбитое свежее яйцо или свежескисшее молоко. В конце ополосните волосы заваренным чаем, настоем ромашки или липового цвета.

## Сделайте "кондиционер" сами

Прокипятите горсть кунжутных семян в небольшом количестве воды в течение 10 минут, процедите, охладите и нанесите полученную смесь на волосы. Такая маска придаст волосам мягкость, эластичность и здоровый естественный блеск.

## Естественная окраска

**Хна.** Если вам надоело уродовать свои волосы химическими красителями, попробуйте воспользоваться хной. Красно-коричневый цвет хны можно сделать темнее или светлее - нужно просто проявить немного фантазии.

Так, если добавить к одной чашке хны две чайные ложки кофе, получится коричневый оттенок; чем больше кофе, тем темнее волосы.

Чтобы сделать цвет хны светлее, нужно добавить в нее лимонного сока и одно яйцо. Лимонный сок можно заменить на одну чайную ложку уксуса. Чтобы получить насыщенный красный оттенок, добавьте щепотку шафрана.

## Плешивым на заметку

**"Пьяный лук".** При выпадении волос очень полезно втирать в голову луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Одна часть коньяка, четыре части лукового сока и шесть частей отвара корней репейника. Результат, говорят, неплохой, да вот запах очень специфический.

**Микстура от облысения.** Готовится она следующим образом: берете в равных количествах кору дуба и шелуху репчатого лука. Один стакан этой смеси заливаете литром кипятка, держите на медленном огне около часа, затем остужаете.

Этим отваром нужно смочить волосы, а потом перевязать голову теплым платком. Походите в платочке час-другой, а затем просушите волосы.

Использовать этот отвар нужно очень осторожно - луковая шелуха известна своими красящими свойствами. Волосы-то выпадать перестанут, а вот какой цвет приобретут, неизвестно.

## Ржаной хлеб вместо шампуня

Возьмите горбушку ржаного хлеба и слегка размочите ее в воде. Промассируйте получившейся "мочалкой" всю поверхность головы и волосы. Настоящий ржаной хлеб сам по себе кислый, и поэтому он создает благодатную кислую среду и для волос. Проблема в том, что сейчас очень трудно найти настоящий ржаной хлеб. А от обычного "черного" эффект может быть абсолютно противоположным.

## Как укрепить слабые волосы?

**"Продуктовая" мазь.** Возьмите 200 граммов костного говяжьего жира и прокипятите его в небольшом количестве воды. Кипятить надо до тех пор, пока воды совсем не останется. Потом получившуюся смесь нужно процедить через марлю. То, что останется на марле, можно выбросить. А вот к полученной жидкости надо добавить одну чайную ложку спирта и хорошенько все перемешать.

После этого вымойте голову дегтярным мылом и смажьте ее гвоздичным маслом.

Теперь пришло время воспользоваться приготовленным нами чудо-зельем. Втираем его как следует в корни волос, потом берем намоченное в горячей воде, хорошо отжатое полотенце и накрываем им голову. Как только ткань остынет, намочите ее еще раз, отожмите и повторно накройте голову. Повторите эту процедуру раза 3-4.

После наденьте шерстяную шапочку и спокойно ложитесь спать. А наутро помассируйте голову прованским или оливковым маслом. Массировать нужно до тех пор, пока масло не впитается. Ваше усердие не останется незамеченным - волосы станут крепче, да и перхоть исчезнет.



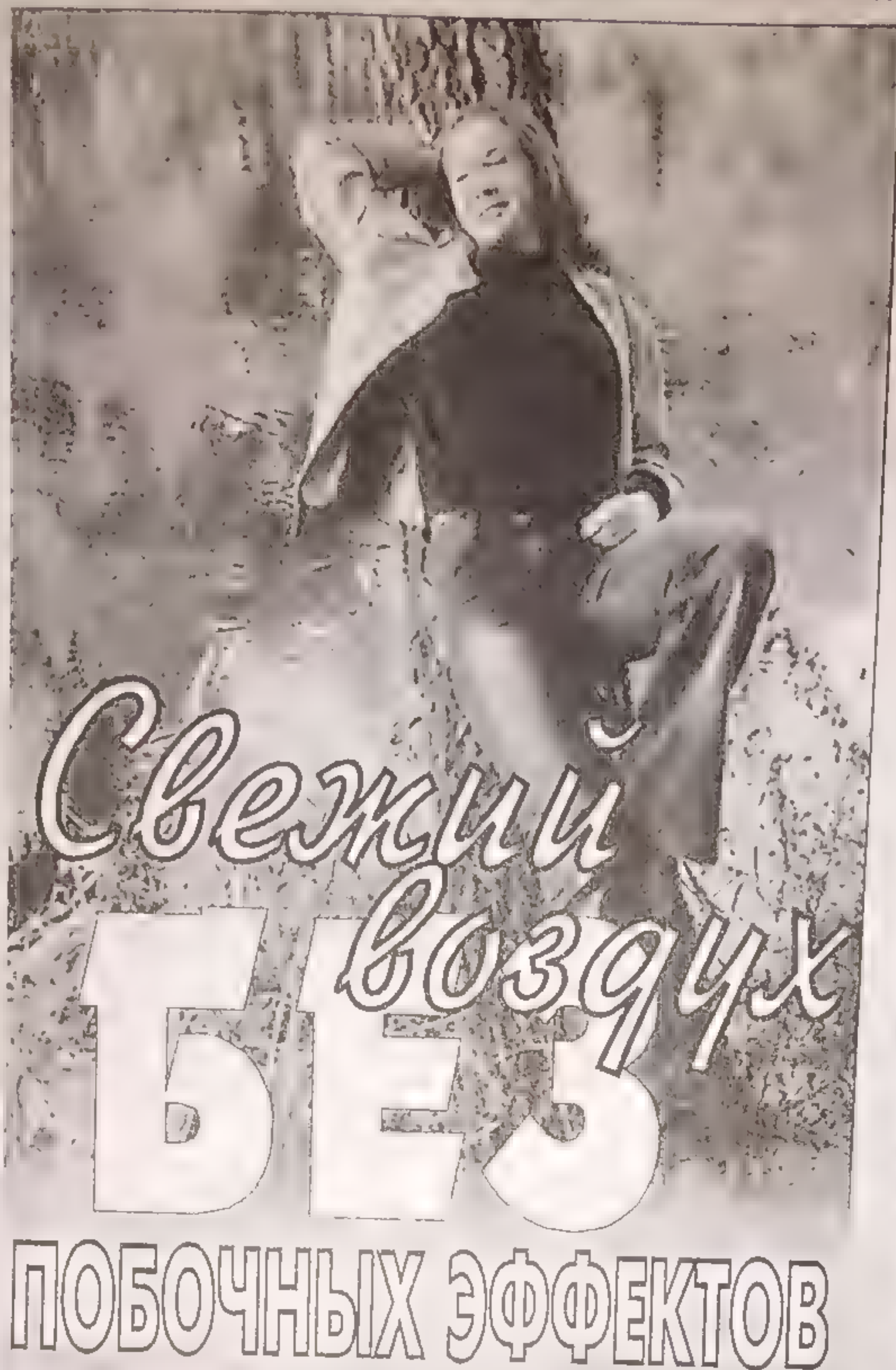
Как часто нам хочется отвлечься от деловой суеты города и выехать на дачу или просто на природу, по грибы, на рыбалку! Даже если улов будет не завидным, а среди собранных грибов не окажется ни одного белого, мы возвращаемся домой в приподнятом настроении, с ощущением внутренней гармонии, покоя и равновесия, что благотворно влияет на наше самочувствие.

Под воздействием свежего воздуха в организме происходят важные физиологические изменения. К ним относятся учащение и углубление дыхания, активизация обмена веществ, стабилизация работы сердца. Особенно полезны прогулки по лесу или вблизи открытых водоемов.

Не следует думать, что для исцеления от того или другого недуга достаточно просто выехать за город. Для того чтобы почувствовать целебное воздействие свежего воздуха на ваш организм, необходимо, находясь на природе, вести себя определенным образом. Устраиваемые на свежем воздухе пикники с громкой музыкой и со спиртным лечебного эффекта не имеют.

Ваши выезды за город с лечебно-профилактической целью не должны сопровождаться шумными компаниями или большим количеством спутников, которые не оставят вам возможности побыть наедине с собой и с природой. Ограничьтесь минимумом еды. Достаточно взять немного овощей, фруктов, хлеба. Пригодится термос с горячим чаем или кофе. Хорошо, если у вас с собой будет одеяло (летом) или раскладной стульчик (в прохладное время года). Тогда вы сможете расслабиться во время прогулки: отдохнуть, посидеть, полежать.

Выбрав в лесу приятный для себя уголок, примите удобное положение



ние и постарайтесь отрешиться от всех проблем, не думать о своих заботах хотя бы несколько минут. Затем повторите попытки. Дышите ровно и спокойно. Сначала контролируйте дыхание, а затем, когда достигнете состояния покоя, перестаньте следить за ним и отдайтесь стихии природы.

Представьте себе, как потоки чистого, свежего воздуха вливаются через ваши легкие и кровь и достигают всех ваших внутренних органов, оздоравливая их. Особое внимание уделите тем органам, с которыми у вас не все в порядке. Представьте себе, как этот орган, омываемый обогащенной кислородом кровью, начинает работать правильно, без сбоев, приходит в норму.

**Запомните:** оставшись наедине с природой, вы должны попытаться настроить весь свой организм на слияние с ней, стать ее частью, вернуться в ее лоно. Если сначала вам не удастся сделать это, просто походите по лесу, вдыхая воздух и запахи растений. Попробуйте запомнить, как пахнут те или иные листья деревьев, мох или желуди. Понюхайте их, а потом закройте глаза и попытайтесь мысленно воспроизвести этот запах. Охарактеризуйте его словами. Сравните запахи разных растений между собой.

Начав свои пребывания на свежем воздухе с полчасика, постепенно доведите их до 5-6 часов. Если у вас нет возможности каждую неделю выезжать в выходные за город, обязательно гуляйте каждый день утром или перед сном по аллеям любого городского парка. Такие прогулки не должны быть короче 30 минут.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов помимо пассивного пребывания на свежем воздухе полезно состояние активного поглощения кислорода. Это могут быть несложные физические упражнения на свежем воздухе: легкий бег, недолгая быстрая ходьба. Активное пребывание на воздухе рекомендуется начать с 10 минут, постепенно увеличивая это время. Количество активных пребываний на свежем воздухе желательно довести до 2-3 раз в неделю.

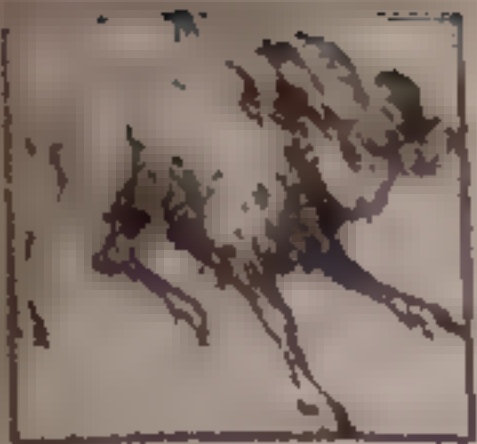
Для профилактики заболеваний легких рекомендуется во время прогулок выполнять различные дыхательные упражнения. Вот одно из них. Вдохните 3 раза правой ноздрей, затем 3 раза - левой. Затем вдохните через рот и ненадолго задержите дыхание, пока не захочется выдохнуть. Выдохните и следом за этим сделайте несколько резких вдохов через нос, пока не почувствуете наполненность легких. Периодически выполняйте это упражнение во время прогулки. Оно поможет разработать и укрепить мускулатуру легких.

Если вы или ваш ребенок склонны к простудным и вирусным заболеваниям, советуем обратить особое внимание на закаливание воздухом. Известно, что подобные заболевания преследуют нас в основном в холодное время года. Поэтому не стоит ждать, пока наступит зима. Закаливание воздухом необходимо начать уже осенью, чтобы простуда не застала вас и вашего ребенка врасплох.

Прогулки на свежем воздухе можно совершать в любом возрасте и в любое время года независимо от погоды. При этом очень важно, чтобы ваша прогулочная одежда и обувь соответствовали определенному сезону.

Н. СМЕТАНИНА





## ОВЕН

Овны во многом зависят от друзей, однокашников, сослуживцев. В первой половине недели стоит критически отнестись к своим связям в личном плане и в деловом кругу. Полезно ограничить поездки, особенно во второй половине недели. Возможен возврат к прежним связям, покровителям, возлюбленным. Избегайте лишней суеты в выходные дни, заранее распланируйте их проведение.

## ТЕЛЕЦ



Тельцы озабочены решением финансовых вопросов в большей степени, чем обычно. Авантюрные решения проблемы и риск могут быть для Вас, просто разорительными. Смелость и решительность в разрешении других проблем, наоборот, принесут Вам удачу и лавры отважного человека, поднимут Ваш престиж и авторитет. Романтические знакомства приобретут окраску таинственности и интересуют на долгое время.

## БЛИЗНЕЦЫ



Близнецы отмечены повышенным вниманием со стороны друзей. Избегайте новых предприятий. Лучше постарайтесь получить максимум прибыли от уже начатых дел. В связи с повышением вероятности травм не рекомендуется садиться за руль и ездить на высоких скоростях. Возможно обострение проблем на работе из-за того, что факты, ранее скрываемые, выплывут наружу. Показано заняться здоровьем и внешним видом. Не замыкайтесь в кокон одиночества.

## РАК



Раки погружены в различные проекты, будут втянуты в дела других людей. Для Вас очень важно будет добиться ощутимых результатов от Вашей деятельности. Не принимайте близко к сердцу неприятности. Они окажутся во многом преувеличенными. Выходные дни лучше провести в обычном семейном кругу. Будьте внимательны к поступающей информации. Вас могут попытаться ввести в заблуждение те, кому Ваши успехи не по душе.

## ЛЕВ



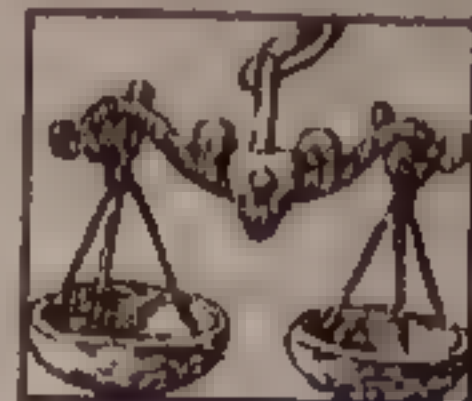
Важные встречи и переговоры лучше отложить на другие дни. Будьте осторожны с денежными тратами. Покупки, сделанные в эти дни, впоследствии Вас разочаруют, а деньги, уплаченные за какие-то услуги, вряд ли будут адекватны тем услугам. Тщательно следите за здоровьем. Запущенные в этот период болезни могут перейти в хроническую форму. Тайные любовные связи могут выплыть наружу и обострить отношения с близкими.

## ДЕВА



Дев ожидают приятные встречи, события, поездки. Они наполнят Вашу жизнь новым содержанием: приятно волнующими эмоциями и необычной информацией. Появятся новые перспективы и новые возможности в сфере Вашей деятельности. Однако не стоит сразу же бросаться на них. Старые проблемы все равно останутся при Вас и Вам их решать. В сфере романтических и любовных отношений возможны неожиданности, которые не всегда приятны.

## ВЕСЫ



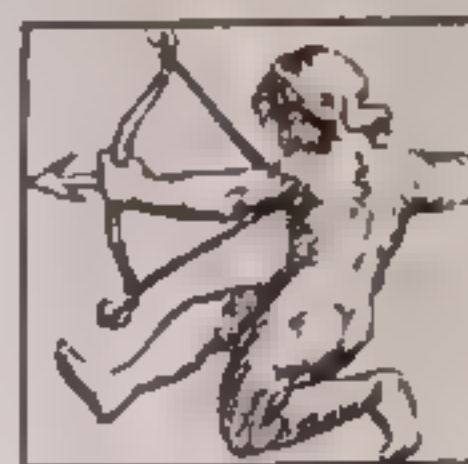
Расположение планет способствует красноречию и внешнему обаянию. Возрастает Ваша привлекательность для лиц противоположного пола. Увеличена зависимость от мнений и оценок окружающих. Придерживайтесь ранее принятых позиций, не допускайте перехода из одной крайности в другую. Благоприятное время для отдыха, путешествий, посещения культурных мероприятий совместно с друзьями или супругами.

## СКОРПИОН



В бизнесе и профессиональных делах требуется соблюдение четких действий, логичности мышления без привлечения чувств и эмоций. Работа в одиночку не даст хороших результатов. Не рекомендуется решать жизненно важные проблемы. В выходные дни навестите родственников, которых давно не видели. Хороший период для начала занятий по коррекции фигуры. Не рекомендуется перегружать желудок мясной или грибной пищей.

## СТРЕЛЕЦ



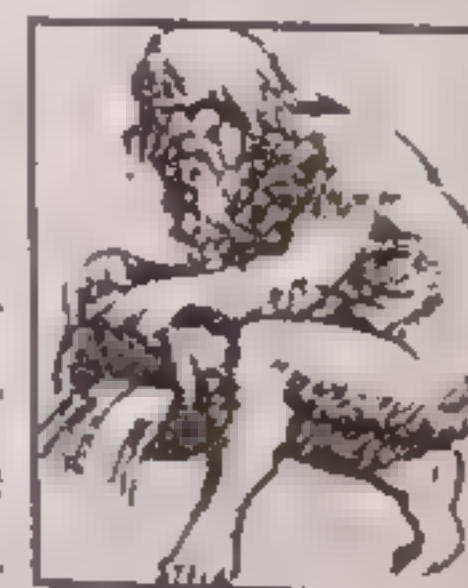
Начало недели отмечено значительным эмоциональным подъемом. Это особенно опасно при деловых встречах, при разговоре с начальством. Держите себя в руках, а если уж назревают страсти, то постарайтесь помягче сгладить конфликтную ситуацию. В делах избегайте рутины, делайте свою работу так, чтобы к ней больше не возвращаться. Хорошие дни для расширения кругозора, познания нового. Уделите внимание состоянию легких. Хорошие результаты даст дыхательная гимнастика.

## КОЗЕРОГ



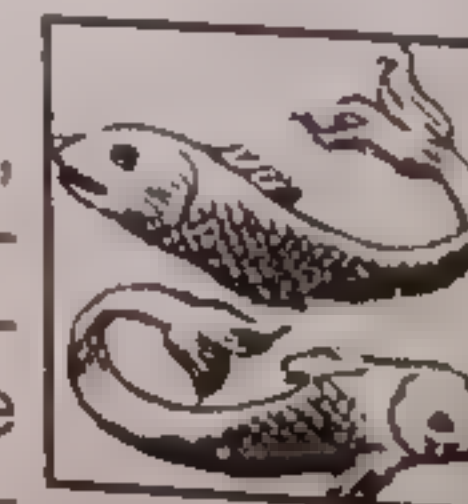
Дальние поездки постарайтесь завершить до субботы. Не задерживайтесь в дороге. Проявите к своим близким особую предусмотрительность, окажите максимум внимания. Этим Вы предупредите нежелательные бытовые моменты и обеспечите эмоциональное равновесие для себя и членов Вашей семьи. На работе может навалиться множество мелких дел, являющихся следствием предыдущих упущений и недоделок.

## ВОДОЛЕЙ



Водолеи настроены самым доброжелательным образом. Романтические устремления будут толкать на необдуманные поступки. Велико желание ускорить развитие отношений и событий, однако поспешность может привести к взаимному охлаждению. Свою энергию Водолеи с успехом могут использовать в командных соревнованиях, в публичных выступлениях. Тем, кому предстоят поездки в выходные дни, следует быть особенно внимательными и осмотрительными.

## РЫБЫ



Займитесь домашним хозяйством, больше времени уделите близким. Обращайте внимание на внешний вид, подумайте о своем гардеробе, сделайте стрижку. В деловой сфере проявите осмотрительность, так как Вас не трудно будет ввести в заблуждение. В питании лучше употреблять привычную пищу. В выходные дни больше ходите. Дайте нагрузку мышцам ног.



- И за лески тоже!





Взял ружье хирург. Показалась птица. По...БАХ - БАБАХ. Хирург говорит патологоанатому: - Ну - кась, сходм, погляди - утка ли это.....!!!!

Дистрофики пошли на рыбалку и играют в прятки.

- Чур, за удочки не прятайтесь!

- И за лески тоже!

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс» тская, 60, к. 904. Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Большевистел.: (834-2) 24-45-46, 24-81-90. Подписной индекс 78574 E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@mtorg.ru



Учредитель, ООО ИД «Медиа Пресс»  
Главный редактор Бадаев Валерий Александрович  
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна  
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат МПТР РФ ИИ №77 14941 «Наш дом», г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51 53 Тел.: (8412) 33-49-74, 33-23-59.



Заказ 1641  
Тираж 13100.  
Подписано в печать по графику - 10.00. фактически - 10.00.  
Источники информации в том числе новостные сайты Интернета, текстов фактического материала авторских коммерческий отдел «Медиа-пресс». Цена свободная ИД



# ЛЕКАРЬ

№15(117)

## НА ПРИЕМЕ У БЕРЕЗЫ

Спектр применения березы в народной медицине чрезвычайно широк. Это - настоящая живая фабрика здоровья. С.3

## АЛЛЕРГИЯ НЕ ДРЕМЛЕТ

Самое время представить, что за окном уже цветущая весна, но вы при этом вовсе не расцветаете, а медленно "загибаетесь", потому что у вас опять аллергия. Какие меры необходимы для сохранения здоровья? С.6

## ПО ПОВОДУ ПСОРИАЗА

Чтобы избавиться от псориаза, обязательно надо выяснить, какое заболевание является основой ваших страданий, определить хронические очаги инфекции и параллельно с исцелением от псориаза начать и их лечение. С.16

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Чтобы выздоровление шло быстрее, а ущерб, нанесенный организму, сводился к минимуму, после простуды, бронхита, пневмонии и других заболеваний дыхательных путей доктора рекомендуют дыхательную гимнастику. С.20



### А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

|  |    |
|--|----|
| Лекарство на болоте.....с.               | 4  |
| Не так проста трава.....с.               | 5  |
| Чеснок - целитель.....с.                 | 8  |
| Волшебный экстракт.....с.                | 9  |
| Сдают нервы.....с.                       | 13 |
| Панацея из соковыжималки..с.             | 17 |
| Уретрит.....с.                           | 18 |
| Средства для повышения иммунитета.....с. | 26 |





## В РОССИИ РЕАЛИЗУЕТСЯ САМЫЙ СТРАШНЫЙ СЦЕНАРИЙ РАЗВИТИЯ ЭПИДЕМИИ

В конце прошлой недели в столице прошла пресс-конференция, посвященная ситуации с распространением ВИЧ-инфекции и СПИДа в России. Как заявил руководитель Федерального научного методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом Вадим Покровский, в стране реализуется самый страшный сценарий развития эпидемии - уже порядка 20% ВИЧ-инфицированных заразились половым путем, тогда как раньше среди заболевших смертельной болезнью преобладали наркоманы.

При этом учитываются лишь официальные данные, тогда как на самом деле число заболевших может достигать не 270 тысяч, а 1 млн человек. Главной же проблемой г-н Покровский назвал слишком высокую стоимость препаратов, из-за чего нормальное лечение могут получать лишь единицы. В том случае, если ситуация будет так развиваться и дальше, к 2008 году умрут около 400 тысяч ВИЧ-инфицированных и заболевших СПИДом. Такая высокая убыль населения нанесет существенный удар по российской экономике, а дефицит рабочей силы составит не меньше 7%..

### СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете  
рецепты лечения следующих  
органов и заболеваний:

|                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| Алкоголизм.....                      | с. 3            |
| Аллергия.....                        | с. 6            |
| Артроз, артрит.....                  | с. 11           |
| Атеросклероз.....                    | с. 11, 19       |
| Бронхит, пневмония.....              | с. 7, 20, 27    |
| Выпадение волос.....                 | с. 18           |
| Гайморит.....                        | с. 15           |
| Гельминтоз.....                      | с. 8, 12        |
| Гипертония.....                      | с. 4            |
| Гнойные раны, ожоги.....             | с. 4            |
| Желудочно-кишечный тракт.....        | с. 3, 8, 22, 25 |
| Заболевания почек.....               | с. 4            |
| Зубная боль.....                     | с. 12           |
| Кожные заболевания.....              | с. 8            |
| Пиелонефрит.....                     | с. 12           |
| Подагра.....                         | с. 21           |
| Полиартрит.....                      | с. 14           |
| Простудные заболевания.....          | с. 4            |
| Псориаз.....                         | с. 16           |
| Ревматизм.....                       | с. 4, 9, 11     |
| Сахарный диабет.....                 | с. 22           |
| Сердечно-сосудистые заболевания..... | с. 5, 8, 21     |
| Стресс.....                          | с. 13           |
| Судороги в ногах.....                | с. 21           |
| Травма головного мозга.....          | с. 28           |
| Угри, прыщи.....                     | с. 29           |
| Уретрит.....                         | с. 18           |



## ЗДОРОВЫХ ШКОЛЬНИКОВ ПОЧТИ НЕ ОСТАЛОСЬ

Только пять процентов студентов и школьников в России можно назвать абсолютно здоровыми. В среду об этом заявил директор Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Александр Разумов.

По его словам, состояние здоровья 65 процентов учащихся следует признать "неудовлетворительным". Оставшиеся 30 процентов имеют "среднее" здоровье. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в нескольких регионах страны.

Разумов объясняет ситуацию экономическими причинами. Кроме того, "наше общество слишком мало внимания уделяет культуре здоровья", цитирует его слова ИТАР-ТАСС.

В этой связи медики уже разработали концепцию федеральной программы "Здоровье здоровым". Проект представлен на рассмотрение правительства.



## ВСПЫШКА "АГРЕССИВНОЙ" ДИЗЕНТЕРИИ ЗАФИКСИРОВАНА В НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

В поселке Ермолино Новгородской области зарегистрировано 38 случаев дизентерии, в том числе 19 из них - у детей и подростков, сообщили сегодня в Центре госсанэпиднадзора (ЦГСЭН) Новгородской области.

С 1 апреля из Ермолина в Новгородскую клиническую инфекционную больницу в состоянии легкой и средней тяжести были госпитализированы 32 человека. Один из пострадавших, ребенок в возрасте одного года и пяти месяцев, в тяжелом состоянии находится в реанимационном отделении больницы.

В поселке получила распространение одна из самых "агрессивных" разновидностей дизентерии - так называемая дизентерия Флекснера, при которой возможным является летальный исход. Предполагается, что непосредственной причиной возникновения вспышки стало плохое качество питьевой воды. Об этом сообщает РИА "Новости".



## ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ЖЕРТВЫ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ

Как сообщает ставропольский краевой центр Госсанэпиднадзора, в степных районах края появились первые жертвы клещей - переносчиков конго-крымской геморрагической лихорадки. С первым потеплением (до заморозков 2-6 апреля) в степных районах края после зимней спячки проснулись клещи, паразитирующие, в основном, на животных, а в периоды их массового размножения нападающие и на людей.

Несколько человек уже обратились к медикам с жалобами на укусы клещей. Количество укушенных не уточняется, однако сообщается, что в восточных районах края уже начата противоклещевая обработка скота и профилактические мероприятия среди населения. Активное начало сезона заболеваемости лихорадкой ставропольские санэпидемиологи ожидают в конце апреля - начале мая.



В старинных же лечебниках береза значится как одно из драгоценнейших средств народной медицины.

Спектр применения березы в народной медицине чрезвычайно широк. Это - настоящая живая фабрика здоровья. Например, свежие березовые листья прикладывают к плохо заживающим ранам и нарывам, обматывая их тканью и меняя через каждые 8 часов.

**Древесную березовую золу** применяют при отравлениях ядами и токсинами, а также при метеоризме и при болях в животе.

**Березовый деготь** используют в качестве наружного средства для уничтожения чесоточных клещей, при ранах и заболеваниях кожи в виде дегтярной мази. Его можно приготовить в домашних условиях. На 1,5 г дегтя берут 15 г парафина или вазелина, подогревают и смешивают до вязкой консистенции. При заболеваниях горла и легких (бронхите, туберкулезе легких и др.) деготь принимают внутрь по 5-10 капель 3 раза в день.

**Народная медицина располагает прекрасным препаратом, с помощью которого лечат алкоголизм.** Тому, кто готов добровольно освободиться от тяги к спиртному, поможет такой старинный рецепт. Смешайте 1 ст. ложку березовых почек и 2 ст. ложки корневищ родиолы розовой, засыпьте эту смесь в поллитровую бутылку из темного стекла, залейте доверху хорошим коньяком и настаивайте 2 недели в темном теплом месте, периодически встряхивая. Затем сходите в глухой лес, найдите и аккуратно соберите там лесную паутину.

Больному алкоголизмом каждое утро натощак следует выпивать по стакану воды с растворенной в ней лесной паутиной (на 0,5 литра холодной кипяченой колодезной или родниковой воды берут четверть круга паутины), а перед обедом за 20-30 минут до еды необходимо принимать по 30 г настойки из березовых почек и корневищ родиолы розовой. Курс лечения - один месяц. Средство это очень эффективное. Для ускорения лечебного



# НА ПРИЕМЕ

## У БЕРЕЗЫ

процесса рекомендуется ежедневно не менее 50 раз надавливать (массировать) указательным пальцем на печень в районе правого подреберья.

**При спазмах сосудов головного мозга** готовят настой из смеси листьев березы и травы чистотела. Составляющие смеси берут в соотношении 1:10, кипятят в плотно закрытой посуде на слабом огне в течение 5 минут, настаивают в теплом месте 8 часов, процеживают и пьют по одной трети стакана 3 раза в день перед едой.

**При сердечной недостаточности** рекомендуется настой из листьев березы и травы зверобоя. Берут 3 ст. ложки листьев березы и столько же ложек цветков и травы зверобоя, заливают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и пьют по одной трети стакана 3 раза в день до еды.

**Для восстановления слизистой желудочно-кишечного тракта при катарах и отравлениях** готовят настой из листьев и почек березы (2 части) с цветками ромашки аптечной (2 части), настой мяты перечной (2 части), с травой тысячелистника (1 часть) и травой зверобоя (1 часть). Берут 1 ст. ложку этого сбора, заливают 1 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают каждый час по четверти стакана в течение 3 дней, затем по полстакана 4 раза в

день за 15 минут до еды и перед сном. Курс лечения 10-14 дней.

**Березовый сок** в свежем и консервированном виде применяют при подагре, отеках, бронхите, туберкулезе, люмбаго, воспалении легких по 1 стакану перед едой 3-4 раза в день в течение 2-3 недель. Свежий сок принимают по 3 стакана в день как противовоспалительное и мочегонное средство при раке.

**А вот тибетский рецепт омолаживающего настоя:** берут по 100 г березовых почек, цветов бессмертника песчаного, зверобоя и цветов ромашки аптечной, измельчают и смешивают. К концу дня 1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 20-30 минут в теплом месте в плотно закрытой посуде, процеживают через многослойную марлю. Непосредственно перед сном 1 стакан настоя подогреть, размешав в нем 1 ч. ложку меда, выпить и лечь спать. Ни в коем случае до утра ничего не есть и не пить. Утром подогреть остаток настоя и выпить с 1 ч. ложкой меда натощак. Через 0,5-1 час позавтракать. Курс лечения - до использования всей смеси трав. Повторить только через 5 лет.

**Ирина ЧУДАЕВА,**  
ведущий научный  
сотрудник Институ-  
та натуропатии





# ЛЕКАРСТВО на болоте

**Для повышения иммунитета** в этот период наряду с квашеной капустой и лимоном рекомендуется как можно чаще включать в рацион клюкву. За целебные свойства этого растущего на болоте кустарника народ прозвал клюкву болотным доктором.

Препараты из клюквы рекомендуют при различных воспалительных заболеваниях, которые сопровождаются повышением температуры, так как они способствуют ее снижению и хорошо утоляют жажду. Благодаря действию лимонной кислоты ягоды с медом используются при простудных заболеваниях, ревматизме и ангине.

Лекарственным сырьем являются не только плоды, но и листья, которые обычно используются в качестве заварки для чая. Из листьев готовят отвары и пьют их при головных болях, болезнях желудка при пониженной кислотности, используют для полоскания горла, лечения простудных заболеваний как жаропонижающее средство, а также при изжоге, одышке, отложении солей и в виде местных ванн при ревматизме. Отвар готовят из расчета 1 десертная ложка листьев на стакан кипятка. Кипятят 10 минут, процеживают. При приеме внутрь отвар пьют в 2 приема в течение дня.

**Настой из листьев клюквы назначают при пониженной функции желудка.** Для его приготовления берут 1 ст. ложку листьев, заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Но самое широкое распространение имеют ягоды. Они особенно полезны при недостатке в организме витамина С. Ягоды едят сырыми, а также ис-

пользуют при квашении капусты. Ягоды клюквы особенно полезны при нарушении обмена веществ, гипертонии, атеросклерозе, малокровии, диабете, малярии, заболеваниях почек, желудка, печени, поджелудочной железы, при ревматизме.

Из ягод клюквы так же, как и из листьев, можно приготовить чай. Берут 1 ст. ложку ягод, растирают их с таким же количеством сахарного песка, заливают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и пьют в теплом или холодном виде.

**Очень полезен клюквенный сок.** Есть сведения о том, что клюквенный сок губительно действует на стафилококки, стрептококки, кишечные палочки и другие болезнетворные микроорганизмы. Установлено также, что сок клюквы усиливает действие антибиотиков при лечении пиелонефрита и ряда гинекологических заболеваний.

Клюквенный сок и другие напитки из ягод клюквы рекомендуется употреблять в качестве отдельного приема пищи или за 20-30 минут до еды. Надо только учесть, что использовать его следует сразу же после приготовления. Даже кратковременное хранение клюквенного сока в холодильнике вызывает его брожение и порчу. На вкус это не отражается, однако целебные свойства исчезают.

Клюквенный сок получают, отжимая ягоды через марлю или пропускавая их через соковыжималку. Из полученного таким образом клюквенного сока готовят различные напитки, которые применяют при авитаминозе и различных воспалительных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой. Клюквенные сиропы и морсы способствуют снижению температуры и хорошо утоляют жажду.

**Мезга и ягоды**, остающиеся после приготовления сока, используют для наружного применения как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство при лечении гнойных ран, ожогов, пролежней и других кожных заболеваний.

**Для приготовления клюквенного сиропа** берут 1 л клюквенного

сока, 1 кг сахарного песка и 1 л воды. Сахар растворяют в кипящей воде, полученный сироп смешивают с клюквенным соком, кипятят 3-5 минут и разливают в стерилизованные банки (при необходимости укупоривают и хранят в прохладном месте).

**Для приготовления клюквенного морса** берут 1 стакан клюквы и 0,5 стакана сахарного песка. Промытую клюкву мнут, отжимают из нее сок. Мезгу заливают 1 л воды, кипятят в течение 15 минут. Отвар процеживают, добавляют в него сахарный песок, сок одного лимона, охлаждают и пьют по 0,5-1 стакану за один прием.

**Еще более полезен клюквенный морс с медом.** Для его приготовления вместо сахара берут 2 ст. ложки меда. Клюкву бланшируют, мнут, заливают 1 л воды, кипятят 8 минут, процеживают, добавляют мед и настаивают в течение 2 часов. Пьют клюквенный морс как в теплом, так и в охлажденном виде.

**Клюкву часто назначают** истощенным больным или людям, перенесшим тяжелые заболевания. Клюква и препараты из нее успокаивающе действуют на организм, нормализуют сон, регулируют кровяное давление. Это способствует улучшению общего состояния организма. У больного исчезает слабость, и он быстро идет на поправку.

**Ирина ЧУДАЕВА, ведущий научный сотрудник Института натуропатии**





# Не так проста травя,

## как кажется

Нередко можно услышать, что лечение травами не помогло. Почему так случается? Вот что считает врач Александр АЛИФАНОВ.

- Больные сами пытаются лечиться по справочникам, не имея специальной медицинской подготовки. Но медицина слишком сложна. Вот почему результаты такого лечения часто бывают неудовлетворительными. К тому же одно только лечение травами вряд ли может помочь без соответствующей диеты, режима труда, отдыха и психологической помощи...

Иногда пытаются лечить "одни почки", или "давление", или "запор", не обращая внимания на другие отклонения в организме. Человек - это цельная система, а все растения влияют на 5-10 и более органов и систем организма, поэтому при лечении растениями нельзя пренебрегать их влиянием на другие органы.

К неудачам фитотерапии, например, часто приводит неправильное применение лекарственных форм. Если травы держать в горячем термосе больше указанного времени или кипятить на огне вместо кипячения на бане, действующие вещества в них начинают распадаться. Или, например, растения с дубильными веществами и слабительные нужно процеживать горячими, не дав остыть, иначе дубильные вещества выпадут в осадок и противовоспалительный эффект не проявится.

Играет роль и неправильная дозировка. С одной стороны, если доза велика, - возможны побочные эффекты. Например, ряд

растений опасен токсическим действием. Точно так же следует учитывать, что перед употреблением нужно измельчить листья, стебли или другую часть растения почти до дисперсности порошка. В столовой ложке порошка травы в несколько раз больше по весу, чем неизмельченной травы.

Еще одна причина - раннее прерывание лечения. Большинство болезней лечатся травами месяцы и даже годы, поэтому бесполезно ожидать эффекта в первые же дни, хотя в ряде случаев улучшение наступает достаточно быстро. Травы - не таблетки или инъекции, они действуют мягко и не сразу. Кроме того, достоверно известно, что в первые дни лечения травами может наступить обострение, чаще в желудочно-кишечном тракте. И только затем наступает улучшение.

Неправильное питье настоев. Большинство трав лучше всего действуют при приеме за 20 минут до еды и по несколько глотков через час, два, три после еды. Однако если круто заваренную душицу выпить после еды, в желудке может ощущаться значительный дискомфорт.

Постоянный прием одних и тех же трав годами может привести к некоторым отклонениям в здоровье. Например, чабрец понижает функцию щитовидной железы, поэтому длительный его прием в больших дозах нежелателен (можно только в сборах).

Записала  
Эльви УСМАНОВА

НАРОД  
ИНТЕРЕСУЕТСЯ  
И СОВЕТУЕТ...

### О ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЕ

У меня была пониженная кислотность желудка. Врачи мне пророчили язву. Спаслась пророщенными зернами пшеницы. И вот уже 15 лет чувствую себя хорошо. Благодаря богатому содержанию витаминов и других полезных веществ пророщенные зерна пшеницы в течение 1-2 недель способны заметно улучшить здоровье людям всех возрастов.

Как я готовлю зерна. 50-100 г зерен тщательно промываю холодной водой, насыпаю в посуду и заливаю холодной водой. Ставлю в холодное место, покрыв бумажной салфеткой. Через 24 часа сливаю воду, и пусть себе стоят, пока не подрастут до 1 мм. Потом несколько раз снова промываю, после чего пропускаю через мясорубку. В полученную массу добавляю молоко или кипяченую воду из расчета 1-1. Можно положить по вкусу мед. Храню в эмалированной посуде. Принимаю по 1-2 столовые ложки перед едой 3-4 раза в день. 3-4 недели - и самочувствие заметно улучшается.

Л. Зобнина



Самое время представить, что за окном уже цветущая весна, но вы при этом вовсе не расцветаете, а медленно "загибаетесь", потому что у вас опять аллергия. Не хотите представлять? Вот и правильно! Лучше встретить настоящую весну в прекрасном настроении и добром здравии. Для этого надо принять меры именно сейчас - когда за окном еще сугробы.

Любой врач-аллерголог скажет, что первое правило в лечении поллиноза - попытаться избежать контакта с аллергенами. Идеальный вариант - взять отпуск и уехать в другой регион. Южнее или севернее. Если податься некуда, принять меры дома: не следует открывать окна и двери. Ложитесь спать с закрытыми окнами.

\* На улице обязательно надевать очки - хотя бы так защитить глаза от прямого попадания пыльцы на слизистую.

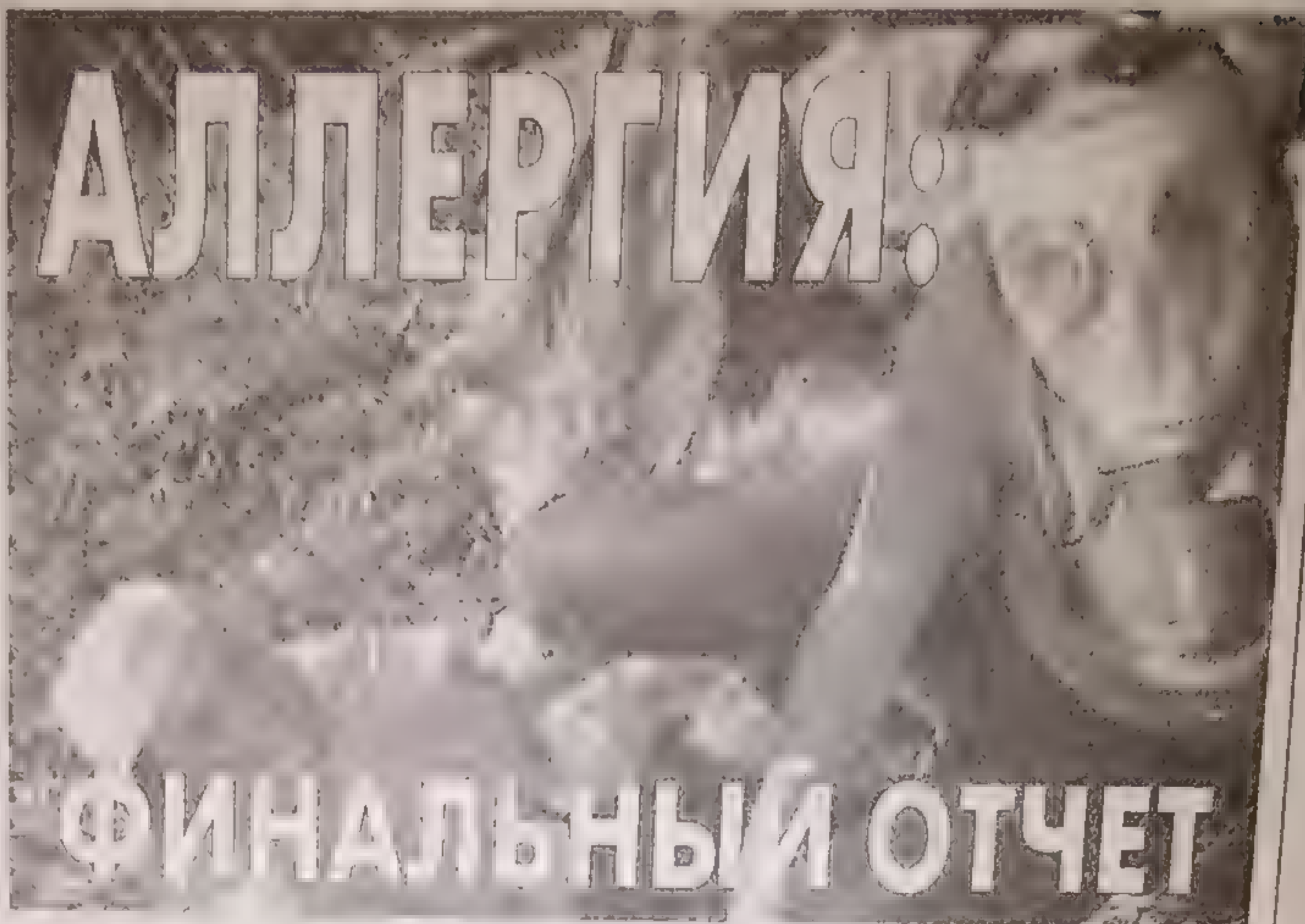
\* Проветривайте помещение после дождя, вечером и когда нет ветра. На открытые окна и форточки можно повесить хорошо смоченные простыни или марлю в несколько слоев. По возвращении с улицы рекомендуется переодеться.

\* Принимайте душ не реже двух раз в день. Примите душ сразу после возвращения с улицы. Обязательно вымойте волосы.

\* "Разоритесь" на очистители воздуха или кондиционер.

\* Ежедневно проводите туалет носовой полости, промывайте глаза и полощите горло физиологическим раствором хлорида натрия (1/3 чайной ложки поваренной соли на стакан теплой кипяченой воды).

Не сушите вещи после стирки на улице



балконе), так как на них оседает пыльца. Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.

\* Будьте осторожны с траволечением. И вообще со всеми веществами (например, шампунями!), в которые входят экстракты растений! Дома не разводите герань, примулу, бегонию, фиалки, розы, сирень и плющи.

\* Девять из десяти пациентов, страдающих поллинозом, испытывают аллергические реакции на некоторые пищевые продукты. Садитесь на диету! Ограничения в питании зависят от типа поллиноза - диета для каждого будет своя.

\* В период обострения поллиноза резко повышается чувствительность к любым неблагоприятным воздействиям, усиливается риск аллергической реакции на пыль, шерсть животных, лекарства. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем выше шансы выздороветь или остановить развитие болезни.

\* Лечиться!!!

Чтобы пережить предстоящий сезон обострения, никуда не деться от антигистаминных препаратов. Причем, если вы хотите пережить это время как можно спокойнее - начинать прием лекарств надо было бы уже вчера. Не стоит надеяться, что "обойдется".

Поскольку во многих случаях "одной таблетки" бывает недостаточно и необходимо комбинировать - таблетки и спрей или таблетки и капли, напомним лишь, что существуют три основные группы "противоаллергических"

средств: антигистаминные препараты, препараты интала и местные стероидные гормоны.

Антигистаминные препараты доступны в таблетках и сиропе, спрее для носа и каплях для глаз. Вы можете использовать эти лекарственные средства как с целью профилактики развития симптомов аллергии, так и для облегчения уже имеющихся симптомов.

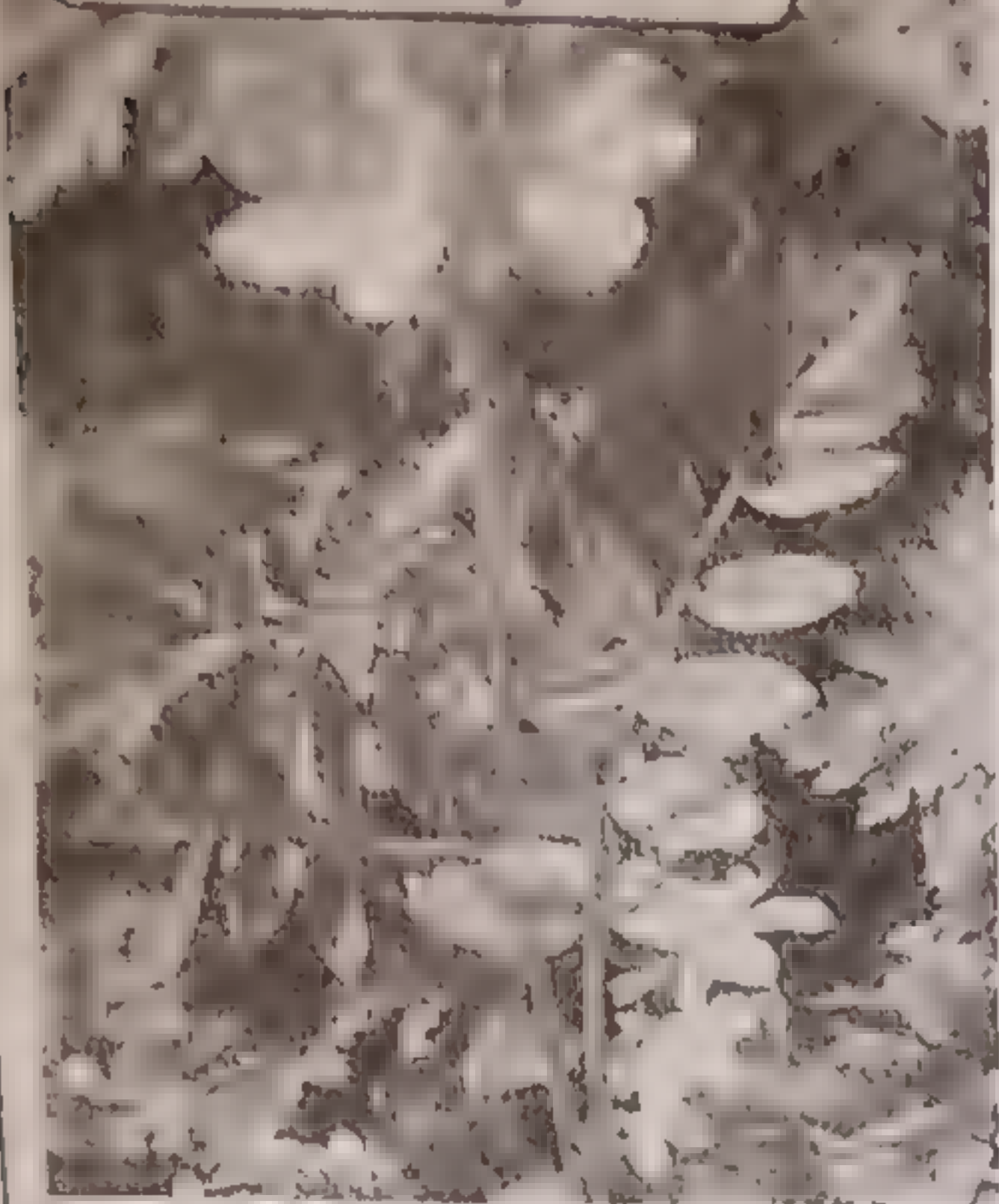
Наиболее известные - супрастин, тавегил, диазолин, фенкарор, перитол и другие препараты первого поколения "антигистаминников". Самым неприятным недостатком этих препаратов является их снотворный эффект, поэтому при приеме подобных средств не рекомендуется водить машину. Супрастин, тавегил и перитол усиливают действие алкоголя. К современным антигистаминным препаратам относятся также зиртек, телфаст, кестин, гисманал (астемизол) и кларитин. Антигистаминными препаратами местного применения являются аллергодил (спрей) и гистимет (капли и спрей).

Препараты интала нашли самое широкое применение в аллергологии как профилактическое противовоспалительное средство. Препараты интала не купируют симптомы аллергии быстро; лечебный эффект развивается на фоне длительного приема. Отличительной особенностью этих препаратов является их высокая безопасность, в том числе для детей.

Ольга ВОЛКОВАЯ



Синюха голубая



При воспалении легких и плеврите в народной медицине часто пользуются будрой плющевидной. Трава считается в какой-то степени ядовитой, поэтому заваривают всего 1 ч. л. на 1 стак. кипятка, настаивают и принимают это количество дробными порциями 4 раза в день до еды. Доводилось видеть, как в деревнях старые люди, знающие толк в травах, употребляли порошок сухих листьев будры по 1 щепотке 3-4 раза в день. У будры своеобразный запах. Запах напоминает мяту, поэтому ее часто называют собачьей мятой, чай из растения обладает тонизирующим действием. Свежий сок при головной боли закапывают в нос.

Передозировка нежелательна.

При воспалении легких и при плеврите используют аистник цикутный, растение сорное, обитающее около жилья и по огородам. Трава неприметная, шершавая, высотой до 10 см. Листья продолговатые, прикорневые собраны в розетку. Цветки бледно-пурпуровые или лиловые. Плод по форме напоминает клюв аиста, что и отразилось в названии растения.

2 ч. л. травы аистника запаривают в 1 стак. кипятка, томят 1 час и пьют в 2 приема, т. е. по 0,5 стак. На день дозу можно увеличить до 2-х стак. Отвар растения в народе пьют при грудной жабе, испуге, но все-таки основное действие травы проявляется при пневмонии, плеврите; а с большим количеством экссудата хорош хвощ полевой. 1 ст. л. травы заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают 2-3 часа и выпивают в течение дня. Хвощ обладает сильным дезинфицирующим и противовоспалительным свойством.

Живокость полевая растет в по-

# ВОСПАЛЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ- лечимся по Риму Ахмедову

севах ржи, иногда у дорог. Относится к семейству дельфиниумов и легко узнается по ярко-фиолетовым цветкам с вытянутым у основания длинным полым шпорцем.

Берут 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, заваривают как чай и принимают по небольшому глотку через каждый час. Выпивают в течение дня. Увеличение дозировки нежелательно, так как все виды живокости ядовиты.

При легочных заболеваниях прекрасно помогают корни синюхи голубой. Но, это удивительное растение почему-то остается в тени, им редко пользуются, а в аптеках его не найдешь. Разве что какая-нибудь знахарка даст больному 2-3 горсти корешков, научит, как применять, и человек, страдающий бронхитом, пневмонией, плевритом, даже абсцессом легких, незамедлительно почувствовав облегчение, поверит в колдовскую силу травы и в превосходство неграмотной бабки перед дипломированным врачом, который нипочем не хочет признавать народную медицину.

В самом деле, действие водных настоев и отваров корней синюхи начинает ощущаться скоро. Уже через день уменьшается кашель, утихает боль в груди, а через 2-3 недели снимаются воспалительные процессы. Препараты синюхи безвредны, и при длительном применении никаких побочных явлений не дают. В своей практике я не раз использовал синюху даже для лечения крупозного воспаления легких. Средняя доза: 1 ст. л. с горкой мелкоизмельченных корней на 0,5 л кипятка. Для быстрого приготовления отвара корни надо подержать 30 мин. на водяной бане, а в теплом месте или в термосе настой бывает готов только через 4 часа. Принимают по 50-70 мл 4 раза в день после еды. За увеличением дозы гнаться не надо - это не ускорит выздоровление, а на нервную систему может действо-

вать угнетающе, т. к. по седативным св-м синюха почти в 10 раз превосходит валериану.

Хочу сказать о растении, редко упоминаемом в справочниках по народной медицине, но очень полезном как при пневмонии, так и при простудном кашле, хронических бронхитах, туберкулезе легких. Это чина луговая, знакомая всем, кто хоть изредка бывает на природе. Ее выходящие ползучие стебли с закрученными на концах длинными усиками и с желтыми мотыльковыми цветами можно часто увидеть на лужайках, среди кустарничков. Ее близкая разновидность - чина посевная - разводится как кормовое бобовое растение. Окультуренную чину брать не стоит, потому что поля могут быть обработаны химикатами и удобрениями, а вот луговая годится. Берут 1 ст. л.

Аистник



высушенной чины на 1 стак. кипятка, настаивают 1 час. Хотя трава безвредна, однако настой следует принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Чина, являясь хорошим, мягко действующим отхаркивающим средством, употребляется также при болезнях печени, желудка, кишечника, сердца, а также при бессоннице.



### ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Чеснок оказывает болеутоляющее и успокаивающее действие на кишечник, тормозит развитие вредных бактерий в толстом отделе кишечника.

При желудочно-кишечных заболеваниях инфекционного характера, колитах полезно ежедневно съедать по 2-3 зубчика чеснока.

### КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При различных кожных недугах применяют мазь из смеси чеснока с ланолином.

Если измельчить чеснок до кашицы, завернуть ее в марлю и прикладывать к лишаю на 10 минут, то в течение 3-4 дней вы избавитесь от этого неприятного заболевания.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

При простуде, бронхиальной астме и коклюше, чтобы избавиться от накопившейся мокроты, горло, грудь, живот и верхнюю часть спины между лопатками натирают смесью толченого чеснока и сливочного или свиного жира.

Для приготовления мази нужно очистить семь зубчиков чеснока, положить их в литровую банку и добавить немного растительного жира (чтобы покрыть чеснок). Поставить открытую банку в кастрюлю с кипящей водой на три часа. Тщательно перемешать мазь, охладить ее и, не процеживая, перелить в банку с закручивающейся крышкой. Натереть грудь и спину, а сверху накрыть теплым махровым полотенцем.

### ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Народная медицина издавна применяла чеснок при лечении инфекционных заболеваний, даже таких, как дизентерия, тиф, холера, чума. В нем содержатся очень сильные фитонциды, которые пагубно действуют на стрептококки, стафилококки, паразитарный вибрион, тифозные бактерии, туберкулезную палочку и другие болезнетворные микроорганизмы.

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При гипертонической болезни и атеросклерозе помогает настой

С давних времен чеснок широко используют в народной, а сейчас и в официальной медицине для лечения различных недугов.

# ЧЕСНОК-ЩЕЛИТЕЛЬ

чеснока с лимоном. Для его приготовления нужно измельчить в мясорубке три крупные головки и три лимона, залить все 1,25 л кипяченой воды, плотно закрыть посуду и настаивать в теплом месте сутки, периодически взбалтывая. Затем процедить и принимать по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Из чеснока готовят средство, очищающее кровеносную систему от отложений. Оно снимает повышенное давление, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга, а также очищает желудок. Нужно наполнить 1/3 бутылки измельченным или толченым чесноком, залить водкой или 70-процентным спиртом и настаивать две недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по пять капель на чайную ложку холодной воды три раза в день до еды.

### ТОНИЗИРУЮЩЕЕ И ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Не чаще одного раза в пять лет можно проводить курс восстановления организма. Многим это средство известно как тибетский рецепт долголетия.

Для его приготовления нужно выжать сок из 250 г чеснока, смешать его с 300 г 90-процентного спирта, поместите смесь в посуду с плотной крышкой и выдержите 10 дней в холодильнике. Принимайте 3 раза в день; при каждом приеме разбавляйте настойку 50 г холодного молока. Первые пять дней курса увеличивать дозировку с каждым приемом на

одну каплю (начав с одной капли и дойдя до 15); следующие пять дней сокращать с каждым приемом на одну каплю, чтобы к вечеру 10-го дня дойти до одной капли на 50 г молока. Далее принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не закончится настойка.

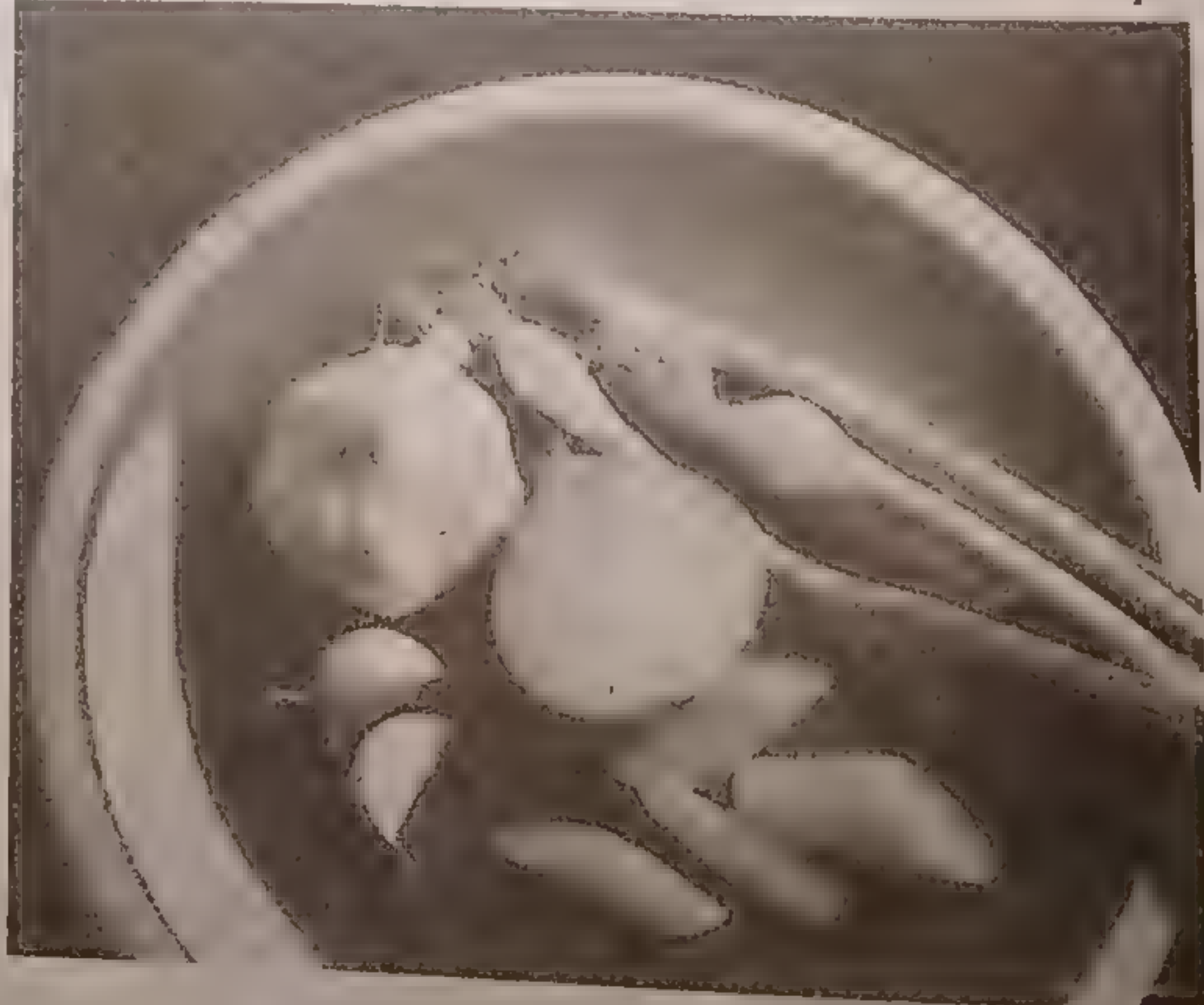
### ПРОТИВОГЕЛЬМИНТНОЕ СРЕДСТВО

Чеснок широко применяется как средство против глистов (остриц) у детей. В этих случаях вводят дольку чеснока или кашицу в прямую кишку и делают клизму из теплого отвара 5-8 долек чеснока.

### Внимание!

Больным, не привыкшим к чесноку, употреблять его надо с осторожностью, начиная с 1-2 зубчиков в день. При неврозе сердца и гипертонической болезни следует употреблять не более 2-3 зубчиков чеснока в день. Не рекомендуется беременным женщинам, а также при эпилепсии, заболеваниях почек и гастрите.

Тамара Петровна РУДНЕВА,  
г. Самара



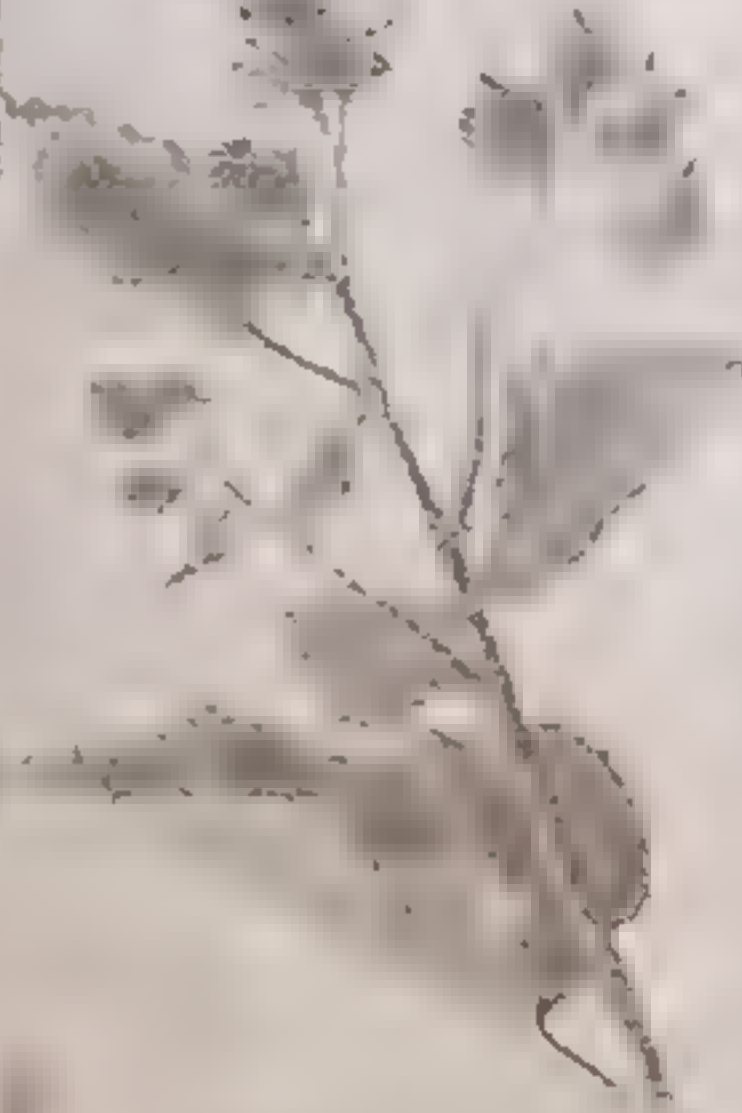


# Экстракт корней солодки и репейника

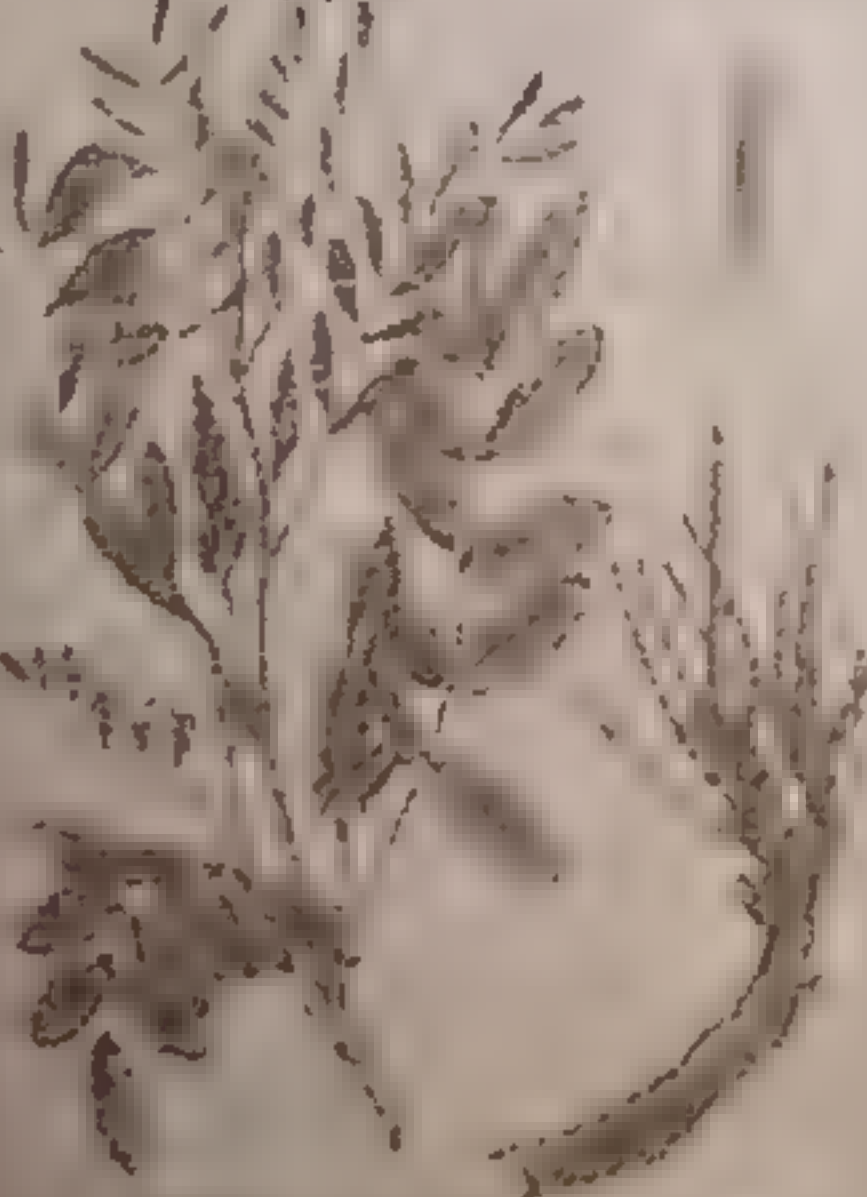
## на тыквенном масле

Противовоспалительные свойства тыквенного масла описаны Авиценной, который сравнивал его с маслом облепихи. В последнее время интерес к маслу возрос после того, как была доказана его высокая активность при воспалительных заболеваниях и аденоме предстательной железы. Тыквенное масло является одним из самых богатых естественных источников витамина Е (противовоспалительное действие), способствует выведению избытков холестерина, нормализует водно-солевой обмен. Высокое содержание витамина А в тыквенном масле делает его применение необходимым при заболеваниях органов зрения (очень эффективен экстракт травы очанки на тыквенном масле). Масло семян тыквы препятствует превращению мужского гормона тестостерона в онкологическую форму - дегидротестостерон, который вы-

Репейник



Солодка



зывает опухолевый рост клеток предстательной железы.

Экстракт корня солодки и корня репейника усиливает

лечебное действие масла семян тыквы и расширяет лечебный диапазон его действия. Экстракт солодки восстанавливает и регулирует обменные процессы в организме. Солодка тормозит процесс старения, обладает антистрессовым действием, устраняет дисфункцию предстательной железы, нормализует потенцию. Это объясняется тем, что солодка не просто стимулирует и нормализует иммунитет, но способствует выработке жизненно важных гормонов. Входящий в состав тыквенного масла экстракт корня репейника является одним из лучших кровоочистительных средств, применяемых при лечении различных заболеваний внутренних органов и при нарушении обмена веществ, воспалении предстательной железы, а также для улучшения состава крови и мочи, для уменьшения опухолей. Это подтверждают последние исследования японских врачей, доказывающих, что экстракт корней репейника обладает антираковым эффектом. Экстракт корней солодки и репейника на тыквенном масле применим для лечения не только хронического простатита, аденомы и импотенции, но и при болезнях внутренних органов. Способ применения: по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 20-30 мин. до еды в течение 2 месяцев.

На один курс требуется 200 мл масла. Желаящим могу выслать экстракт солодки и репейника на тыквенном масле, а также фитопрополисные свечи для лечения аденомы, хронического простатита, геморроя, эрозии, эндометрита, воспаления придатков. От грибково-вирусных заболеваний. Фитопрополисную мазь от болей в суставах и спине, а также молотый корень морозника.

Калиниченко С.А.,  
385019, респ. Адыгея, г. Майкоп,  
ул. Шоссейная, д. 14, кв. 136,  
Тел.: 8-(87722)-4-78-84.

НАРОД  
ИНТЕРЕСУЕТСЯ  
И СОВЕТУЕТ...

### ВЕЗДЕСУЩАЯ МОКРИЦА

Траву мокрицу, думаю, знают все, кто на своих дачных сотках занимается огородничеством. Поистине этот сорняк почти неистребимый. На своем опыте убедилась. Но вот то, что растение это может принести существенную помощь при артрите, знают не все. Однако старинные рецепты утверждают, что настой этого растения полезно пить при артритах и подагре, распаренную траву прикладывают к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении суставов, а также на раны.

#### Отвар травы мокрицы

Две столовые ложки травы залейте двумя стаканами горячей воды и кипятите 30-40 минут на водяной бане. Сняв с огня, не охлаждая, процедите через 2-3 слоя марли и долейте водой до первоначального объема. Пить отвар нужно по четверти стакана три раза в день до еды.

Для приготовления настоя и отвара требуются только листья и стебли мокрицы. Собирать ее надо во время цветения, и только там, где не применялись химические удобрения. Сушить траву следует при температуре не выше 40 градусов, хранить в полотняных мешочках, но можно и в стеклянных банках. Хранится сушеная трава не более чем год-два.

Замечателен в деле исцеления артрита и брусничный лист. Собирают его весной, в апреле-мае до цветения.

Антонина  
Алексеевна  
Проход

# Исцелись сам!



# БАЛЬЗАМ НА РАНЫ

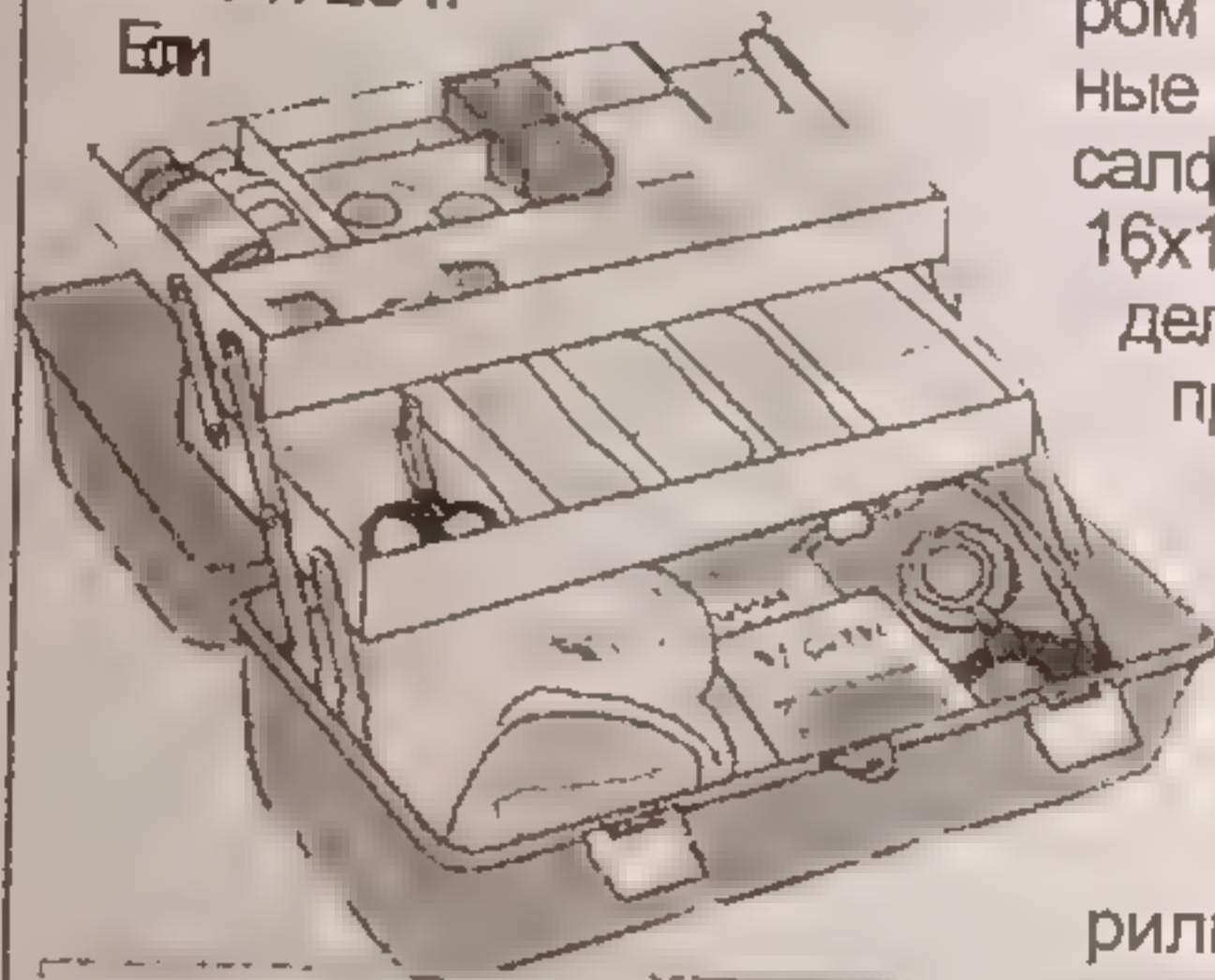
Лето не за горами. Пора приобретать перевязочные средства: впереди дачный сезон и отпуск. Так что же именно покупать?

## НАЧНЕМ С ВАТЫ

Сегодня существует не два-три - десятки видов ваты. Чтобы понять, какая нужна именно вам, определитесь с целью ее использования.

Стерильная вата необходима при обработке открытых ран или слизистой оболочки глаз. Особенно это касается новорожденных, пожилых людей и лиц с пониженным иммунитетом. 100-процентная хлопковая вата выпускается в стерильной упаковке по 250 г, 100 г и 25 г.

Ели



вам нужно сделать компресс, снять макияж или протереть лицо лосьоном, сгодится и нестерильная вата (льнохлопковая, хлопковискозная и хлопковая). Тем, у кого склонность к аллергии, лучше приобрести хлопковую вату.

## О БИНТАХ

Изготавливаются они из отбеленной хлопковой марли, но встречаются льнохлопковые, шелковые, синтетические и из нетканого материала.

Если у вас ожог, открытая рана или трофическая язва, вам не обойтись без стерильного бинта или стерильных марлевых салфеток.

Отечественные стерильные бинты бывают размером 5x10 и 7x14, двухслойные стерильные марлевые салфетки - 45x29 (5 штук) и 16x14 (10 штук). Все эти изделия изготовлены из 100-процентного хлопка.

Для удобной фиксации марлевых повязок можно использовать так называемые трубчатые бинты, тоже стерильные. Их производят

отдельно для ног, рук, головы и т.д.

При закрытых травмах и незначительных повреждениях можно использовать и нестерильные бинты (тех же размеров). А вот для фиксации повязок и закрытых чистых ран очень хорош липкий бинт. Это новинка.

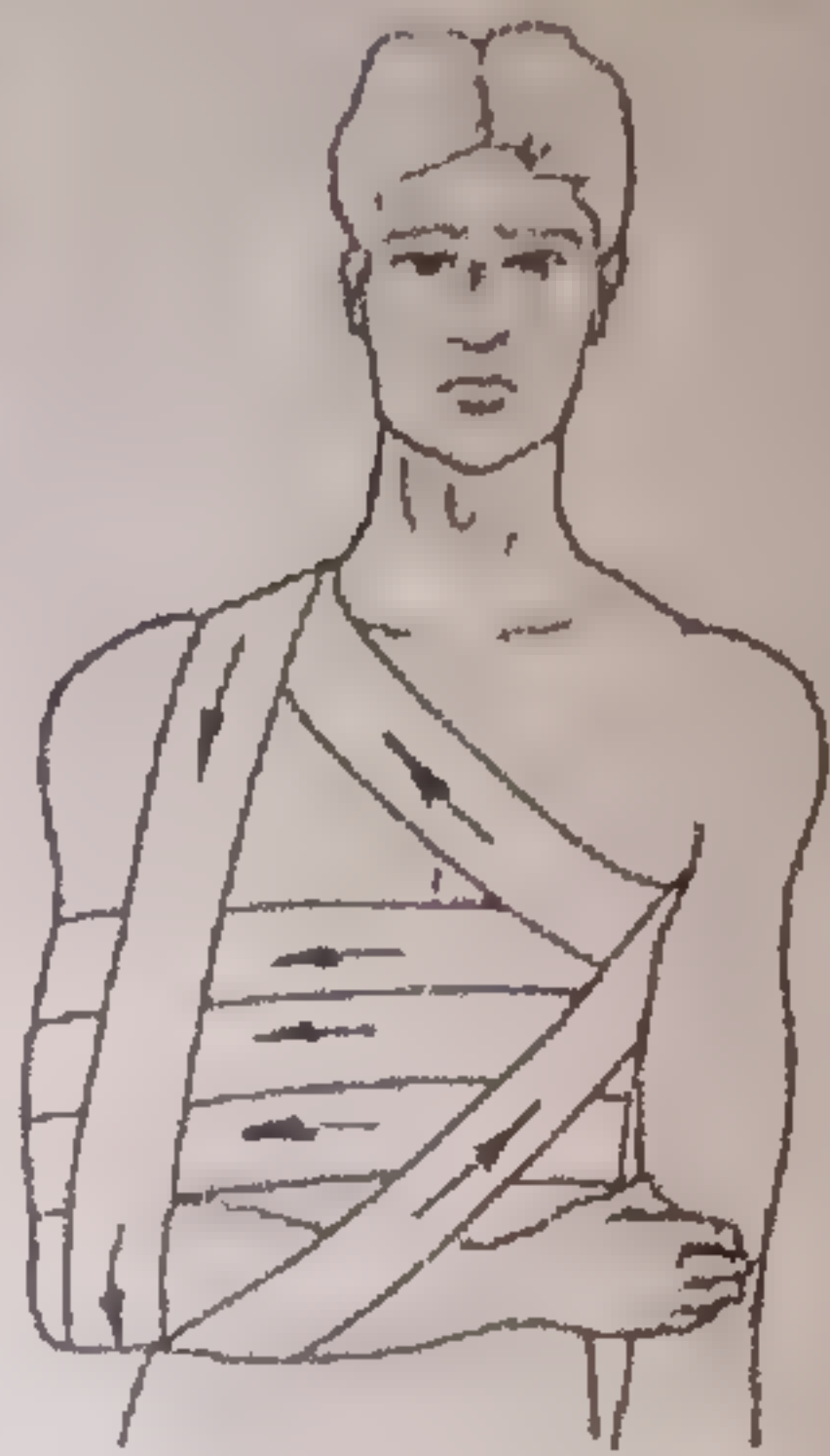
При растяжении и венозной недостаточности эластичный бинт - первое дело. Они свободно продаются в любой аптеке, любого размера и цвета.

## БЕЗ ПЛАСТЫРЯ НИКУДА

Пластырь, бесспорно, самое популярное перевязочное средство. Их сейчас в аптеках столько, что можно полчаса простоять перед соответствующей витриной.

Лейкопластыри в бобинах используются для труднодоступных частей тела, где бинты плохо крепятся. Размеры у них всевозможные (1x500 см, 2x500 см, 4x500 см, 5x500 см и т.д.).

Бактерицидный отечественный пластырь разме-



всем по карману. Появились и отечественные пластыри, продающиеся поштучно. Но продаются пластыри и в наборах. Можно купить экономичный набор (2 пластыря телесного цвета 6x50 мм), эластичный набор (5 пластырей размером 70x38 мм на эластичной тканевой основе, снабженных сорбционной подушкой). Набор "Подорожник" - десять фигурных водостойких пластырей - хорош тем, что его можно использовать для не очень удобных участков тела.

При простуде и радикулитах хорошо помогает перцовый пластырь, выпускаемый и у нас (10x18 см и 6x10 см).

## Родная УСАДЬБА



Крыжовник неизменно входит в число традиционных и любимых населением садовых растений благодаря относительной неприхотливости к условиям произрастания, скороплодности, высокой продуктивности. Однако и у него есть свои требования к вам - хозяевам сада. О том, что хочет ваш крыжовник, читайте в свежем выпуске "Родной усадьбы".

Весна! И все устремились на свои дачи, участки. Но... будьте бдительны. Земля нередко таит опасности для тех, кто ее возделывает. Подробнее об этом узнаете из "Усадьбы".

Если у вас нет сил или времени перекапывать весной грядку, можно поступить и другим способом: прибегнуть к помощи ... обычной газеты.

А еще в "Родной усадьбе" масса полезной информации о дайконе, домашнем женьшене и хурме, миниатюрном фонтанчике в комнате, обрезке черноплодной рябины, методах борьбы с гусеницами и другими вредителями.

## МОЯ



В этом номере мы предлагаем вам рецепты самой популярной выпечки: орешки с вареной сгущенкой, торт "Муравейник" легкого приготовления, торт с какао и коньяком. Он имеет "товарный вид" и всегда идет на "ура", что совершенно не соответствует простоте и быстроте исполнения.

Каждый из нас стремится к правильному образу жизни. Мы предлагаем вам список продуктов, которые получили столь широкое распространение, что многие люди не мыслят без них свое существование. Те же, кому пришлось по вкусу кипучая, полнокровная и счастливая жизнь без лекарств и без болезней, в свою очередь не представляют себе, как можно питаться чем-либо подобным. Каждый выбирает сам: ограничения и здоровье, либо свобода в еде и болезни. Впрочем, ограничения временные.

Каждую хозяйку волнует вопрос, как избавиться от моли? Старые и новые рецепты ищите в "Моей кухне".



## ПРО СЛАДКИЙ ЗАВТРАК

Высылаю рецепт, с помощью которого я лет 20 назад избавился от отложения солей. Сначала у меня начала слегка побаливать нога. Так как постепенно боль нарастала, я обратился к врачу. Прошел курс лечения прогреванием, током, иглоукалывание и грязи. Болезнь не отступала. Дело дошло до того, что я уже не мог ходить. Выручил случай. Поделился я с одним человеком своей бедой, рассказал ему, что рентген показал отложение солей и защемление нервных волокон. Он предложил мне рецепт при условии, что у меня нет сахарного диабета, потому что лечение связано со сладким. Нужно купить 1кг незасахаренного свежего меда (перетопленный сахар не годится) и 1кг изюма без косточек и съедать перед завтраком по 100 г попеременно - мед и изюм. Сегодня, скажем, изюм. Завтра - мед. Так я "завтракал" 20 дней, не соблюдая никакой другой диеты и не меняя образа жизни. Курс лечения - 1 раз в год, не чаще. Эффективность невероятно высока - невыносимая боль пропала. Кто только ни пробовал мой рецепт в действии - помогал безотказно. А болезни у всех разные - и скрюченные пальцы (у формовщиц в литейном цеху), и остеохондроз - все получали облегчение.

С уважением, К. М. Лозгачев,  
Саратовская обл.

## СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ

Здравствуй, дорогой и любимый "Семейный лекарь". Долгое время я страдала от недуга, который мне отравлял жизнь острой невыносимой болью. Я не понаслышке знаю фразу "замучил проклятый геморрой". Пишу затем, чтобы посоветовать читателям воспользоваться старинными способами лечения геморроя, которыми в свое время удачно воспользовалась я.

Налейте в горшок молоко и опустите туда головки очищенного лука. Парьте в духовке на медленном огне. Затем достаньте горшок из духовки, закройте его деревянной крышкой с отверстием, сядьте на горшок и прогрейте над паром задний проход. Перед сеансом и после него смазывайте задний проход вазелином. Повторяйте эту процедуру через 3 дня.

На дно невысокого железного бидона положите разогретый на огне кирпич и насыпьте на этот кирпич мелко порезанный чеснок. Когда кирпич начнет дымить, сядьте на бидон. Продолжительность дымовой ванны 10-15 минут. Делайте эту процедуру по мере необходимости.

При геморрое регулярно массируйте большой палец каждой руки кончиками пальцев другой руки. После этого массируйте точку у основания ногтя мизинца, нажимая на нее подушечкой большого пальца не менее 10 раз.

С уважением, Ольга Петровна Инорина,  
г. Самара

## ЕСЛИ ЗАМУЧИЛ РЕВМАТИЗМ

Здравствуйте, уважаемые читатели и сотрудники "Семейного лекаря". Советы, о которых я хочу вам рассказать, просто чудодейственные. Сам я их вычитал, и решил применить, а куда денешься если ревматизм так замучил, что сил терпеть больше нет.

- Пораженные ревматизмом суставы растирают настоек красной перца на спирту, добавляя раститель-

ное масло.

- Зелень папоротника заварить кипятком и добавить в ванну. Это очень облегчает боли при ревматизме. Полезно также спать на матрасах, набитых листьями свежего папоротника.

- Эффективно лечит ревматизм мазь из плодов конского каштана. Плоды конского каштана размалывают в порошок, смешивают с камфорным маслом или нутряным свиным салом, намазывают тонким слоем на ломтик хлеба и прикладывают к больному месту. Мазь помогает и при радикулите.

- Смешать 1,5 части редьки, 1 часть пчелиного меда и 0,5 части водки, немного соли. Смесь хорошо перемешать и использовать для втирания в больное место.

- Лечат ревматизм, прикладывая к больным местам мешочки с очень горячим овсом, льном. Так делают несколько раз в день.

- Снимает боли свежий лист лопуха. Лист смочить в холодной воде, приложить к больному месту обратной стороной и привязать. Когда боль утихнет, снять. Можно нарвать летом листьев лопуха с длинными черенками, высушить их в тени. Зимой достаточно лист размочить в теплой воде и приложить на больное место.

С уважением, Степан Николаевич Саморин,  
г. Саранск

## УПРАЖНЕНИЯ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Мне 72. С давних пор страдаю атеросклерозом сосудов головного мозга и болезнями сердца. В те дни, когда бывают магнитные бури, мне становится не по себе, в голове шумит, она становится тяжелой, и все реакции замедляются. Донимает также остеохондроз шейного отдела позвоночника. Все это приводит к нарушению снабжения головного мозга кислородом, отчего возникает боль в затылке. Однако в конце концов я научился избавляться от этих неприятных ощущений с помощью массажа шейных позвонков. В качестве специальной "аппаратуры" я использую диван советского производства с плоскими торцевыми подлокотниками. Ну а теперь - о том, как надо делать этот массаж.

• Лягте на спину вдоль дивана, опираясь шеей на подлокотник так, чтобы его касались только 1-й, 2-й и 3-й позвонки шейного отдела.

• Поворачивайте голову (желательно в такт с пульсом) то к правому, то к левому плечу (без скольжения). Прodelать это упражнение 10 раз.

• Поднимите подбородок и повторите повороты головы не менее 5-6 раз в каждую сторону.

• Опустите подбородок, прижав его к груди, и по 10 раз поверните голову к каждому плечу. Обратите внимание на то, чтобы при этих поворотах не смещались 5-й, 6-й и 7-й позвонки шейного отдела.

• Не изменяя положения шеи, лежащей на подлокотнике, попытайтесь 5-6 раз наклонить голову то к одному, то к другому плечу.

Результат этих упражнений вы ощутите незамедлительно. Голова становится свежее. Когда подниметесь с дивана, почувствуете, что уверенно стоите на ногах.

Эти упражнения надо выполнять не менее двух раз в сутки. Одновременно будет излечиваться остеохондроз шейного отдела позвоночника. Желаю всем успеха.

П. И. Астахов,  
Ульяновская обл.



## ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГ СИБИРЕК

Хочу поделиться опытом, как унять зубную боль, когда уже ничто не помогает. Этот способ мне подсказал один знакомый. А я считаю, что это, пожалуй, один из лучших рецептов. Поэтому и делюсь им с читателями "Семейного лекаря".

Секрет заключается в растении, которое нужно мелко нарезать секатором или ножом. Называется это растение в просторечии (у нас в Ростовской области) сибирек. Я думаю, его все знают, только мне неизвестно его научное название. Это небольшой кустарник, 40-80 см высотой, колючий, растет в степи, по оврагам, цветет желтыми цветами. Из него делают веники и метлы. Лучше всего заготавливать в мае, когда он цветет. Но пользуюсь я срезанным в любое время, эффект тот же.

Итак, измельчаем несколько веточек этого растения, предварительно промыв в теплой воде от пыли и грязи, бросаем в кипящую воду. Кипятим на медленном огне 5-7 минут, затем используем его. Самое главное, чтобы температура отвара была как можно выше - как только может выдержать больной (чем горячее, тем лучше). Набрав в рот, жидкость нужно задержать 30-40 секунд, а потом еще и еще раз. Эту процедуру делать 5-10 минут. Буквально через 30-40 минут после такого полоскания больной зуб затихает, и вы о нем можете забыть надолго. Когда мне об этом способе рассказали, то я взял веник из сибирека (не путать с просяным веником), нарезал мелко и заварил в эмалированной кружке. Через 30 минут после полоскания боли прекратились. Буду рад, если кому-то это растение поможет. Но хотелось бы узнать его научное название. Если будет у вас такая возможность, подскажите.

В. С. Колупаев, Ростовская обл.

## ВСЕ ОТ ГЛИСТОВ!

Здравствуйте, уважаемые читатели "Семейного лекаря". Хочу поделиться следующими знаниями. Иногда причиной эпилепсии могут быть глисты. После многократного (до 30 раз) последовательного промывания толстой кишки припадки прекращаются совсем. Также хорош такой рецепт. Ст. л. березовых почек залейте стаканом кипятка, укутайте, дайте настояться 1-2 часа, а после процедите. Принимайте по ст. л. трижды в день через час после еды. Или опустите почки в водку (1:10). Через пару дней пейте по 30 капель с водой 3 раза в сутки после трапезы.

**От ленточных глистов хорош другой метод.**

300 г (для взрослых) высушенных семян тыквы очистите от шелухи, обязательно сохраняя тонкую зеленую оболочку. Тщательно разотрите их в ступке, добавляя небольшими порциями. Затем осторожно влейте 50 - 60 мл воды, непрерывно помешивая. Добавьте для вкуса 10-15 г меда, варенья или сахара и "уговорите" натошак по ч. л. в течение часа всю дозу. Для детей доза семян такова: до 3 лет - 30-50 г, до 4 - 75 г, до 7 - 100 г, до 12 - 150 г.

Через три часа выпейте серно-кислую магнезию: взрослым 10-30 г на полстакана теплой воды, детям из расчета - капля на год жизни. И спустя полчаса поставьте клизму.

Есть еще способ. Ч. л. мелко порезанного чеснока залейте 0,5

стакана молока. Кипятите на малом огне 10-15 минут. Взрослым следует натошак принять всю порцию, а детям 1-3 ст. л. за прием. И не забудьте перед употреблением снадобья натереть кожу вокруг пупка долькой или соком чеснока.

Весьма эффективен девясил высокий: 2 ч. л. на стакан кипятка, настаивайте в термосе. На следующий день принимайте по трети стакана 3 раза в день за 20-40 минут до еды.

С. И. Степочкин, г. Улан-Удэ

## РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Здравствуй, дорогая газета. Я знаю рецепт лечения пиелонефрита при помощи прополисного масла. Но ко мне стали приходить письма с просьбами объяснить подробнее, как именно готовить прополисное масло.

Один килограмм несоленого сливочного масла растапливается в эмалированной миске, остужается до 80 градусов. Прополис предварительно очищают от воска и пр. Затем его размельчают при помощи острого ножа или обычной терки. Зимой прополис застывает, и его легко можно размельчить до размеров пылинки или до порошкообразного состояния. Летом же он клейкий, и его трудно крошить, так как он прилипает к ножу или терке. Поэтому в летнее время желательно хранить прополис в холодильнике.

150 г измельченного прополиса сыпается в остуженное до 80 градусов масло, тщательно размешивается металлической ложкой; миска со смесью масла и прополиса закрывается крышкой и оставляется в таком виде на 20 минут. За это время смесь несколько раз помешивают, чтобы прополис не прилип к стенкам и ко дну посуды. По истечении 20 минут получается кашцеобразная масса, которая затем прогревается до 80-90 градусов, не выше, в течение 15-20 минут. Для сохранения постоянной температуры смеси кастрюлю приходится то снимать, то опять ставить на огонь. Лучше довести температуру на огне до 90 градусов, затем ее снять и при снижении до 80 градусов ставить опять на огонь.

Готовая масса в горячем виде фильтруется через один слой марли или через металлическое ситечко.

Готовое прополисное масло имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком, специфический характерный запах прополиса и приятно-горьковатый вкус. При застывании массы на дне банки образуется небольшой осадок из частиц прополиса, прошедшего через фильтр. Он безвредный, его можно кушать.


Если прополисное масло готовить из масла низкого качества, то на дне банки образуется вода, которую нужно слить. Для этого проколите слой масла чем-нибудь острым.

Воды на дне банки не будет, если снять пену во время закипания масла до добавления прополиса.

От себя я ничего не могу добавить к рецепту. Я готовила так, как написано.

Принимала я прополисное масло 3 раза в день по 1 чайной ложке за час до еды, запивая соком или компотом. А еще пила травы, в том числе и медвежий ушки, кукурузные рыльца, березовые и сосновые почки, петрушку.

Надежда Ефимовна Ефимова, 350075, г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 184, кв. 61.

 **ЗВОНИТЕ**  
на речевой почтовый ящик!  
**38-72-31**



**ВЫ НЕ УСПЕВАЕТЕ В  
СРОК ПОДГОТОВИТЬ  
ОТЧЕТ. ВАМ**

**ПРЕДСТОИТ**

**ПУБЛИЧНОЕ**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ. ВАШ**

**РЕБЕНОК ВПЕРВЫЕ В**

**ЖИЗНИ СДАЕТ**

**ЭКЗАМЕН. ОДНИМ**

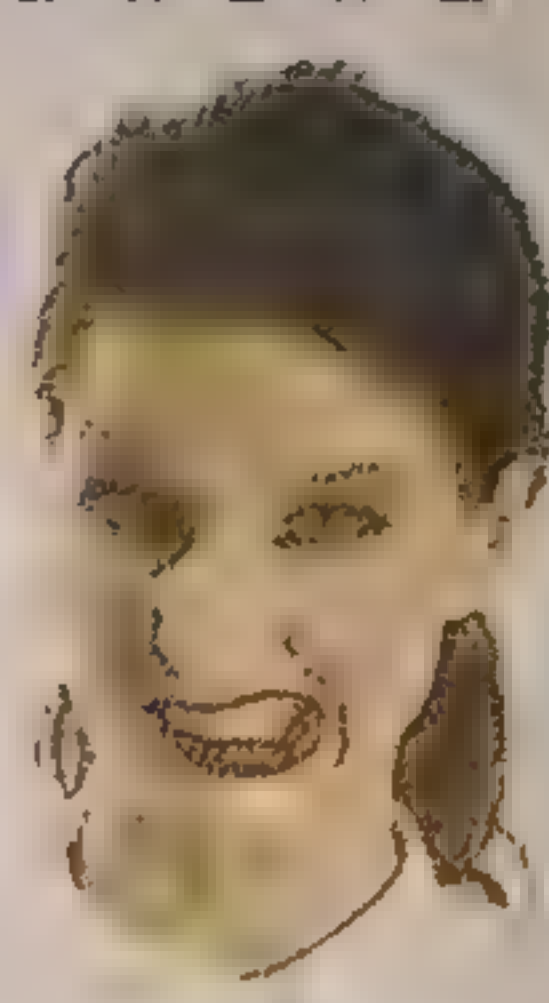
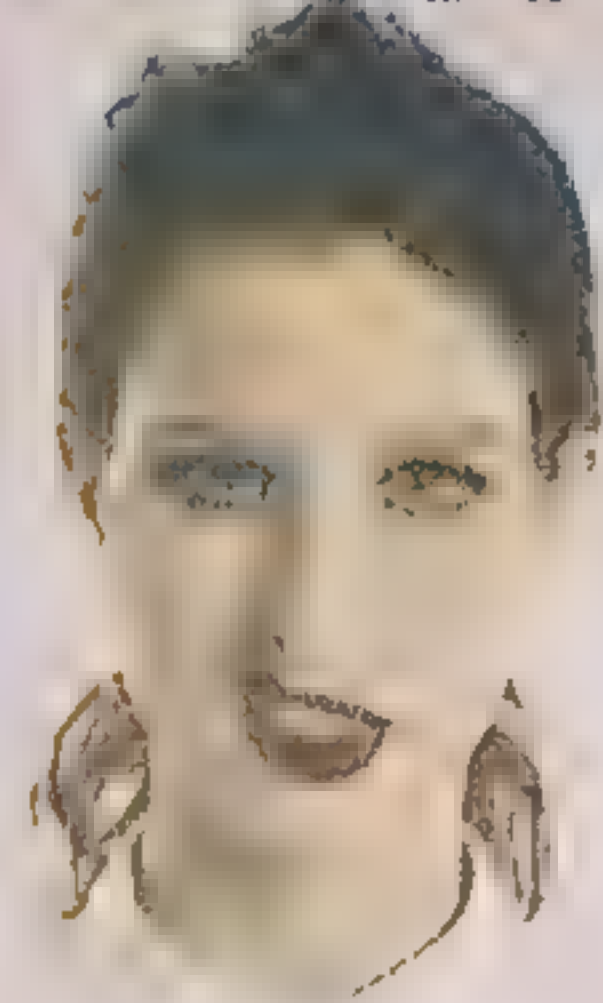
**СЛОВОМ, НЕРВЫ НА**

**ПРЕДЕЛЕ. ЧТО**

**ДЕЛАТЬ?**

# СДАЮТ НЕРВЫ

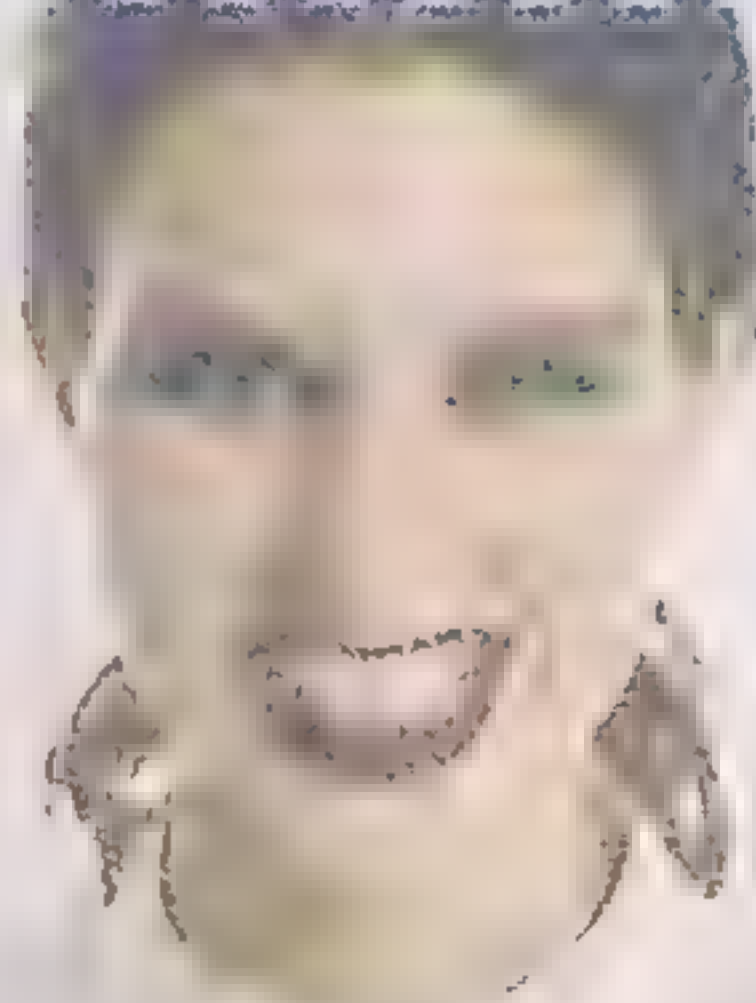
100 - 5 KODAK GOLD 9 200 - 5 KODAK GOLD 10 200 - 5 KODAK GOLD 1



100 - 5 KODAK GOLD 9 200 - 5 KODAK GOLD 10 200 - 5 KODAK GOLD 1

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

100 - 5 KODAK GOLD 12 200 - 5 KODAK GOLD 13 200 - 5 KODAK GOLD 14



100 - 5 KODAK GOLD 12 200 - 5 KODAK GOLD 13 200 - 5 KODAK GOLD 14

**РАССЛАБЛЯЕМСЯ**  
Уединитесь минут на десять. Задвиньте шторы, поудобнее устройтесь на диване и медленно сосчитайте до десяти. После этого сделайте небольшую паузу - и сосредоточьте мысли на ногах. Постарайтесь максимально расслабить каждую мышцу стоп и голеней и прислушайтесь к языку тела. Какими становятся ноги? Холодными или горячими? Тяжелыми или легкими? Вам трудно сдвинуться с места или хочется взлететь? Постарайтесь запомнить это ощущение. Олимпийское спокойствие. На зависть богам. Мысленно перемещайтесь выше, к коленям и бедрам. Попробуйте восстановить то странное, приятное чувство, которое возникало в стопах. Так и двигайтесь снизу вверх, расслабляя мышцу за мышцей, пока не дойдете до шеи и головы. Вслед за полным физическим расслаблением обязательно придет успокоение душевное.

### ДЫШИМ

При стрессе все мы, независимо от пола, переходим на грудной тип, дыхание становится частым и поверхностным. Попробуйте замедлить его ритм. Каким образом? Глубоко вдохните и представьте, что на выдохе вы надуваете воздушный шарик, и не просто надуваете - как бы вдуваете в него главные свои страхи и тревоги. Теперь подумайте, какого цвета этот шарик, большой или маленький. Новый вдох - и шарик улетаает в небо, а с ним и ваши отрицательные эмоции.

### ПОГРУЖАЕМСЯ

Примите ванну с двумя каплями ароматического масла, обладающего успокаивающим действием (лаванды, розы или герани). Потом вы-

мойте голову и представьте себе, что все ваши тревоги стекают вместе с водой, а вместо них приходят покой и умиротворение.

### ПЕРЕБИРАЕМ

Неторопливая домашняя работа - прекрасная профилактика стресса. Вязание или вышивание успокаивают порой вернее какого-нибудь сильного транквилизатора. Присмотритесь к лицам тех, кто плетет бисерные фенечки или собирает Нотр-Дам из пазлов - какая спокойная сосредоточенность, сколько доброжелательности.

### БЬЕМ И РВЕМ

Если эмоции вас захлестывают, дайте им выход! Избейте подушку, порвите на клочки лист бумаги или проверьте, на сколько кусков разлетится старая, давно треснувшая тарелка. Японцы не зря поставили в офисах куклу-начальника, которую каждый желающий может пнуть ногой. Может, поэтому они так мало болеют?

### ДВИГАЕМСЯ

Бег, быстрая ходьба или прогулка на велосипеде переключают внимание на движение и помогают отвлечься от невеселых проблем. А для фигуры-то как полезно!

### ИДЕМ В БАЮ

Молча посидите в парной или в сауне, насладитесь ощущением жара и легкости во всем теле, потом ныряйте в холодный бассейн. Отличнейшая встряска и для тела, и для души.

### ЗАВАРИВАЕМ ТРАВЫ

Можно позвать на помощь старинное испытанное средство - настой валерианы и пустырника. А еще можно заварить 2 чайные ложки истолченных корней дягиля на стакан кипятка и выпить этот напиток маленькими глотками.



## ЭХИНАЦЕЮ ПРИНЯТЬ УСПЕЮ!

К кому в первую очередь привяжется простуда? Конечно, к тем, у кого слабый иммунитет. Мое письмо, дорогие читатели "Семейного лекаря", адресовано тем, кто более всего подвержен простудам, особенно когда погода никак не может установиться. Есть растительные средства, которые помогут нам выстоять. Прежде всего, это знаменитая эхинацея пурпурная. В последнее время появилось много готовых лекарственных препаратов из нее или с ее "участием": "Иммунал", "Эхинацин", "Эстифан". Принимают их при пониженной сопротивляемости организма или первых признаках заболевания.

Саму же траву срезают во время цветения, сушат и готовят настой: ст. л. измельченного сырья заливают стаканом кипятка, греют на водяной бане 10 - 15 минут, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимают три раза в день по трети стакана.

А вот корни копают в сентябре. И лучше двухлетние. Как можно быстрее промывают холодной водой, измельчают и заливают 70%-ным спиртом (одна весовая часть корней на десять частей спирта). Настаивают две недели в темном месте. Приготовить настойку можно и из сухих корней. В этом случае настаивают их на водке или 40%-ном спирте. При приближении простуды, контакте с больными принимайте настойку три раза в день по 20-30 капель в небольшом количестве воды. Детям ее тоже можно давать - дважды в день. Столько капель, сколько лет вашему чаду.

Не рекомендую принимать настойку постоянно. Делайте это лишь по мере необходимости.

*Т. А. Балахонская, г. Нальчик*

## У МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕТ ПРОБЛЕМ С ПОЛИАРТРИТОМ НОГ

В 90-х годах прошлого века у меня появились резкие боли в суставах ног, в коленях и ступнях. Передвигался с трудом на костылях, черепашью шагом с большими страданиями. Лифт (живу на 8-м этаже) не работал, а до поликлиники далеко. Врач определил мне диагноз: полиартрит и назначил процедуры - токи высокой частоты УВЧ. После десяти сеансов наступило улучшение. Через полгода болезнь возникла вновь в еще худшем виде. С большим трудом добрался на костылях до поликлиники. Прождав в муках три часа в очереди, попросил хирурга назначить ту же проверенную процедуру. Врач был другой и отнесся ко мне негуманно. Он потребовал предварительно сделать платный анализ на молочную кислоту. Анализ для пенсионера дорогой, и денег у меня с собой не было. Да и ковылять домой и обратно было выше моих сил. Остался один возможный выход: найти способ вылечиться дома и без помощи официальной медицины.

Пришлось вспомнить о народной медицине и медицинских приборах, имеющих в продаже.

Теперь опишу читателям "Лекаря" подробнее, как избавился от полиартрита. Купил на базаре черную редьку и, сделав из нее кашицу, накладывал эту кашицу на больное место; сделал тканевую повязку и покрыл сверху пленкой. Делал такой компресс на ночь. Улучшение наступило после трех процедур. Считаю так же

нужным сказать, что успешное лечение закрепил при помощи миниатюрного приборчика "Витафон". Этот компактный аппарат

позволяет производить лечебные процедуры в домашних условиях. Разработан он ленинградскими учеными-медиками и квалифицированными инженерами, изготавливается в Санкт-Петербурге, - имеется в продаже и пользуется спросом. В инструкции аппарата указана возможность применения от многих болезней.

Теперь я выращиваю черную редьку на садовом участке, чтобы всегда иметь ее под рукой.

Однажды хворь прихватила меня во время пребывания в деревне, редьки под рукой не оказалось. Воспользовался хреном. За одну ночь произошло полное излечение. Но произошел ожог - огромный пузырь, то есть долго держать хрен нельзя. Достаточно 4-5 часов. Остальное - как с редькой.

Эффект от вышеуказанного лечения долговременен. После последнего лечения прошло 3 года, проблем нет. Хожу на зимнюю рыбалку, работаю на даче, делаю многокилометровый поход по зимнему лесу за родниковой водой. Полная уверенность, что навсегда избавился от костылей. Мне 71 год.

*Михаил Семенович Филатов, 420110 г. Казань,  
проспект Победы, д.68, кв.137.*

## ВРАЧ ПАТОЛОГИИ НЕ ОБНАРУЖИЛ

Очень рада знакомству и дружбе с доброй и искренней газетой. Очень хочется внести свою лепту в копилку рецептов, чтобы еще больше людей пополнили ряды исцелившихся.

Три года назад мне был поставлен диагноз: хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма. Через полгода лечения таблетками была предложена операция. Но я изначально решила не встречаться со скальпелем хирурга. И начала лечение чистотелом.

Опишу подробно. Собрать траву чистотела вместе с цветками. Мелко-мелко нарезать. Плотной набить бутылку (можно банку из темного стекла) чуть больше половины и залить водкой. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать натошак 1 раз в день (утром), начиная с двух капель на 50-70 мл кипяченой воды, прибавляя по 2 капли каждый день.

Таким образом довести до 16 капель и продолжать пить месяц. Затем сделать перерыв 7-10 дней, а дальше уже пить по 16 капель натошак каждый день в течение месяца. Я пропила чистотел 4 месяца и сделала УЗИ щитовидной железы. Результаты обследования еще больше убедили меня в правильности лечения. Узлы уменьшились.

Продолжала пить траву до 1 года 3 месяцев. При очередном обследовании врач никакой патологии в щитовидной железе не обнаружил. Попутно пришли в норму печень и желчный пузырь. А раньше были с ними проблемы. Врач искренне радовался вместе со мной. После разговора с ним домой "летела, как на крыльях", не чуя под собой ног.

Мне очень искренне хочется, чтобы это чувство радости и окрыленности испытали те, кто до сих пор сомневается в себе и находится в состоянии безысходности. После моего выздоровления очень многие мои знакомые обзавелись этой настойкой и пользуются ею для профилактики опухолевых заболеваний и язвы желудка.

Желаю читателям здоровья и бодрости духа, доброты и внимания ваших друзей и близких.

*Мария Васильевна Анциферова, 141400  
Московская обл., г. Химки,  
ул. Москвина, д. 4, кв. 46.*



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: 430000 ул. Большевикская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова, 25. Денисова Наталья Петровна

Необходима трава гармала при дрожательном параличе и атеросклерозе и совет, как правильно ее принимать. Московская обл., г. Долгопрудный, Московское шоссе, д.27 кв.18

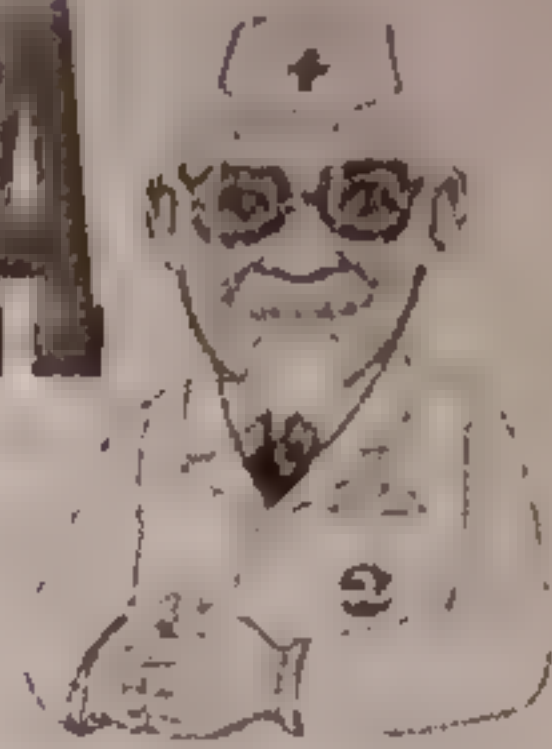
Всем нуждающимся высылаю налож. платежом сабельник болотный, 100 г - 50 руб. От вас: заявка, конверт. Оплата при получении. 613006, Кировская обл., Кирово-Чепецкий р-н, п.Шутовщина, ул.Садовая, 2-4, Корневой Е.Н.

## ОТ ГАЙМОРИТА ТАКАЯ ЗАЩИТА

Добрый день, уважаемые читатели и сотрудники "Семейного лекаря". Хроническим гайморитом я страдала с детства. Особенно он усилился после родов - и по ночам спать не могла, и храпеть вдруг начала, хотя раньше вроде за мной этого не замечалось. В общем, набрала целый ворох газет с объявлениями медицинских центров и начала их изучать. Решила, что самая прогрессивная и эффективная помощь - это лазер. Тем более врач уверил, что все недомогания пройдут сразу же. Оказалось далеко не так. Лазеротерапия - это серьезный ожог слизистой, после которого нужно время, чтобы прийти в себя. Два дня я отлеживалась, две недели лечила слизистую, закапывая масло в нос. Но все осталось по-прежнему.

А этот рецепт вычитала совершенно случайно в какой-то развлекательной газетке, которую купила в электричке. Сначала всерьез не приняла. А потом подумала: почему не попробовать, хуже уже не будет. И действительно помогло. Способ очень простой: надо сме-

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

шать в равной пропорции 40 капель валерьянки и 40 капель нашатыря, смочить в этой смеси турундочку из ватки и основательно промазать пазухи носа. Делать это на выдохе, чтобы не нюхать ватку. Но перед этим лучше всего помазать совсем крохотный участок слизистой носа, чтобы быть уверенным, что нет аллергии. И следите, чтобы смесь не попала в глаза!

После этой процедуры надо подлечить слизистую, закапывая обычное растительное или оливковое масло.

Таких процедур сделать две-три. Уже два года у меня нет никаких признаков гайморита.

Т. Н. Прохорова, Нижегородская обл.

## НАСТОЙКА ДА ЙОД - БОЛЬ И ПРОЙДЕТ

Как-то, сидя на табуретке, мой муж неудачно повернулся. Заболела правая ягодица, да правую половину поясницы стягивать стало. Но вскоре боль переместилась на правую ногу, а на голени стала жгучей, дергающей, изматывающей. Ни ходить, ни лежать в постели муж не мог. Сон пропал. Но температура была нормальной. Ведь ни гриппом, ни простудой не болел.

Никаких обезболивающих таблеток он не пил из принципа: одно лечишь - другое калечишь. К врачам тоже обращаться не захотел. Стали лечиться сами.

Ногу и поясницу растирали настойкой прополиса, раствором мумие, внутрь - мед. Наносили на кожу йодную сетку. На третий-четвертый день стали согревать грелкой.

Я вспомнила совет мамы (светлая ей память). В больные места втирала настойку горького перца (приготовила сама: набросала в водку нарезанные кусочками стручки). Затем прикладывала ошпаренные кипятком листья капусты (летом мама для компрессов применяла еще листья мать-и-мачехи, лопуха). Закрепляла их на ноге эластичным бинтом, а на пояснице и ягодице - платком.

Перцово-капустный компресс в считанные минуты прогревал больные места. Через 2 часа его убирала. Таких процедур сделали 4 (через день). А между ними в свободные дни на кожу наносила йодную сетку. И муж скоро выздоровел.

Прасковья Медовина,  
Ульяновская обл.



НАРОД  
ИНТЕРЕСУЕТСЯ  
И СОВЕТУЕТ...

**ШАМПУНЬ  
ЗАМЕНИМ  
ПРОСТОКВАШЕЙ**

Мне 66 лет, но тем не менее удалось сохранить прекрасные волосы. А получилось это потому, что я мыла голову, используя кисло-молочную сыворотку. Приготовить ее совсем не сложно. Вскипятите 3 литра молока, дайте ему остыть до комнатной температуры.

Верхний слой снимите. Оставшееся молоко заквасьте с помощью полустакана сметаны или кефира. И поставьте для скисания в теплое место. Когда молоко скиснет, не мешая, не переливая, в этой же посуде (лучше если это будет трехлитровая банка) поместите в большую кастрюлю с теплой водой, чтобы вода покрывала сосуд с кислым молоком более чем наполовину. На дно кастрюли положите небольшое кухонное полотенце и все это поставьте на слабый огонь. Когда вы увидите, что сыворотка уже образовалась, а творог "откинулся", снимите с огня, охладите. В дуршлаг положите марлю и, держа его над кастрюлей, не перемешивая, откиньте творог. Таким образом сыворотка окажется в кастрюле.

Затем вымойте голову детским мылом, хорошо промойте сывороткой и оставьте ее на 30 минут. Затем сполосните волосы теплой водой. После такого мытья волосы станут мягкими, блестящими, словно ожившими.

**Нина Воробьева,  
Пенза.**

# По поводу ПСОРИАЗА советуют



Череда

Чтобы избавиться от псориаза, обязательно надо выяснить, какое заболевание является основой ваших страданий. Это могут быть болезни ЖКТ, печени и поджелудочной железы, хронические заболевания полости рта, придаточных пазух носа, половых органов. Перед лечением нужно определить хронические очаги инфекции и параллельно с излечением от псориаза начать их лечение.

Резко уменьшить в рационе сахар, хлеб, молочные продукты, мясо, копчености, соленья, жареное, алкоголь, чай, кофе. Овощи и блюда из них должны составлять не менее 60%. Каши варить без молока и сахара. Разрешаются любые бобовые, особенно соя, отруби, орехи и семечки. Употреблять соки из моркови, тыквы, свеклы, яблок, капусты, сельдерея, а также пить очищающие травяные чаи из крапивы двудомной, корней одуванчика, зверобоя и др.

**Борис Болотов рекомендует:**

Очищающий уксус (наружно): 2 ч. л. травы чистотела настоять 2 недели в 0,5 л яблочного уксуса. Заваривайте чай из крапивы двудомной или корней одуванчика, или из травы зверобоя. Пить его надо ежедневно, хотя бы один раз в день. Не забывайте добавлять на 1 стак. чая по 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова.

Пейте глиняную воду с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса; ставить на боль-

ные места компрессы, оживленные уксусом, принимать местные и полные глиняные ванны.

**Очищение кожи с помощью уксуса:** х/б ткань смачивают в теплой воде, разведенной пополам с лечебным уксусом, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело (кроме головы), а сверху сухую простыню, поверх нее укрыться шерстяным одеялом. Лежать 1,5-2 часа. С самого начала процедуры, во время и после нее пьют горячую воду с соком лимона (сок одного лимона на 1 стак. воды). Пьют через соломинку каждые 30 мин. Выпить необходимо не менее 12 стаканов. Это великолепный метод очищения через кожу.

**Очищающие ванны из череды, тысячелистника и мыльнянки:** 3-4 горсти измельченной травы залить 2 л холодной воды, настоять 1 час. Прокипятить в течение 10-15 мин., настоять 1 час, процедить, добавить лечебный уксус Болотова для наружного применения. Вылить в приготовленную ванну (37-38°C) и полежать по грудь в течение 15 мин. через день. Курс 10-12 ванн.

**Шарики:** взять свеклу, отжать сок, а в жмых добавить немного порошка лаврового листа (1 ч. л. на ежедневную порцию шариков) и скатать шарики размером с фасоль. Принимать по 3-4 шарика за 15-20 мин. до еды 3 раза в день.

**Квас:** в 3 л молочной сыворотки добавить 1 стак. измельченных корней одуванчика. Корни поместить в марлевый мешочек и с помощью грузила опустить на дно банки. В сыворотку добавить 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить в теплом темном месте. Банку закрыть 3-мя слоями марли. Принимать по 0,5 стак. за 20 мин. до еды 2 раза в день, в течение месяца. После перерыва (1 месяц) возобновить лечение. Каждый раз вместо отпитого кваса добавлять соответствующее количество сыворотки или воды с сахаром. На другой день квас уже готов.

**Тарасова Нина Сергеевна,  
г. Липецк, тел.: 43-68-65.**





рогими, мы все чаще обращаемся к тому, что дешевле, под рукой и проще. О том, как лечиться натуральными соками, рассказывает кандидат медицинских наук, врач диетолог-эндокринолог Лариса Васильевна НИКИТИНА.

Качество напитка зависит от состояния сырья. Овощи и фрукты должны быть обязательно зрелыми. Чистить и резать их нужно непосредственно перед приготовлением сока. Пить нужно только

и время их приема. Их пьют не менее чем за 30 минут до еды. При нарушении этого правила - например, сок выпит непосредственно перед едой или после нее - возникает брожение в кишечнике и, следовательно, усугубляются все болезненные состояния.

Для начала готовьте тот сок, который нравится, и не смешивайте его ни с каким другим. Когда войдете во вкус и начнете готовить смеси, соблюдайте совместимость продуктов.

Особенно полезны смеси из двух продуктов: яблок и помидоров, моркови и огурцов, моркови и редиса - сочетаний может быть множество. Делают также тройные смеси, добавляя к двум основным сок лимона, лука, сладкого перца, капусты, зелени. **Классические двойные:** 200 г морковного и 50 г свекольного; 150 г морковного и 75 г из зеленого перца. **Классический тройной:** 150 г морковного, 50 г свекольного и 50 г огуречного. Популярны также и такие, как морковный, свекольный, сельдерейный в соотношении 8:3:5 соответственно; морковный, капустный, сельдерейный - 1:4:5; морковный, сельдерейный и из редьки - 8:5:3.

Как питательное и как лечебное средство соки полезны всем, и, прежде всего, людям, организм которых не воспринимает свежих овощей и фруктов из-за содержащейся в них клетчатки. Маленьким детям, пожилым людям, больным с повышенной температурой и тем, кто страдает хроническими заболеваниями пищеварительного тракта, соки особенно полезны. Соки всегда повышают аппетит, но употребление их без какой-либо другой пищи более трех дней подряд требует совета лечащего врача.

Если вы решили пить соки регулярно, пусть понемногу, для поддержания организма в хорошей форме - это одно. Если больны - надо учесть, что соки оказывают желчегонное, жаропонижающее действие, повышают приспособляемость организма к непростым условиям жизни. Есть заболевания, при которых как лечебно-диетическое средство рекомендованы одни соки, но абсолютно противопоказаны другие. При геморрое, острых и хронических гастритах и гепатитах противопоказаны острые, горькие соки, а тем, кто перенес инфаркт, со склонностью к тромбообразованию нельзя добавлять в соки компоненты, активизирующие процессы свертывания крови - базилик или кинзу.

Чтобы соки принесли максимальную пользу, надо учесть и то, какие из

## ПАНАЦЕЯ

### из соковыжималки

них и в какое время года предпочтительнее готовить. Весной в качестве основного принимают сок цитрусовых или яблочный (поздних сортов) в смеси с апельсиновым и грейпфрутовым по стакану в день. К сокам корнеплодов - моркови, свеклы, редиса, редьки - добавляют сок свежих листовых овощей или весенней зелени, которой в это время уже много на рынках. Летом отдавайте предпочтение ягодам, делая смешанные соки из сладких и кислых ягод.

И еще одно существенное замечание.

Если вы с лечебной целью регулярно пьете какой-то один сок, например свекольный, то курс его приема - 21 день. Почему? За этот период организм полностью пройдет так называемый полный обменный цикл. А вот если соки чередуются, то пить их можно неограниченное время.

Сейчас, когда лекарства стали до-

свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке, так как при нагревании их лечебная ценность резко падает. Сырые соки плохо сохраняются, и их надо употреблять как можно быстрее, в основном не позднее 10-15 минут после приготовления. Соки пьют небольшими глотками. Как правило, для получения заметных результатов, необходимо употреблять по меньшей мере 600 г соков в день - три стакана. Нужно знать





# УРЕТРИТ, ОЙ КАК БОЛИТ!

Уретрит - воспаление мочеиспускательного канала - может быть острым или хроническим.

Принято различать уретриты инфекционные и неинфекционные.

Инфекционный воспалительный процесс мочеиспускательного канала может быть вызван возбудителями, передающимися преимущественно половым путем (трихомониаз, гонорея, хламидиоз и др.), а также являться следствием общих инфекционных заболеваний.

Неинфекционный уретрит возникает из-за разнообразных причин, например травмы или аллергии.

Картина острого уретрита вполне очерчена: резь при мочеиспускании сочетается с выделениями из канала на фоне учащенных позывов к мочеиспусканию.

Симптоматика хронического уретрита более сглажена. Больные жалуются на жжение и зуд в мочеиспускательном канале, выделения становятся более скудными.

## ЛЕЧЕНИЕ УРЕТРИТА

Проводится антибиотиками после определения чувствительности микроба-возбудителя.

Фитотерапия является вспомогательным средством для лечения уретрита.

1. 2-3 ст. ложки листьев черной смородины залить 2 стаканами кипятка. Пить в течение суток.

2. 2 ст. ложки цветков липы залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 мин. Пить на ночь 1-2 стакана.

3. 4 ч. ложки корневищ пырея залить стаканом кипятка, настаивать 12 ч. Процедить. Сырье повторно залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин., процедить. Оба на-

стоя смешать. Пить по полстакана 4 раза в день.

4. Залить 6 г измельченных корней алтея 1 стаканом воды, настаивать 8-10 ч. Половину настоя выпить днем за 30 мин. до еды, остальное - перед сном.

5. Настой или отвар копеечника забытого (красного корня) принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин. до еды или через 1,5 ч. после еды.



## ОБЛЫСЕНИЕ

### ЛЕЧЕНИЕ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

1. Пораженный участок натирать соком или кашицей толченого чеснока.

2. Пораженные участки покрывать слоем сырых внутренних чешуй луковицы.

3. Соком свежих корней хрена смазывать пораженные участки 3 раза в неделю (через каждые 2 дня).

4. Отваром плодов облепихи мыть голову при облысении.

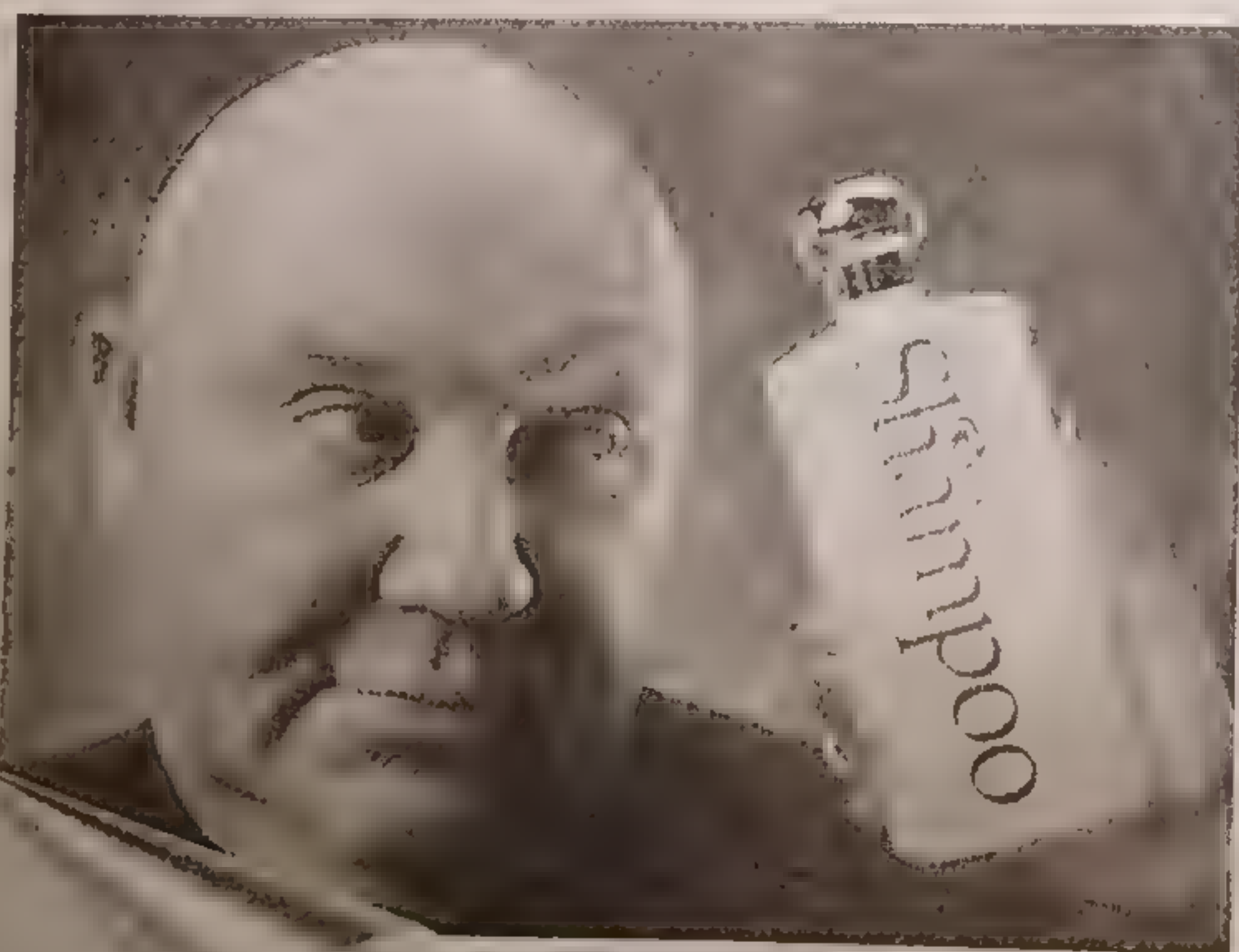
5. Полезно втирать в кожу головы облепиховое масло 2 раза в неделю.

6. Мыть голову настоем и отваром шишек хмеля (ст. ложка шишек на ст. кипятка, кипятить 30 мин. или настоять 30 мин.)

7. Травя чабреца, кора ивы, кора дуба - поровну. 4 ст. ложки смеси кипятить 15 мин. в 1 л воды, втирать в кожу головы.

8. Крепкий отвар корня и травы репейника и ржи на квасе вместо воды - мыть голову вечером, затем вытирать ее полотенцем и намазывать свиным нетопленным и несоленым салом. Повторять процедуру каждые 2 дня.

9. При гнездном облысении применяют аптечную настойку календулы, разведенную 1:3 или приготовленную в домашних условиях (1 ст. ложка соцветий календулы на ст. водки, настоять 10 суток). Смоченную в настойке и немного отжатую ткань наложить на облысевшую кожу в виде компресса на 1-1,5 ч. Процедуру проводить через день.





# БЕЗМОЛВНЫЙ УБИЙЦА

Атеросклероз в настоящее время считается главным виновником основных сердечно-сосудистых заболеваний. Он не появляется вдруг, а начинает развиваться еще в молодости в артериях сердца, мозга, органов брюшной полости, конечностей в виде атеросклеротических бляшек и проявляется "неожиданно" в виде ишемической болезни тех органов, которые он поражает. Недаром атеросклероз называют "безмолвным убийцей". Любую болезнь легче предупредить, чем лечить, тем более атеросклероз. Не леченный атеросклероз в 100% случаев заканчивается развитием ишемической болезни сердца, которая протекает в виде стенокардии, сердечной недостаточности (одышки), аритмии и очень часто осложняется инфарктом миокарда.

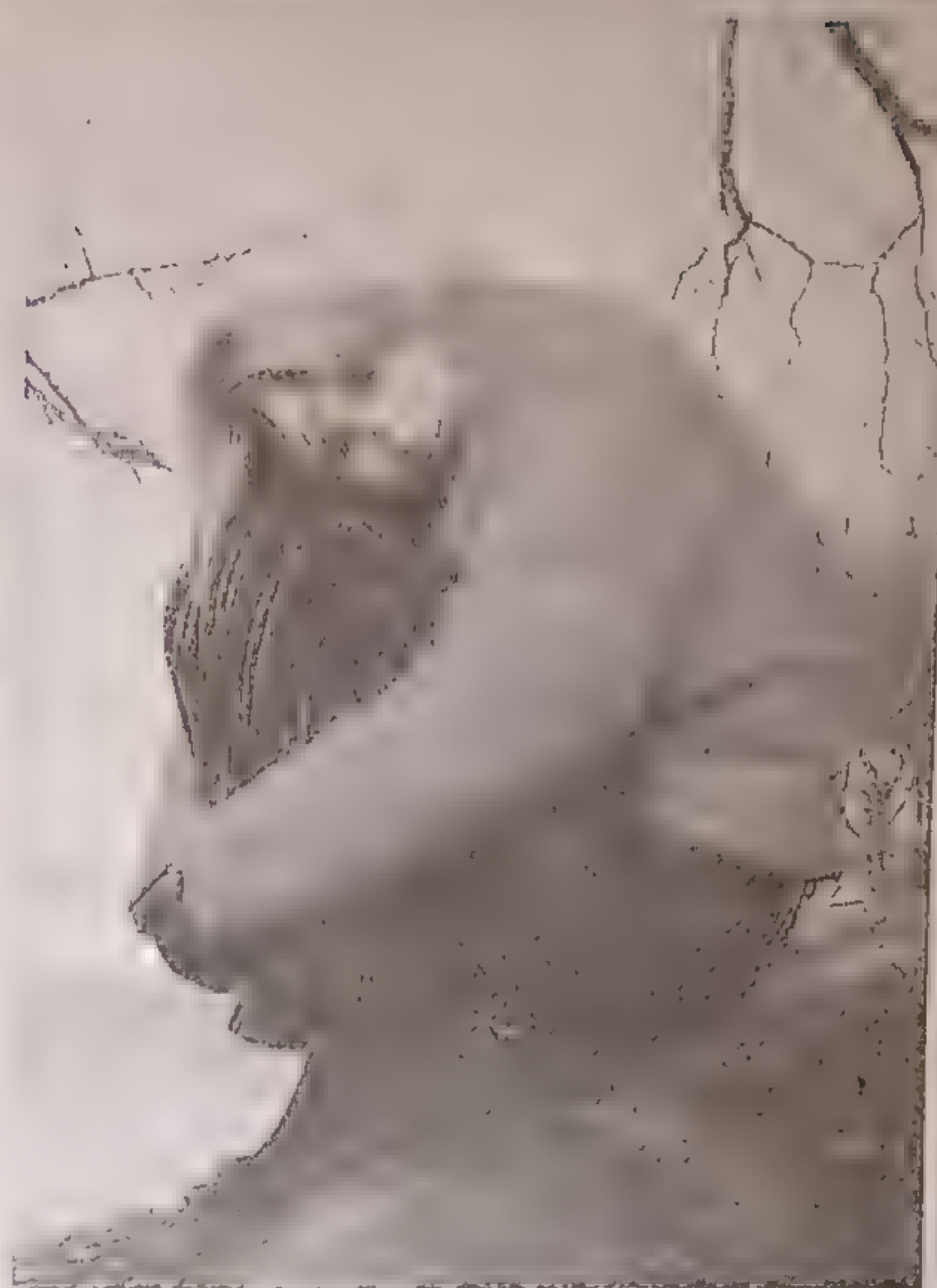
**Лечить атеросклероз нужно начинать в первую очередь с нормализации обмена веществ.** Обязательным и главным условием для этого является соблюдение диетических рекомендаций. С молодости необходимо резко ограничить употребление насыщенных жирных кислот (животных жиров) и увеличить прием ненасыщенных жирных кислот (оливковое, льняное, нерафинированное подсолнечное масло, морская рыба, орехи, рыбий жир). Рекомендуется принимать из мясных продуктов лишь нежирную курятину без кожи и внутренностей, говядину, крольчатину, индюшатину. Особенно вредными считаются почки и печень животных, сардины, шпроты.

**Но даже соблюдение этих условий не предотвращает развитие атеросклероза, если человек не ограничивает употребление легкоусваиваемых и не увеличивает употребление трудноусваиваемых углеводов.** Трудноусваиваемые углеводы - это все растительные продукты, содержащие клетчатку. Они проходят в процес-

се пищеварения через весь пищеварительный тракт заставляя равномерно работать все его отделы и продолжают перевариваться даже в толстом кишечнике, что чрезвычайно важно для поддержания нормального обмена веществ всего организма. Без активной, хорошей работы толстого кишечника нет нормального обмена веществ.

К легкоусваиваемым углеводам относятся все простые сахара (сахарный песок, карамель, конфеты, сладкие варенья), белый хлеб, сдоба, манная каша, макароны, лапша, пироги, пирожки, блины и др., т.е. все то, что и любит большинство из нас. Из легкоусваиваемых углеводов активно вырабатываются холестерин и триглицериды, если вы даже не употребляете никаких животных жиров. Растения, содержащие много клетчатки: бобовые, соевые продукты, морская капуста, белокочанная капуста, морковь и свекла, груша, слива, сухофрукты. Много клетчатки в овсяных, пшеничных и ржаных отрубях. Самое доступное - "Геркулес". Меньше клетчатки в кабачках, луке, помидоре, салате, сельдерее, тыкве, шпинате, картофеле, ячмене и пшенице. Для профилактики атеросклероза лицам старше 40 лет рекомендуется регулярно принимать натощак сок сырого картофеля (картошку средней величины вымыть, вытереть насухо, натереть на терке с кожурой, выжать сок через марлю, помешать с осадком и выпить).

Рекомендуется введение в организм аскорбиновой кислоты, которой много в черной смородине, сладком перце, отваре плодов шиповника, ягодах красной рябины, лимоне и грейпфруте. Обязательно принимать витамины группы В, особенно В2 (много в горохе), который уменьшает процесс образования в стенках артерий отложений холестерина, и йодистые препараты



(морская капуста, гречиха, белокочанная капуста, лук, морковь, редька, черноплодная рябина, свекла, черная смородина, калина, чай). Очень полезны баклажан, чеснок, лук, цветная капуста, грецкие орехи, изюмом, инжир, арбуз, вишня, черника, ягоды лесной земляники.

**Пища должна быть богата кальцием и калием, особенно при наличии повышенного артериального давления.** Кальция много в твороге, кефире, йогурте, молоке, капусте, свекольной (особенно) и морковной ботве, овсяных отрубях, в цельнозерновых. Калия - в кураге (1716 мЯг в 100 г), йогурте, бананах, свежих огурцах, печеном картофеле, бобовых, яблочном уксусе, пшенице. Калий - противник поваренной соли. Без нормального уровня витаминов и солей (макро- и микроэлементов) невозможно поддерживать здоровье организма.

**Вместо поваренной соли в пищу следует добавлять сушеное разнотравье (смесь листьев и семян укропа, чеснока, душицы, шалфея).** Соль в пище уменьшить до 5 г в сутки (малосоленая на вкус пища) даже при отсутствии повышенного артериального давления. Никогда не переедать, не есть после семи часов вечера. Не курить. Ежедневно ходить 40-60 минут бодрим шагом.

**Л.В. Громов, врач-кардиолог  
МУЗ "Городская  
больница №8".**





# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Чтобы выздоровление шло быстрее, а ущерб, нанесенный организму, сводился к минимуму, после простуды, бронхита, пневмонии и других заболеваний дыхательных путей доктора рекомендуют дыхательную гимнастику. Она способствует восстановлению нарушенных при болезни функций, предупреждению осложнений, стимулирует защитные силы организма, повышает эмоциональный тонус и улучшает адаптацию к физическим нагрузкам. Столько благ при затрате каких-нибудь пятнадцати минут в день!

Приступать к дыхательной гимнастике можно сразу после того, как пройдет температура. Выполнять ее следует в хорошо проветренной комнате, а если на улице тепло и обстановка позволяет, то лучше разминаться на свежем воздухе.

## Сидя

1. Диафрагмальное дыхание. Сесть на край стула, откинувшись на спинку и вытянув ноги, ладони положить на живот. Вдох - стенка живота приподнимается, выдох - стенка живота втягивается. 8-10 раз.

2. Руки к плечам - расправить грудную клетку, сделать вдох, опустить руки на колени - выдох. 6-8 раз.

3. Отвести правую (левую) руку в сторону - вдох, положить на противоположное плечо, наклониться - выдох. 6-8 раз.

4. Сесть на край стула, держась руками за спинку, - скольжение ног вперед и назад поочередно, дыхание произвольное. 10-12 раз.

5. Руки за голову, локти хорошо развести - вдох, наклоняясь вперед, свести локти - выдох. 4-6 раз.

6. Сесть на край стула, держась руками за спинку, прогнуться, свести лопатки - вдох, расслабить мышцы спины - выдох. 6 раз.

7. Развести руки в стороны - вдох, положить руки сбоку на грудную клетку, слегка сдавливая, - выдох. 6 раз.

## Стоя

1. Ноги врозь, руки на пояс - вдох, наклон вправо (влево). Правую (левую) руку вниз, левую (правую) согнуть вверх - выдох. 8 раз.

2. Развести руки в стороны - вдох, наклониться вперед, обнять грудную клетку, слегка сжимая ее, - выдох. 4-6 раз.

3. На выдох надувать резиновый шар. 3-5 раз.

## С палкой

1. Ноги на ширине плеч, палку держать прямыми руками перед грудью - вдох, поворот туловища в сторону - выдох. 6-8 раз.

2. Палка вертикально на полу, руки лежат на верхнем конце - вдох, поочередно поднимая высоко колени - выдох. 8-10 раз.

3. Ноги на ширине плеч, палка сзади на плечах - вдох, пружинистый поворот корпуса вправо (влево) - выдох. 8-10 раз.

4. Палка сзади за спиной, руки прямые - вдох, два пружинистых наклона вправо (влево) - выдох. 6-8 раз.

## Ходьба

Спокойная ходьба, дыхание ровное - вдох на четыре шага, удлиненный выдох на шесть шагов.

Ходьба на носках - руки за спиной, ходьба на пятках - руки за голову. 2-3 минуты.

## Во время бронхита

1. Ножной конец кушетки приподнять на 20-30 градусов. Сидя на кушетке, руки в стороны, медленно наклоняясь назад, - вдох. Поворот влево - вперед, покашливая, - выдох. Подняться с кушетки, наклониться вперед (при этом начинает выделяться мокрота). 3-4 раза с

перерывом 30 секунд - 1 минута.

2. Лежа на спине на кушетке, головной конец опущен на 40 сантиметров. Руки в стороны - вдох. Подтянуть согнутые ноги к груди - выдох. Остаться в этом положении 30 секунд, покашливая.

3. Лежа на здоровом боку - вдох. Прижимая локоть к грудной клетке - длинный выдох. 4-6 раз.

4. Лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. 4-6 раз.

## При пневмонии

1. Лежа на животе, головной конец кушетки опущен на 30-40 сантиметров, руки опущены вниз. Медленное поднятие верхней части корпуса с отведением рук назад - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

2. Стоя, руки на поясе - вдох. Наклон вперед - выдох. 4-6 раз медленно.

3. Лежа на здоровом боку, ноги полусогнуты. Подтягивание к животу вышележащей ноги и отведение назад свободной руки - выдох. Вернуться в И. П. - вдох. 4-6 раз медленно.

Упражнения рекомендуется сочетать с массажем грудной клетки в момент кашлевых толчков.

Ольга ДЮБАНКОВА





## И ЗАБУДЕТЕ ПОХОДЫ К КАРДИОЛОГУ

Хочу поделиться с читателями своим замечательным методом борьбы с болезнями сердца. Доступен этот метод всем, у кого ИБС, стенокардия, гипертония и другие сердечные болезни. И даже тем, у кого был инфаркт, а то и два.

Приготовьте два полотенца из хлопчатобумажной, вафельной ткани. Из этой ткани шьем перчатку с одним пальцем.

Утром набираем воды в тазик: измеряем ее температуру градусником. Должно быть + 38°C. Опускаем перчатку в воду и отжимаем не очень сильно, так, чтобы вода не стекала. И растираем: грудь, плечи, живот, руки. Молочные железы обходим. Опускать перчатку в воду надо почаще. Затем берем полотенце, также опускаем в воду, отжимаем и растираем спину через плечо, как мочалкой в бане. На эту процедуру уходит 4 минуты. Теперь берем сухое полотенце и все повторяем: грудь, плечи, живот, руки, спину. Молочные железы обходим. И на эту процедуру тратим 4 минуты. Всего-то 8 минут нужно уделить своему здоровью!

Утром натошак - ложка меда.

На следующий день все так же повторяем, только температура воды в тазике должна быть +37°C. А на следующий день - уже 36°C и так далее. Дойдете в снижении температуры до + 15, + 14 - и достаточно. Продолжайте процедуры при этой температуре. Главное - постепенность и постоянство.

Перед началом процедуры попросите помощи у Бога и в конце поблагодарите Его.

Что дает такая процедура? Вступают в работу микрососуды, которые будут теперь питать ваше сердце. А мед - это калий для сердечной мышцы. Кому мед противопоказан, попробуйте что-нибудь другое, содержащее калий.

Облегчение наступит не сразу, а через неделю, две, три... Не торопите события. Люди ведь разные и самочувствие разное. Но облегчение наступит обязательно. Только не пропускайте ни одного дня. Постоянство и постепенность приведут к успеху. Вы почувствуете такую легкость в области сердца, как если бы Бог дал вам крылья и вы взлетели бы в облака.

Забудете свои походы к кардиологу: таблетки, уколы - все уйдет в прошлое. Я занимаюсь этим с января 2001 года.

**Вера Павловна Герещенкова, 241012  
г.Брянск, ул. 22 съезда КПСС, д. 53, кв.156.**

## КОКТЕЙЛЬ ПЕЙТЕ - НЕ БОЛЕЙТЕ

Приветствую любимую газету. Вот что хочу посоветовать твоим читателям, дорогой "Лекарь". Для общей борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимайте по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

От сердечного давления пьют перед едой стакан сока свеклы или моркови с ложкой чесночного сока.

А вот специальный чесночный коктейль для разжижения крови, снижения холестерина. Вам потребуется 3 зубчика чеснока, по столовой ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в миксере, дайте настояться не менее трех часов. Третью смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 часов в течение суток.

**Алексей Курбатов, Саратовская обл.**

## ПОМОГЛИ ТОЛЬКО ОТВАР И НАСТОЙКА

Уважаемый "Семейный лекарь". Моя история была моей трагедией, знаю какво переживать из-за болячки. Потому и пишу. У меня подагра - деформирован сустав большого пальца. Обувь хорошую не надеть, да и боль какая. Я очень стыдилась, когда кто-то обращал внимание на мои босые ноги: такое уродство. Отдыхая на море, прямо в "мыльницах" заходила в воду, там снимала и откидывала на берег. А потом просила, чтобы подали их мне. Словом, была целая трагедия. К хирургу же идти не хотела.

У моей крестной такая же беда была. Кроме тапочек ничего не носила. Приехала она как-то к нам в гости. И к нашему удивлению, стопы у нее оказались без уродства. Она-то и дала мне рецепт.

Смешать флакон одеколона "Тройной" с 3 флаконами аптечной настойки валерьянки и поставить на сутки в темное место.

Затем ватный тампон смачивать в этом составе и прикладывать к "косточке", сверху - целлофан и что-нибудь теплое. И спать.

Ощущение, конечно, неприятное - сустав начинает крутить. Через несколько дней место, куда прикладывали компресс, будет зудеть, кожа приобретет белый цвет и сойдет. Тут и осторожность. И сильно тампон не смачивайте, чтобы настойка не стекала по стопе и не обожгла.

**Н. В. Корниенко,  
Ростовская обл.**

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ  
КОРОТКОЙ СТРОКОЙ  
Запах эвкалиптового  
масла снижает уровень  
сахара в крови.

## НОЖКИ БОЛЬШЕ НЕ БОЛЯТ

Больше 20 лет, уважаемый "Лекарь", я проработала почтальоном. Всю округу исходила на своих двоих: транспорт тогда не выделяли. По молодости-то легко было: километров 15 за день намотаешь, а вечером еще и на танцы убежишь. Но с годами стали ноженьки мои побаливать: судороги одолели. Каждую ночь посещали они меня. А днем еще и мышцы ныли.

Я сперва с этой напастью так боролась: садилась на постели, опускала ноги на холодный пол и потихоньку вставала.

Или колола онемевшую часть иголкой или булавкой. А после массировала ступни и икры: от кончиков пальцев к пятке, от пятки - к коленям. Затем поднимала ноги повыше (примерно на 60 градусов) и лежала так, пока судороги не отпустят.

Но это - первая помощь. А для профилактики разработала комплекс упражнений. По утрам садилась на стул, ставила стопы крест-накрест и на 10 - 15 секунд опиралась на их внешние края.

Сгибала пальцы ног, считала до десяти, после разжимала и снова считала.

Вставала на носочки секунд на десять - и затем резко опускала пятки на пол.

Эту гимнастику я делала босиком, а каждое упражнение выполняла не менее 5 раз. И через месяц забыла о судорогах. Даже не верилось, что теперь по ночам могу спать спокойно!

**А. Селезнева,  
Рязанская обл.**



## НА КОНСУЛЬТАЦИИ ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь". Мне 50 лет, диабет выявили совсем недавно. Сахар пока не очень высокий - 7,5 (по норме натощак должен быть 6, а после еды - 8). Какие простые рекомендации нужно соблюдать чтобы не ухудшить свое положение. Слышал, что необходимо тщательно следить за гигиеной ног. Расскажите, пожалуйста, по-подробней.

**Заранее благодарю, С. Т. Тимонин, г. Саранск**

Проверила его: артериальный кровоток в норме, кожа на ногах чистая, ногти в порядке, стопы чувствительность еще не потеряли. Дала общие рекомендации и показала на картинках, что будет, если за собой не следить.

Договорились мы, что ноги теперь он будет мыть в тазике. Сами понимаете: напор воды в кране часто скачет. Направишь - вроде теплая, а потом какой-нибудь сосед за стенкой выключит холодную - и у тебя кипятком потечет.

Температуру воды, как для детей, следует проверять локтем - ему комфортно, значит, и ногам хорошо. Вымыть их с мылом, подошвы и пятки пемзой слегка потереть и мягкой тряпочкой просушить. А потом осмотреть ноги: ни один палец без внимания не оставляйте и между ними обязательно проверяйте.

Пожилым людям порой сделать это трудно, так зеркало под ноги можно поставить или у родственников помощи попросить. Стесняться не надо, а то последствия бывают очень страшные. Осмотрели? Потом кремом стопы смажьте, только между пальцев его не наносите.

Теперь нога готова, чтобы носки чистые надеть. На босую ногу обувь не надевайте. Дома ходите в тапках с задником - шлепанцы диабетикам противопоказаны. Кожа на пятке от разницы температур в комнатах и ванной может подсохнуть, трещины появятся. А они ой как плохо заживают!

Да и помнить надо: ни одна обувь, будь то уличная или домашняя, не должна быть тесной! И так кровь по сосудам плохо идет, а если еще и сдавим их!

**А. П. Солодова, фельдшер**

## ХИРУРГ НЕ ПОНАДОБИЛСЯ

Люди добрые, откликнитесь! Совсем замучила язва проклятая, ничем не лечится.

**За совет заранее благодарю, Михаил Степанов, Ульяновск**

Бабушка, видать, от стариков сохранила знания о лечении капустой. Мама же относилась к нему с недоверием. Поэтому и обратился отец за помощью не к ней, а к бабушке: "В груди теснит..." Помню, в доме некоторое время произносилось взрослыми слово "язва". Я думала, это что-то ругательное, и переживала. Оказалось - папина болезнь, которую надо вырезать. Резать бабушка не дала - сама взялась выхаживать отца. Помню, если мы ели капусту, то в нее бабушка доливала водички с растительным маслом - весь рассол шел на лечение отца.



**ЗВОНИТЕ**

на речевой почтовый ящик!

**38-72-31**

Он пил его много - по 1,5-2 стакана 3-4 раза в день. Над столом даже листочек висел, на котором было написано, когда и сколько надо пить - чтобы папа не забыл, а мы могли ему напомнить: рассол за 40-50 минут до еды, а всего за сутки - 5-6 стаканов. Поэтому папа стал есть в одно и то же время. И так месяц всей семьей мы поддерживали отца. Да и за бабушку переживали: не подведет ли снадобье? Нет, не подвело! Извело начисто язву. А ведь обыкновенная капуста!

Почему помню? Да потому, видно, что дорогие мне люди, да и сама я, излечились обыкновенным овощем с грядки! И теперь лишний раз за таблетки не хватаюсь - побережь себя от них не мешает, коли простая капуста какое хочешь заболевание излечивает. Мало того, даже такое чудовище, как солитер, и то в борьбе с ней проигрывает!

**З. З. Кривополенова, Архангельская обл.**

## КОЛЕНИ ЛЕЧУ, НЕ ХОДЯ К ВРАЧУ

После вроде бы небольшого ушиба колена начались мои неприятности. Боль то и дело повторяется. И компрессы делал, мазями пытался боль унять, все не надолго. Быть может у кого-то была та же проблема. И кто-то сумел одолеть этот недуг. Поделитесь. Буду рад любому совету.

**Андрей Супоронин, г. Самара**

Лет двадцать тому назад заболело у меня левое колено. Потом-то я узнал - это у многих людей бывает. В колене кончается какая-то жидкость - от удара или еще какой травмы. Оно сначала хрустеть начинает, а потом болеть. Вот и у меня заболело. Внешних признаков - красноты там или опухоли - не было, а ходить с каждым днем становилось все труднее и труднее. Пошел я в поликлинику, к врачу-хирургу, тот осмотрел меня и говорит: "Назначу Вам на коленный сустав повязку. Сейчас пойдете в кабинет перевязки, там Вам все сделают, что надо, а заодно научат, как самому перевязываться". Как я понял, с повязкой мне суждено было ходить до "самых светлых дней". Я не стал в перевязочную стоять: там очередь была большая. Махнул на все рукой и пошел домой. Иду, хромаю. И вдруг знакомого своего повстречал. Тот спрашивает: чего, мол, хромаешь? Я объяснил. А у знакомого, оказывается, в жизни уже было такое - с коленом.

И он посоветовал мне делать компрессы с медом. И я начал. Натуральным жидким медом смазывал все колено, затем поверх меда накладывал смоченные горчицей ватки вокруг всего колена, причем стороной, не смазанной горчицей, чтобы дольше можно было терпеть. Поверх горчичников - полиэтиленовую пленку, на нее - толстый слой ваты и все сверху оборачивал полотенцем. Потом вместо полотенца стал шарфом ногу обматывать, сверху перевязывал все бельевой резинкой.

Всю процедуру делал на ночь. Такие компрессы ставил я себе двенадцать раз, после каждого четырех делал перерыв на двое суток.

И с тех пор (тьфу-тьфу-тьфу) колено у меня больше не болело. Потом я уже другим людям сам советовал так поступать. Помогало!

**М. Кочнев, г. Северодвинск**

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благоев).



Второй недели по Пасхе, которая называется Фоминой неделей, Православная Церковь отмечает Радоницу - день особого поминовения усопших, первого после праздника Пасхи.

По свидетельству святителя Иоанна Златоуста (IV в.), этот праздник отмечался на христианских кладбищах уже в древности. Само его название привилось от общеславянского языческого весеннего праздника с поминовением умерших, называвшегося Навьим днем, Могилками, Радаваницами или Тризнами. Этимологически слово "радоница" восходит к словам "род" и "радость", причем особое место Радоницы в годичном круге церковных праздников - сразу после Светлой пасхальной недели - как бы обязывает христиан не углубляться в переживания по поводу смерти близких, а, наоборот, радоваться их рождению в другую жизнь - жизнь вечную. Победа над смер-

тью, одержанная смертью и воскресением Христа, вытесняет печаль о временной разлуке с родными, и поэтому мы, по слову митрополита Антония Сурожского, "с верой, надеждой и пасхальной уверенностью стоим у гроба усопших".

Именно на Радоницу существует обычай празднования Пасхи на могилах усопших, куда приносятся крашеные яйца и другие пасхальные яства, где совершается поминальная трапеза и часть приготовленного отдается нищей братии на помин души. Это реальное, живое, бытовое общение с усопшими отражает веру в то, что они и после смерти не перестают быть членами Церкви Того Бога, Который "не есть Бог мертвых, но живых" (Мф 22, 32).

#### КАК ОТНОСИТЬСЯ К МОГИЛЕ ПРАВОСЛАВНОГО ХРИСТИАНИНА

Кладбища - это священные места, где покоятся тела умерших до будущего воскресения. Даже по законам языческих государств усыпальницы считали священными и неприкосновенными. Из глубокой дохристианской древности идет обычай отмечать местопогребения устройством над ним холма. Пере-

# РАДОНИЦА

ДЕНЬ ОСОБОГО

ПОМИНОВАНИЯ УСОПШИХ



жив этот обычай, христианская Церковь украшает мо-

гильный холм победным знаменем нашего спасения - Святым Животворящим Крестом, начертанным на надгробной плите или поставленным над надгробием. Мы называем наших покойных усопшими, а не умершими, потому что в определенное время они встанут из гроба. Могила - это место будущего воскресения, и поэтому необходимо соблюдать ее в чистоте и порядке. Крест на могиле православного христианина - молчаливый проповедник блаженного бессмертия и воскресения. Водруженный в землю и возвышающийся к небу, он знаменует веру христиан в то, что тело умершего находится здесь, в земле, а душа - на небе, что под крестом сокрыто семя, которое произрастает для жизни вечной в Царстве Божием. Крест на могиле ставят у ног покойного так, чтобы Распятие было обращено к лицу покойного.

#### КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КЛАДБИЩЕ

Придя на кладбище, надо зажечь свечку, совершить литию (это слово в буквальном смысле означает усиленное моление. По желанию можно прочитать акафист о упокоении усопших. Затем прибрать могилу или просто помолчать, вспомнить покойного.

Не нужно есть или пить на кладбище, особенно недопустимо лить водку в могильный холм - этим оскорбляется память покойного. Обычай оставлять на могиле рюмку водки и кусок хлеба "для усопшего" является пережитком язычества и не должен соблюдаться в православных семьях. Не надо оставлять на могиле еду, лучше отдать ее нищему или голодному.

#### КАК ПРАВИЛЬНО ПОМИНАТЬ УСОПШИХ

Молитва за усопших - это самое большое и главное, что мы можем сделать для тех, кто отошел в мир иной. Особенную помощь почившим оказывает поминовение в Церкви. Прежде чем посетить кладбище, кому-либо из родственников следует прийти в храм к началу службы, подать записку с именем усопшего для поминовения в алтаре (лучше всего, если это будет поминание на проскомидии, когда за усопшего вынут из особой просфоры частичку, а затем в знак омовения его грехов опустят в Чашу со Святыми Дарами).

После литургии нужно отслужить панихиду.

Молитва будет действеннее, если поминающий в этот день сам причастится Тела и Крови Христовой.



Великий пост закончился, прошла Страстная неделя. И каждый год спустя много лет я всегда вспоминаю удивительную историю, связанную с моим первым постом.

Я была совсем молодой девушкой, верующей, регулярно посещающей храм, но как многие молодые люди считавшей, что этого вполне достаточно для того, чтобы отдать свою дань Богу и приобрести внутреннее духовное равновесие. Мне казалось, как, наверное, многим людям (считающим

речь сейчас не об этом.

В первый раз в своей жизни я твердо решила поститься. Все мои опасения по поводу того, что я буду 7 недель жить с ощущением голода, озабоченная постоянными мыслями о том, что поесть, - рассыпались в прах после первой же недели поста. Оказалось, что в пост можно приготовить массу вкусных, сытных и разнообразных блюд, и это - просто немного другое питание - очень быстро

# ПАСХАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ



тем не менее себя верующими), что соблюдать посты не так важно. Зачем загружать себя лишними проблемами, связанными с питанием, ведь у молодых людей такая активная жизнь, работа, и любые ограничения вызывают дополнительное раздражение в мирской жизни. Как часто я слышала в адрес постящихся недоумение: как они это выдерживают в наше трудное время, которое было трудным для них и 20 лет назад, и осталось трудным сейчас, среди всеобщего изобилия продуктов. Многие любят ссылаться на рекомендации врачей, выискивая в себе массу болезней, которые делают пост в их жизни совершенно невозможным. Хотя, заметим, многие хронические болезни прекрасно вылечиваются самым обычным голоданием и воздержанием от вредных для здоровья продуктов питания, - но

становится нормой жизни на протяжении семи недель Великого поста.

Но самое главное, я почувствовала, насколько легче стало сдерживать свои страсти в общении с окружающими меня людьми (вспышки эмоций, раздражение, гнев), с чем раньше мне было трудно справляться.

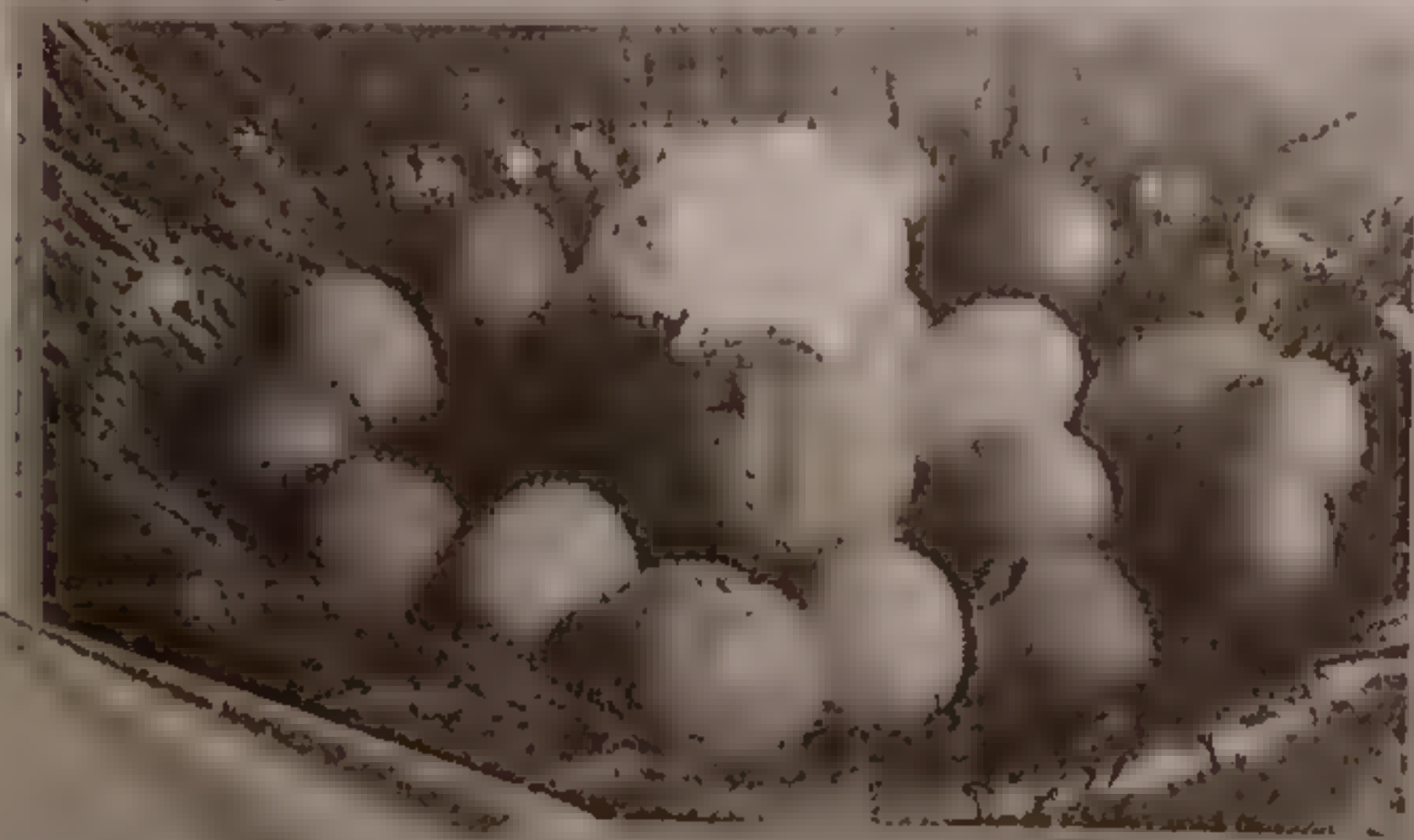
Великий пост приближался к Страстной неделе, я старалась каждый день читать Евангелие, еще раз обращаясь к пути Христа к Светлому Воскресению. Мое сердце с каждым днем все больше наполнялось любовью к Господу нашему Иисусу Христу и причастностью ко всему тому, что происходило тогда почти 2000 лет назад.

Страстная неделя, пятница, Голгофа - мое сердце уже разрывалось от боли за все тогда происходящее, и я неожиданно для себя взмолилась: "Господи! Дай мне возможность принять за Тебя хоть каплю той боли, которую Ты испытал на кресте!"

День продолжался, я занималась домашними делами и уколола палец, не придав этому никакого значения, так как не осталось ни раны, ни царапины. И вот в субботу вечером у меня стала болеть ладонь. В то время стало входить

в традицию транслировать торжественные Богослужения по телевизору. Я зажгла свечи и приготовилась смотреть всенощное Пасхальное Богослужение в Москве. Ладонь болела все сильнее, и к двум часам ночи у меня было полное ощущение того, что она пробита насквозь. Такой страшной боли я не испытывала никогда в своей жизни, по моим щекам ручьями лились слезы и я еле сдерживалась, чтобы не кричать. Домашние спали, и никто не видел моих мучений, а я, забыв обо всем, пыталась понять, что со мной и как мне выдержать эту невыносимую боль. Сейчас уже не помню, как и когда я уснула в ту ночь, но хорошо помню, как я проснулась. Это было утро Светлого Христова Воскресения, от моей боли не осталось и следа, и в первый момент мне показалось, что все это мне просто приснилось. И вдруг передо мной возник образ Христа - и моя молитва принять то, что претерпел Он, Сын Бога, из-за великой любви к нам, простым людям, "смертию смерть поправ...". По моим щекам опять полились слезы, только в этот раз это были слезы радости, любви к Богу и великого, ни с чем не сравнимого счастья.

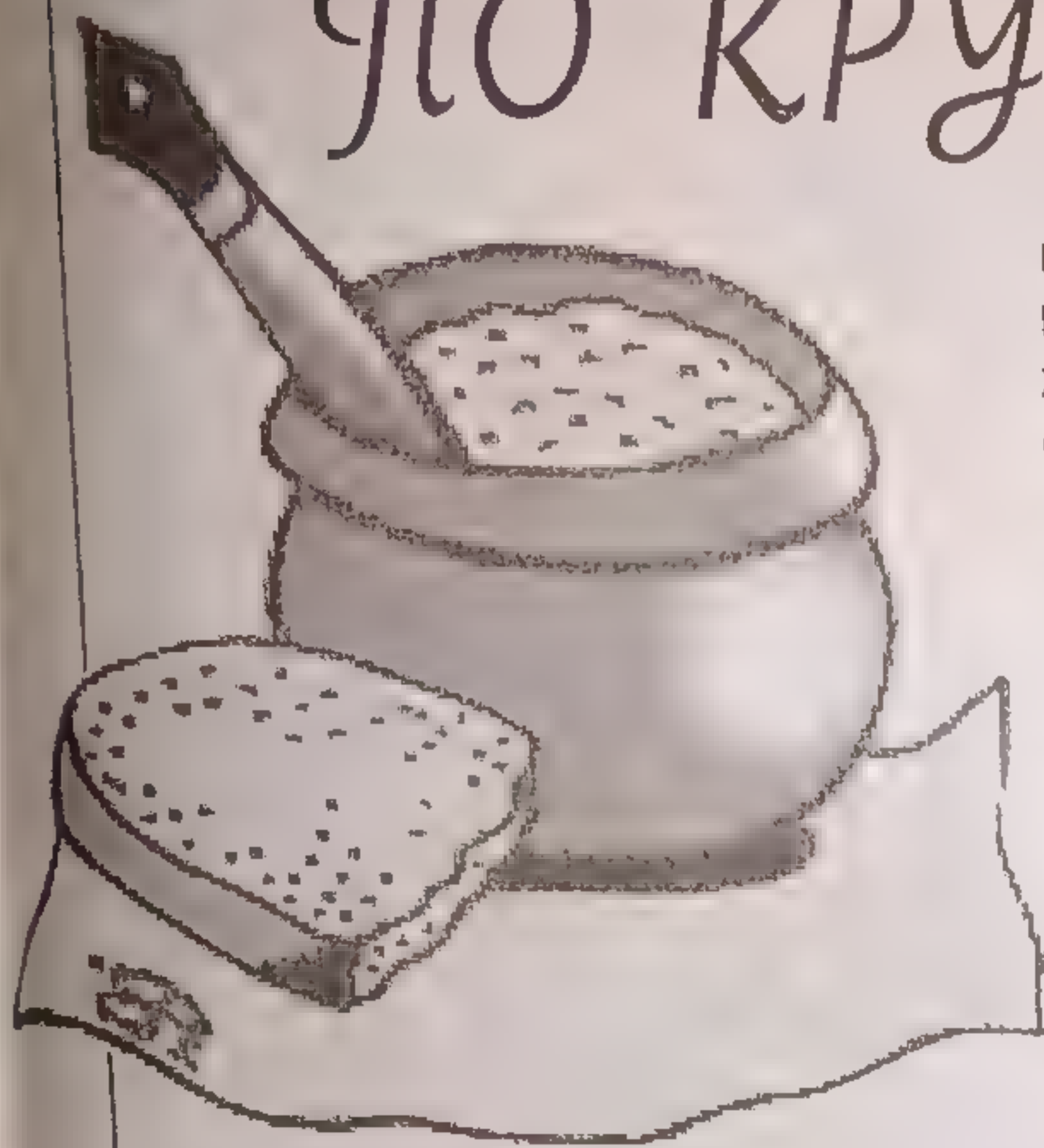
Лариса Душкевич,  
г. Самара





# ЗДОРОВЬЕ

## ПО КРУПИЧКАМ



Помните "Денискины рассказы"? Как главный герой ненавистную манную кашу за окно вылил? В какой-то момент я почувствовала, что мои дети, того и гляди, начнут делать то же самое. Что бы такого придумать? Ведь каша - отличное блюдо, которое варится без особых затрат времени и к тому же очень полезно. И не только для детей. Ведь крупы делают из зерна, а в каждом зернышке - все вещества, нужные для развития новой жизни. В старину говорили: "Без каши обед не в обед".

**Чем хороши каши?** Крупы содержат углеводы, но это не легкодоступные сахароза и глюкоза, а крахмал и клетчатка. Крахмал - поставщик калорий, однако организм еще должен затратить энергию, чтобы расщепить длинные цепи крахмала и получить глюкозу. А значит, меньше риск обзавестись лишними килограммами. К тому же клетчатка способствует пищеварению и очищает организм от холестерина. Когда в рационе достаточно клетчатки, хорошо функционирует кишечная микрофлора. Все крупы также содержат белок. Однако это не полноценный белок, как, например, белки мяса, яиц и молока. Белок круп содержит очень мало лизина и других незаменимых аминокислот. Но если доба-

вить к каше мясо, получится вкусно и полезно. Кроме того, крупы содержат много минеральных веществ: фосфор, железо, калий, кальций, магний, а также витамины B1, B2, ниацин.

По количеству витаминов и минеральных солей с большим отрывом лидирует гречневая крупа. Особенно много в ней фосфора и магния. Фосфор необходим нервной системе, а магний обладает антиспазмическими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника и выделение желчи.

**Овсяные хлопья** - самые калорийные из круп, так как в них больше всего жира - до шести процентов. Растительные жиры очень полезны. Они содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые участвуют в образовании клеточных мембран и синтезе многих полезных для организма веществ. Жиры растений преобразуют холестерин в холиевые кислоты и тем самым способствуют выведению холестерина из организма.

**Пшеничную крупу** делают из проса. В ней калия в четыре раза, а магния - в пять раз больше, чем в рисе. Калий необходим для нормальной деятельности сердечной мышцы, он также снимает отеки. Из ячменя вырабатывают ячневую и перловую крупы. **Перловую кашу** едят горячей, остывшая хуже переваривается. Ячневая крупа полезна при запорах. Кукурузная крупа содержит много каротина (провитамина A), она тормозит процессы брожения в кишечнике.

**Манная и рисовая крупы**, вопреки бытующему мнению, также содержат полезные вещества: минеральные соли и витамины. В этих кашах мало клетчатки, поэтому они хорошо усваиваются пищеварительной системой, быстро поставляя энергию организму.

Как превратить обычную кашу в лакомое блюдо и сделать ее еще полезней? Можно добавить в манную кашу морковный сок или натертую мор-

ковь, свеклу, ложку варенья или меда вместо сахара. Получается красивая цветная каша. В рис бросить маленькие кусочки яблока и тыквы или изюм, курагу. Овсяную кашу смешать с любимым йогуртом или добавить тонкие кружочки банана. Можно сварить кашу из смеси гречневой и рисовой или рисовой и овсяной крупы.

### ВОТ ДВА ПРИМЕРА ПРОСТЫХ, ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

**Гречневая каша с яйцом**  
Приготовить рассыпчатую гречневую кашу, сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками и добавить вместе с маслом в кашу.

#### Молочная рисовая каша с апельсином

200 граммов риса, молоко, апельсин, сахар, соль, масло. Промытый рис засыпать в кипящую воду, добавить сахар, соль и варить на слабом огне до готовности. За пять минут до снятия с огня добавить полстакана молока. Очистить апельсин, разобрать на дольки, каждую дольку разрезать пополам, удалить косточки. Когда каша будет уже в тарелке, сверху положить нарезанный кусочками апельсин. Такую кашу с немалым удовольствием будут есть и взрослые, и дети. А что может быть лучше для здоровья, чем полезное блюдо, съеденное с удовольствием.

**Ольга Иванютина,**  
врач-гигиенист





Аралия



Как профилактическое средство от многих болезней издавна использовали шиповник. Он богат не только витамином С, а также витаминами

группы В, витаминами Е, Р и каротином. Употребляют его в виде настоев, сиропов, экстракт как общеукрепляющее средство, повышающее сопротивляемость организма к местным и общим инфекциям, интоксикациям.

- Существует большое количество фитосредств для повышения тонуса организма. Их применять предпочтительно только в холодное время года, по 2-3 недели, с перерывами в 1 месяц:

- настойка эхинацеи (по 15-20 капель за 15-30 минут до еды);

- настойка корня женьшеня (по 15-20 капель 2 раза в день, лучше в капсулах);

- настойка аралии (по 30-40 капель 2 раза в день за 30 минут до еды, утром и в обед);

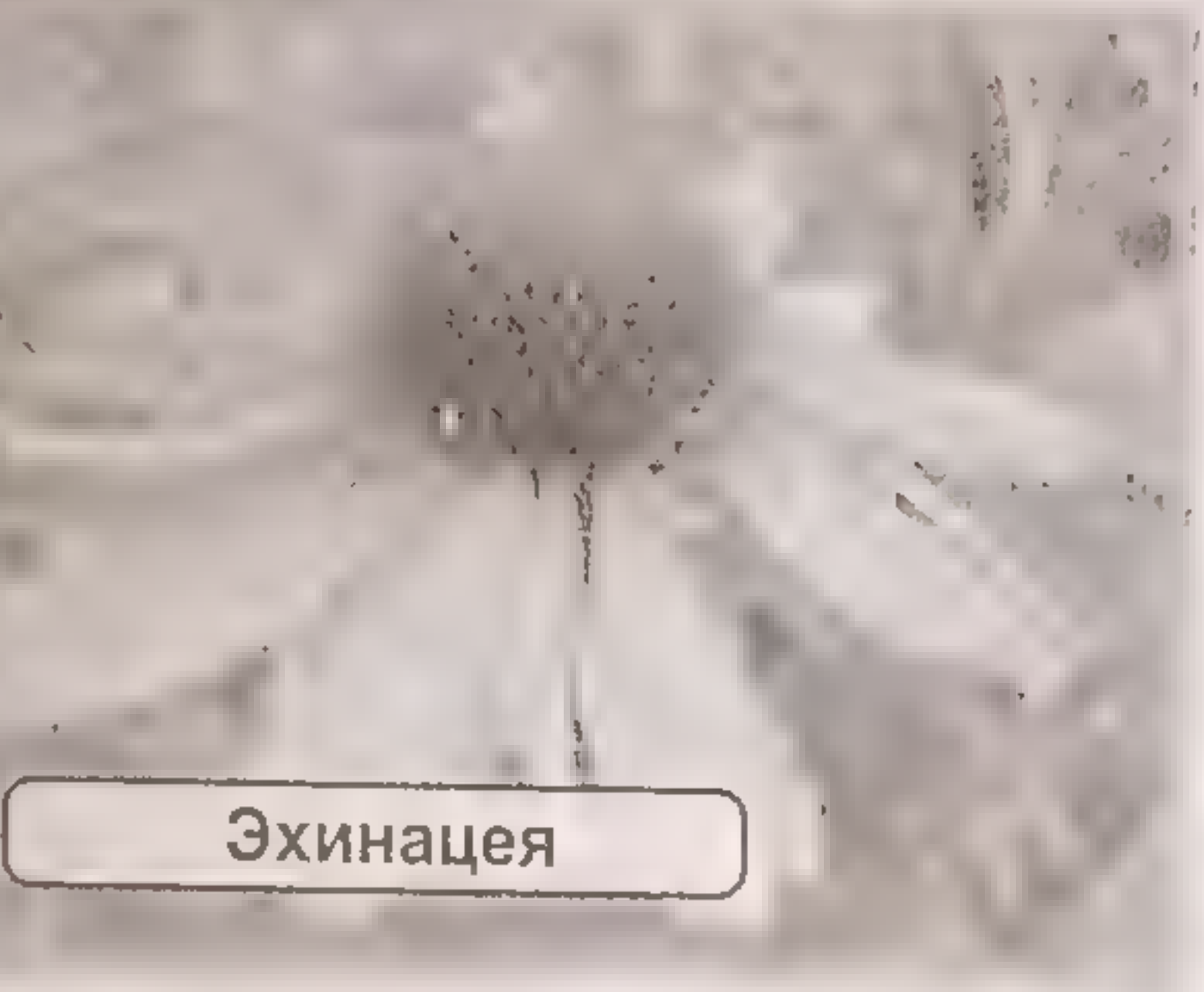
- настойка лимонника (по 20-40 капель 3 раза в день натощак);

- настойка родиолы розовой (по 5-10 капель за 15-30 минут до еды 2 раза в день).

(Но все эти средства противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности и повышенном артериальном давлении. Постоянное их применение недопустимо.)

- Овес в кожуре. Для приготовления настоя 1 стакан овса в кожуре перебрать и промыть в холодной воде несколько раз.

Эхинацея



# Естественные средства ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на медленном огне, довести до половины первоначального объема, процедить. Добавить столько же

молока, вновь прокипятить, добавить 4 чайные ложки меда. Употреблять в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды.

- Листья крапивы двудомной. Настой пьют при гиповитаминозах, как поливитаминное средство, при анемии, при простудных заболеваниях. Настой: 2-3 столовые ложки листьев настаивать 1-2 часа в 1 литре кипятка и пить по 2/3 стакана 3-5 раз в день до еды.

- При ослабленном иммунитете применяют и настойку софоры японской и ромашки аптечной.

- Необходимо принимать витаминно-минеральные препараты с содержанием витаминов А, В, С, Е и микроэлементов магния, селена, цинка. Именно эти компоненты особенно важны для повышения защитных сил организма.

- Рецепты блюд для ежедневного приема:

1. 1 ст. л. любых ягод, 1 ст. л. овсяных хлопьев, орехи - залить йогуртом или кефиром.

2. 1 ст. л. слегка размоченных овсяных хлопьев смешать с горсткой орехов, добавить немного меда, натереть яблоко и сбрызнуть лимоном.

3. 1 ст. л. овсяных хлопьев смешать с измельченными фруктами - бананом, апельсином, яблоком. Добавить несколько столовых ложек йогурта или кисломолочных продуктов и 2 ч. л. меда. Принимайте по утрам вмес-

то завтрака, и энергия на целый день вам обеспечена.

4. Салат из зелени: молодую крапиву выдержать 1 час в холодной воде. Нарезать, истолочь и соединить с толченым чесноком. Добавить нарезанный шпинат, щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, белки вареных яиц, заправить любым растительным маслом с лимонным соком либо яблочным уксусом.

5. Для укрепления иммунитета также полезны изюм, курага, чернослив и инжир. А если добавить грецкие орехи - удовольствие и польза неописуемы.

6. Традиционный чай лучше заменить ромашковым или зеленым чаем.

7. Очень полезная пища для иммунитета - мюсли. Это смесь различных орехов, семечек, злаков и фруктов, где удачно сочетаются все компоненты, а грубая клетчатка способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта. Гораздо полезнее заливать мюсли не молоком, а кисломолочными продуктами: кефиром, простоквашей, ряженкой, йогуртом, сметаной.

О. М. Мучукова,  
врач-иммунолог РКБ №1



Лимонник



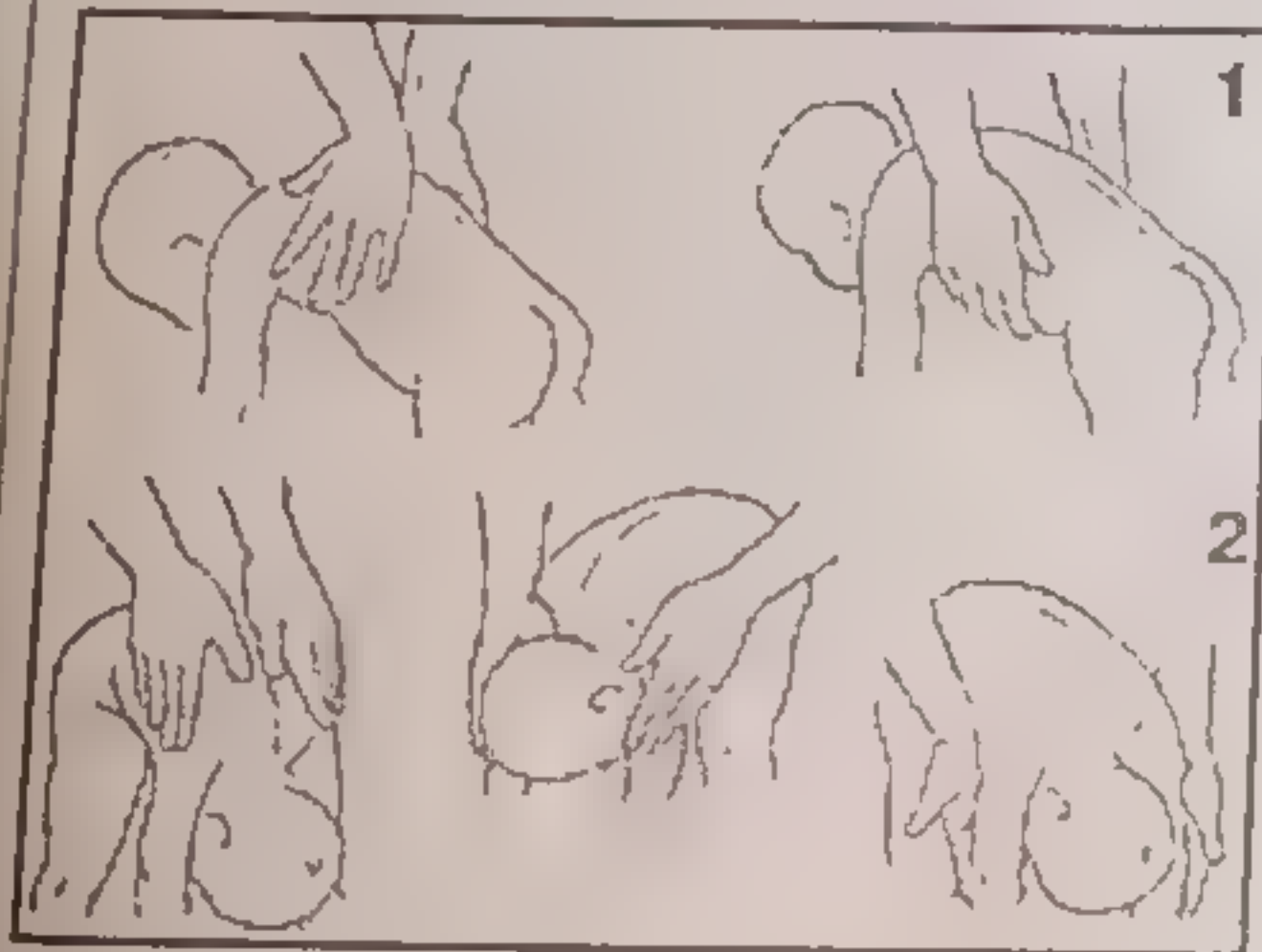
Уточняет главный детский аллерголог-иммунолог МЗ РФ, руководитель аллергологического диспансерного отделения НЦ здоровья детей НИИ педиатрии, доктор мед. наук, профессор Вера Афанасьевна РЕВЯКИНА:

- При хроническом бронхолегочном процессе, при аномалиях развития легких или бронхов, при муковисцидозе нужен специальный массаж, который помогает освобождать дыхательные пути от мокроты. Обычно такими детьми занимается врач, который обучает маму всему необходимому.

Если исходно ребенок здоров, то заниматься массажем нужно только после того, как прошла температура. Ничего хитрого в этом массаже нет. Начинать надо с легких поглаживаний, а затем ступенчато усиливать воздействие: растирать, похлопывать.

Массаж грудной клетки и рук занимает 5-6 минут. Ребенок стоит, согнувшись под прямым углом, у стула, опираясь на него кистями рук или предплечьями, голова опущена.

**Живот-грудь:** под животом у бедер пальцы мамы касаются подушечками друг друга. Кисти с силой скользят вверх-вперед по животу и бокам, затем по груди. Требуется такое усилие, чтобы ноги ребенка немного поднялись в воздух. Живот и грудь нужно пройти 5-6 раз (рис. 1).



**Лопатки-руки:** лопатки ребенка "разогреть" вращательными движениями ладоней, затем дважды погладить его руки скользящим движением вниз по внешней поверхности плеча и вверх до подмышек. Время манипуляции - 30 секунд (рис. 2).

**Тесто:** встать справа от ребенка и полминуты помассировать противоположную сторону тела (грудь, живот, спину) так, будто разминаешь тесто. Потом повторить то же самое с другой стороны (рис. 3).

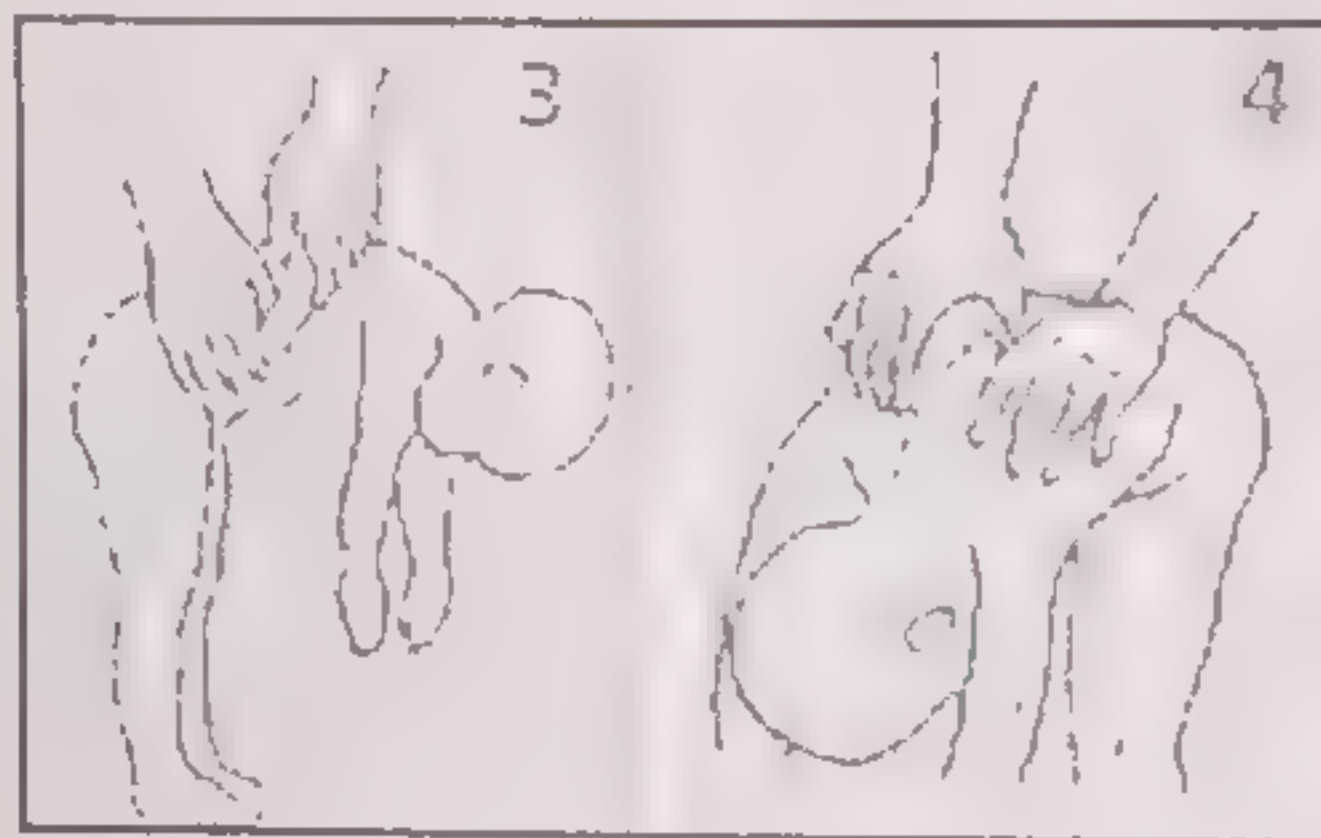
**Гусеничка:** отведя большие



Для скорейшего выздоровления после бронхита врач посоветовала делать ребенку массаж. А потом выяснилось, что надо было всего лишь по спинке его гладить. Объясните толком, как его лучше делать.

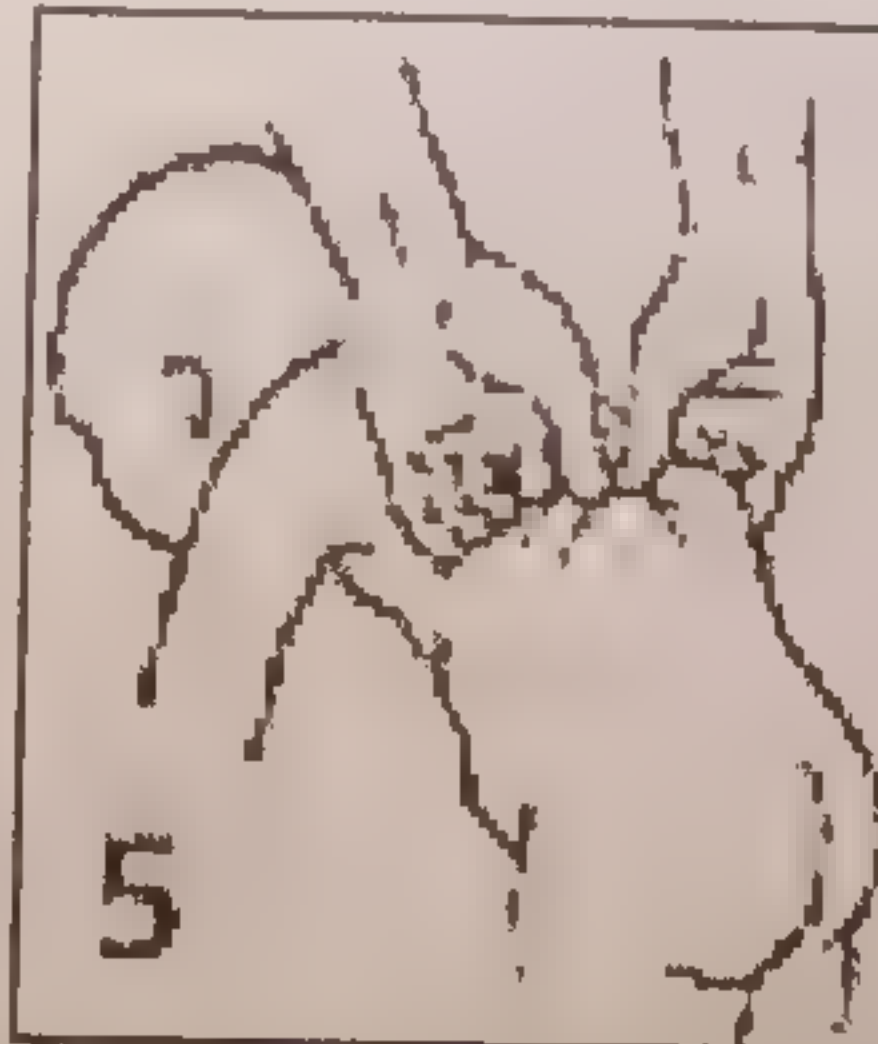
Г. Лазин, Пермь

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ



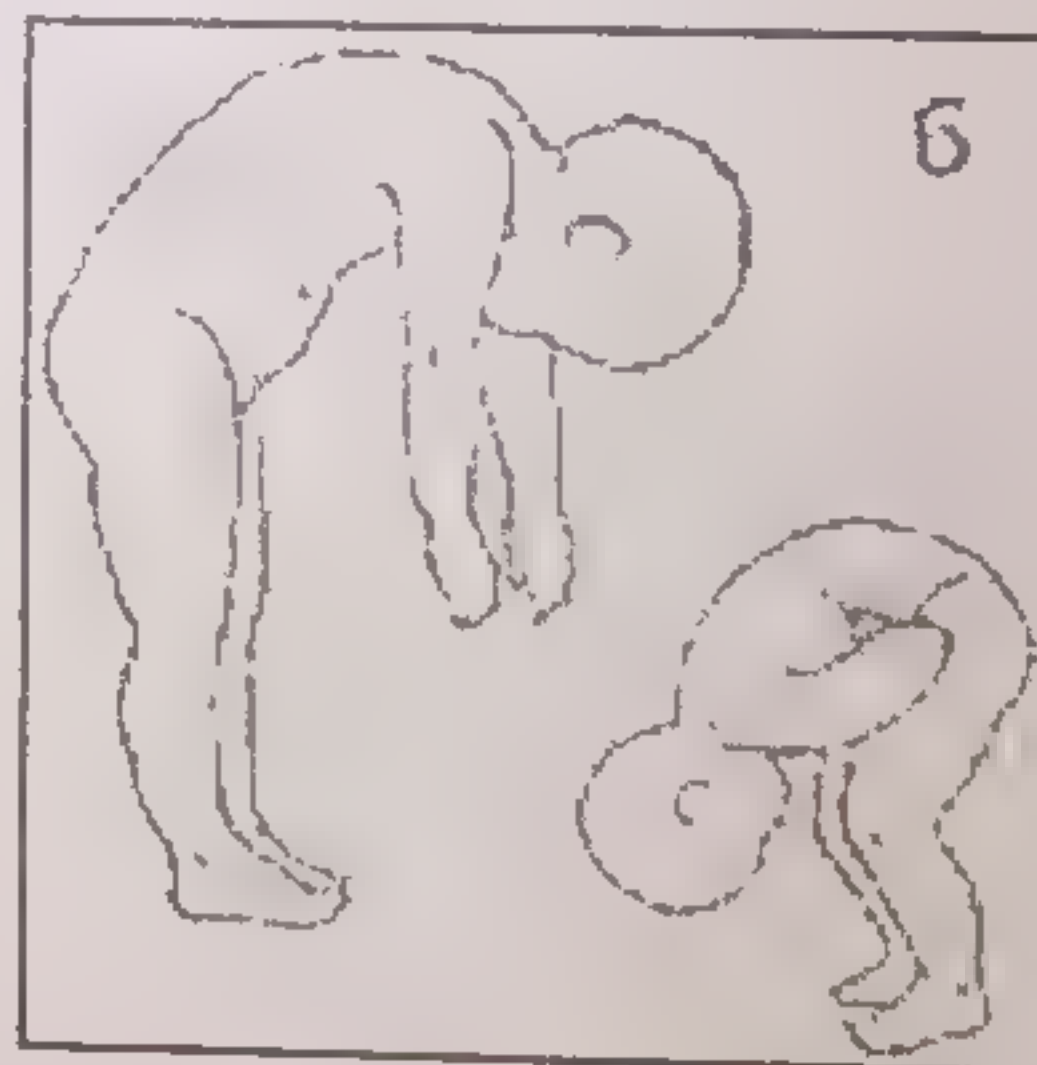
пальцы назад, поставьте остальные подушечками на поясницу. Кисти надо держать на расстоянии 1-2 см от позвоночника с каждой стороны. "Ножками гусеницы" (8 "рабочих" пальцев) мелко-мелко переступайте вдоль спины к шее, совершая легкие постукивания, а большими пальцами, отставая вначале, лишь у шеи догоняйте "ножки". Сильно давить не надо. В исходное положение руки возвращают скольжением подушечек пальцев рук по коже спины. "Гусеничка" должна "проползти" 15-20 раз (рис. 4).

**Выкручивание, или ушки:** встаньте сзади, положите кисти рук средними фалангами согнутых указательных пальцев на спинку ребенку, строго по линии нижних углов лопаток. Крепко захватив кожу большими и указательными паль-



цами, максимально оттяните ее в стороны - вверх до образования возможно более высокого "ушка" и поворотом кистей на 2 секунды соедините "ушки" вовнутрь, затем отпустите. Такие же выкручивания повторите 3-4 раза подряд посередине между лопатками и на уровне верхних углов лопаток (рис. 5).

**"Выжимание" стоя:** на счет 1 малыш должен сделать глубокий наклон вперед, округлив спину и одновременно мощно выдыхая, упереться предплечьями в бедра, слегка присев. Голова должна находиться на уровне колен, взгляд



направлен вниз-назад. На счет 2-7 движение продолжить и на пределе завершить выдох. Затем, расслабленно опустив руки, сделать глубокий вдох, раздуть живот и глухо кашлянуть (вдох и кашель повторить 2 раза, на счет 8 вернуться в исходное положение). "Выжимание" повторить 6 раз (рис. 6).

После этих процедур ребенка надо уложить в постель, полностью укрыть его, оставив открытым только лицо, и сильно растереть ему подошвы ног.



Любую травму головного мозга, тяжелую или легкую, нельзя оставлять без внимания, так как последствия ее зачастую трудно предсказать. Состояние пострадавшего может изменяться буквально не по дням, а по часам.

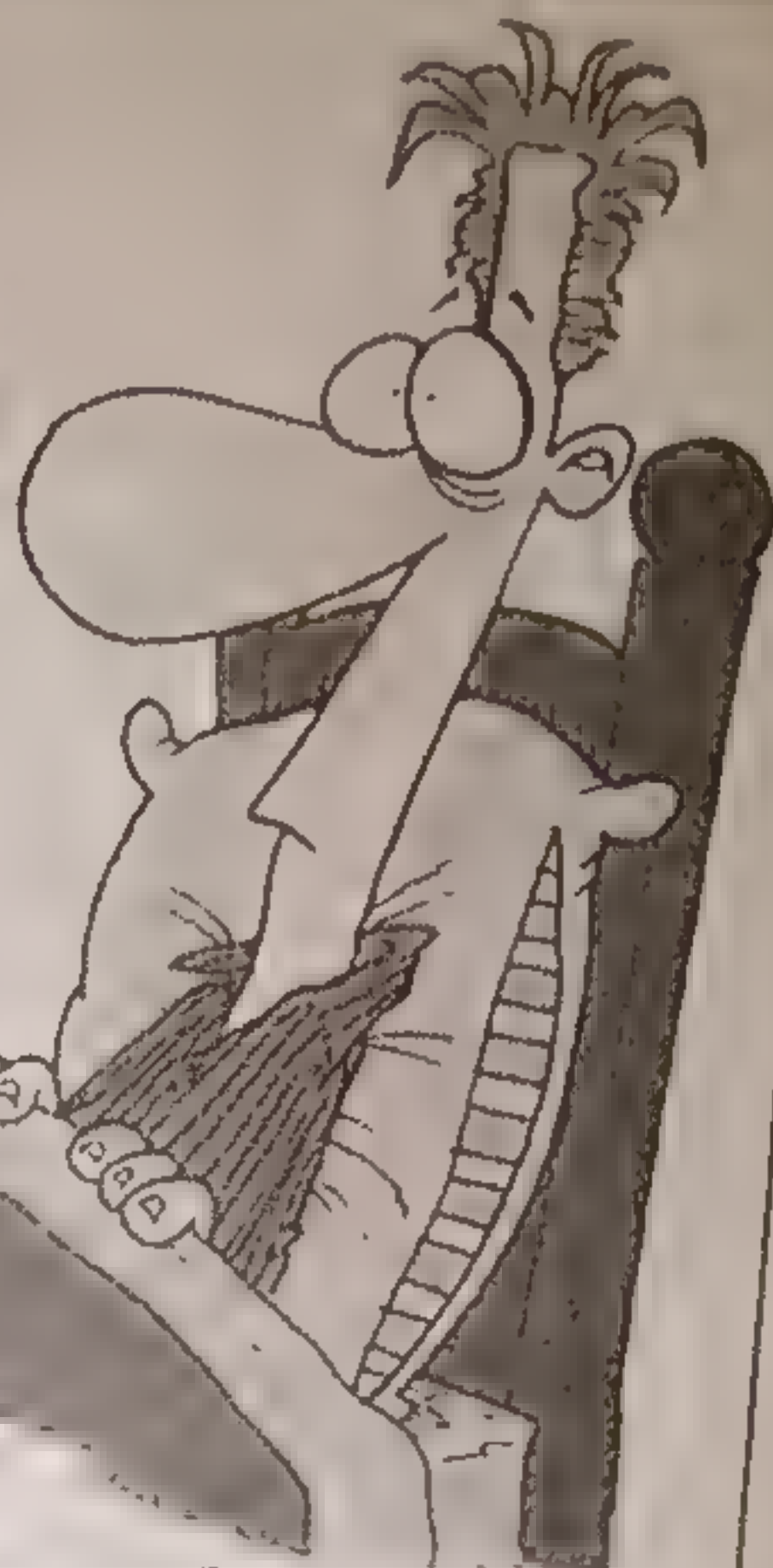
Даже если после травмы пострадавший чувствует себя хорошо, все равно ему следует показаться врачу. Соблюдение постельного режима необходимо не менее 5-7 дней. Чтобы лечение в домашних условиях было успешным, больному должен быть обеспечен правильный уход. Это поможет избежать нежелательных осложнений - развития невроза, психастении, ипохондрического и депрессивного состояний.

- **Позаботьтесь, чтобы ему было удобно лежать:** одни лучше себя чувствуют, когда голова приподнята, а другие - когда лежат совсем без подушки.

- Лучше всего поместить его в отдельную затемненную комнату и стараться соблюдать тишину. Поскольку у пострадавшего обостряются слуховые, зрительные и тактильные ощущения и для него утомительны громкая речь, музыка, яркий свет.

- **При сотрясении мозга категорически запрещается курить, пить алкогольные напитки, кофе.** И даже чай целесообразно в первые 2-3 месяца после травмы заменить отварами мяты, душицы, зверобоя, липового

# РЕЖИМ... еще раз РЕЖИМ



цвета, листьев смородины, малины, клубники.

- **Больного надо кормить легкоусвояемой пищей:** молоком и молочными продуктами, рыбой, нежирным мясом, а также овощами, фруктами, компотами. Полезны также минеральные воды (Боржоми, Ессентуки, Березовская, Московская).

- **На первых порах оградить от частых посещений друзей, знакомых.** Если они все-таки навещают больного, то должны знать, что нельзя напоминать о том, что произошло с ним, а также сообщать о неприятностях, случившихся дома или на работе. Надо стараться, чтобы от общения больной получал только положительные эмоции. В то же время любые неприятности, скажем, ссора в семье, могут отрицательно сказаться на состоянии больного.

- **Как правило, в первые дни после**

травмы пострадавший сонлив, вял, быстро утомляется и если заснет в присутствии посетителей, не следует этому удивляться и не надо его будить. Это тоже проявление защитных, охранительных свойств мозга.

- **Нужно принимать только те лекарства, что назначил врач.** Не давайте ему медикаменты, которые даже помогли кому-то в аналогичной ситуации. Ведь состояние человека при сотрясении головного мозга обусловлено не только тяжестью травмы, но и сопутствующими заболеваниями, возрастом, особенностями психики. Поэтому лекарства, которые принесли пользу одному, другому могут повредить.

- **На 4-5-й день после перенесенной травмы деятельность головного мозга у многих больных начинает активизироваться: пробуждается интерес к жизни, работе.** С

5-8-го дня больному можно уже разрешить вставать с постели, походить по квартире, пообедать за столом. Но он должен обязательно отдыхать, спать часа два днем. Ему можно, но пока еще немного читать, недолго смотреть телевизор, слушать радио.

- **Как определить, что получаемая больным информация не утомляет его?** Главный критерий - чувство удовлетворения. Если же такое чувство не возникло, больной утомлен, раздражен, пусть подольше отдохнет в затемненной, хорошо проветренной комнате. Через 10-14 дней после травмы врач, как правило, разрешает и даже рекомендует прогулки на свежем воздухе, летом в тени деревьев, ибо пребывание на солнце усиливает возбуждение нервной системы и может привести к срыву компенсации.

Перенесшим сотрясение головного мозга в течение 2-3 месяцев нельзя садиться за руль автомобиля, находиться около движущихся механизмов.

Недисциплинированные больные нередко становятся постоянными пациентами невропатолога, особенно если пренебрегают советами врача, касающихся режима физического и психического покоя и форсируют нагрузки.





КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ПЕРИОДИЧЕСКИ СТАЛКИВАЕТСЯ С СИТУАЦИЕЙ, КОГДА НА ЕЕ ЛИЦЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРЫЩИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ КАК ЕДИНИЧНО, ТАК И ГРУППАМИ.

## ВЫДАВЛИВАТЬ- в последнюю очередь

Если прыщи выдавливать, то из кожи выходит

маленькая сальная пробка - излишек жира, который должен регулярно выделяться сальными железами. Когда поры засорены пылью или косметическими средствами, сальные выделения остаются под кожей и появляются прыщи и угри.

Конечно, это превращается в настоящую трагедию, особенно, если у вас назначено свидание или вы собираетесь в гости. Сразу же встает извечный вопрос: что делать?

Во-первых, следить за своим желудком, так как именно он во многом несет ответственность за чистоту вашей кожи. Следует отказаться от жирной пищи, от острых приправ (особенно горчицы, уксуса, перца), а если проблема серьезна - то и от сладкого, от сыра и яиц, от жирного мяса, от крепких спиртных напитков и черного кофе. Полезно утром натощак выпивать стакан молока, а перед сном - свежеприготовленный отвар ромашки. Во-вторых, необходимо регулярно очищать кожу, особенно вечером перед сном. Кроме того, надо раз в неделю делать паровые ванны или попеременно холодные и горячие компрессы, а потом накладывать очищающую маску.

Одним из лучших апробированных и доказавших свою действенность средств против пры-

щей является старинный домашний способ дрожжевого лечения: два раза в день, лучше всего утром и вечером, съедать по кусочку дрожжей величиной с лесной орех и два раза в неделю делать дрожжевую маску: 20 граммов дрожжей размять и смешать с небольшим количеством молока, чтобы полученная масса имела густоту сметаны.

Нанести маску на лицо, а когда она засохнет, стереть ее, делая круговые движения кончиками пальцев. Вымыть лицо сначала теплой, потом холодной водой и осторожно вытереть. Эта маска оказывает очищающее и разглаживающее действие, благодаря чему ваша кожа станет матовой и чистой. Помимо вышеперечисленного эффективен при лечении угрей и сок калины, а также настои и отвары цветков малины. Летом, когда проблема прыщей становится перед женщинами особенно остро, очень хороша, доступна и легка в приготовлении мазь из свежего сока листьев малины и вазелина (1 часть сока листьев малины и 4 части вазелина). Рекомендуется также протирать лицо огуречным соком и водным настоем зеленой кожуры.

Необходимо помнить о том, что выдавливание все усложняет, поскольку не только повреждает поверхность кожи, но и еще глубже загоняет жировую пробку, усугубляя воспалительный процесс и образуя нарывы. Но если вы уже

выдавили прыщ, следующие советы помогут вам побыстрее справиться с последствиями: успокойте кожу прохладным компрессом и не вздумайте прижигать то место, где был прыщ, - это может оставить шрам; помажьте ранку нанесенным на ватный тампон маслом чайного дерева (его можно купить в гомеопатических аптеках); перед сном наложите маску, содержащую глину, так как она впитывает собравшуюся под кожей лимфатическую жидкость и тем самым уменьшает припухлость и подавляет красноту.

Конечно, проблемы прыщей и угрей можно устранить в косметических салонах, которые предлагают разного рода парафиновые и кислородные маски, но они дают хорошие результаты лишь в тех случаях, когда устранены внутренние причины высыпаний: непра-

вильное питание, нарушение обмена веществ, принятие некоторых лекарственных препаратов, например снотворного, в состав которого входят веронал, йод, бром. Если же после предпринятых попыток лечения высыпание не исчеза-

ет, а, наоборот, усиливается, необходимо обратиться к врачу.

Татьяна ВИОЛИНА,  
врач-косметолог





# АЛХИМИЯ целебного масла

Для создания волшебного масла нужны три составляющие.

За растением как таковым признана чудесная сила. Вот ее-то, таинственную, невидимую, неосоздаемую, необходимо взять и сохранить.

Оливковое масло - идеальный вариант второго составляющего. По своему химическому составу и структуре оно наиболее близко к жировому компоненту человеческого тела, что обеспечивает полное, беспрепятственное, глубокое проникновение и усвоение как внутренне, так и наружно. Лучший вариант оливкового масла - первой выжимки, холодного прессования, класса Virgin oil, без консервантов, различных вкусовых, ароматических добавок, не дезодорированное, не рафинированное.

Сосуд, в котором будет происходить алхимическое таинство, должен герметически закрываться, иметь достаточно широкое горло для свободного прохождения растений, быть абсолютно чистым.

Сосуд моют с мылом, удаляя физическую грязь, смывая этикетки и т.д., выдерживают в соленом растворе, снимая негативную информа-

цию, ополаскивают в родниковой, колодезной или святой воде, прожаривают на солнце в полдень, отдают во власть луны и звезд в полнолуние. Сосуд чист и наполнен Космосом. Его следует закрыть и убрать в укромное место.

Собранные растения следует тщательно перебрать - удалить поврежденные части, отделить цветы, листья, стебли. Эти действия производятся только руками, без ножа или ножниц, как и сбор растений.

Оливковое масло непосредственно перед использованием желательно поместить под рассеянные солнечные лучи. Масло оживится, обогатится солнцем, нагреется. Такое масло легче соприкоснется с растением, а растение доверится маслу.

Равномерно, неплотно следует заполнить сосуд подготовленными живыми частями растения, залить маслом, не оставляя воздушной прослойки (учитывая при этом возможное расширение масла). Закрывать герметически. Перевернуть сосуд вверх дном.

Залитое растение, как правило, поднимается вверх, к горлу сосуда. По мере пропитывания маслом, т.е. слияния, растение падает на дно. Когда все частицы упали и образовали плотный "осадок", а масло обрело свечение и устоялось над ним, их следует разъединить. Сливать масло, одновременно процеживая, следует в другой сосуд, где будет продолжаться эволюция. Взаимодействие с воздухом минимально и вполне достаточ-

но для обогащения масла кислородом. На этой стадии делания в первом и втором случае используются сосуды из бесцветного стекла, дабы можно было бы определить суть происходящего. По длительности эта ступень различна, индивидуальна для каждого вида растения. Как правило, цветы, лепестки падают быстрее, почки, листья, кора, ягоды - медленнее.

Пытаться ускорить процесс путем предварительного измельчения растений или нагрева масла недопустимо. Настало время отстоявшееся масло процедить - очистить от примесей. Получено молодое масло, часть которого отливается для использования, а часть закладывается на многолетнюю выдержку. Целесообразно воспользоваться сосудом из цветного стекла. Теплым, солнечным маслом подойдут желтые, шоколадные тона стекла, лунным, охлаждающим - зеленые, кобальтовые.

Масло вновь отдыхает, вступая в следующую фазу делания. Темное стекло сосуда оградит масло от внешних воздействий и создаст условия для самоуглубления, еще большей концентрации огня. Масло зреет, обретая совершенство.

Следует отметить, что эволюционный процесс масла протекает при стабильных внешних условиях (температура 15-18 градусов С, без доступа света), в полной герметике.

Ю. В. Романова





## ОВЕН

Овнам могут поступать заманчивые предложения, которые касаются дополнительных заработков. Будьте к таким предложениям крайне осторожны. Вас могут втянуть в аферу или заведомо пустой проект. Активное отстаивание своих убеждений может привести к крупной ссоре с родственниками или начальством. В семье у Овнов могут появиться новые обязанности, и Вам понадобятся советы и поддержка со стороны домашних.



## ТЕЛЕЦ

Приобретение новых знаний, постижение наук потребуют больших энергетических затрат, но результат будет незначителен. Лучше в этот период заняться закреплением старых знаний. Встречи со старыми друзьями, одноклассниками положительным образом воздействует на Вас. Особенно Тельцов интересует их социальный статус. Возникает вероятность нечестного отношения со стороны деловых партнеров, компаньонов. Проявите внимание к их действиям.



## БЛИЗНЕЦЫ

Активизируется желание быть у всех на виду. Займитесь прежде всего внешностью, одеждой, позаботьтесь о своем имидже. Вы можете проявить себя в творческой деятельности, в бизнесе, связанном с искусством, развлечениями, туризмом, психологией общественных мероприятий. Благоприятное время для подписания контрактов с фирмами, которые имеют несколько направлений в работе. Удачны покупки галлантереи, косметики, парфюмерии, украшений.



## РАК

Хороший период, чтобы совместно с деловыми партнерами, компаньонами подвести итоги работы, наметить планы на будущее, провести реорганизацию совместных предприятий. На почве интереса к истории, философии, культуре других народов могут завязаться новые деловые отношения или любовные романы. Многих захлестнет бумажная рутина. Потребуется оформление или переоформление каких-то документов.



## ЛЕВ

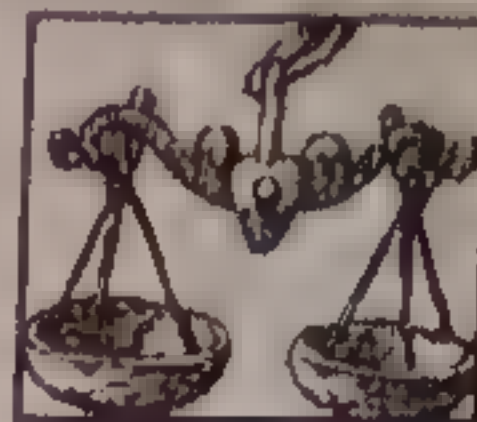
Прибыль наиболее вероятна от совместных дел с родственниками. Избегайте пользоваться ради заработка противоправными методами. Тщательно продумайте перспективы на будущее. Смело вносите в них коррективы, т.к. некоторые Ваши предприятия в скором времени вовсе утратят свой смысл, если останутся в первоначальном виде. Наиболее успешны пластические операции. Не перегружайте руки.



## ДЕВА

Сведите к минимуму количество контактов. Они будут для Вас утомительны и в целом бесполезны. Воздержитесь от новых контактов, договоров, соглашений. В ближайшем будущем Вам все равно придется к ним возвращаться. Дальние поездки не принесут нужных результатов. Особенно бесперспективны дела за границей. На время отложите взаимодействие с государственными учреждениями и их представителями.

## ВЕСЫ



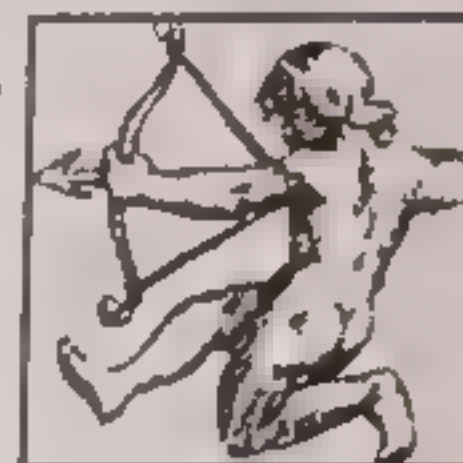
Звезды благоприятствуют разрешению застарелых конфликтов, спорных вопросов. Успешны контакты с людьми работающими в сферах образования, печати, рекламы, религии, в социальной сфере. Не рекомендуется оформление займов, кредитов. В сфере романтических и интимных отношений вероятны недоразумения, оплошности, которые заметно усложнят жизнь. Возможны крупные приобретения, строительные и ремонтные работы и другие дела по благоустройству дома.

## СКОРПИОН



Нежелательны занятия коммерцией, финансовой деятельностью, обменом. Спорные юридические и судебные вопросы лучше отложить до следующей недели. Благоприятное время для дел, требующих большой точности, аккуратности, выдержки, концентрации внимания: учеба, подготовка к экзаменам, написание дипломных и научных работ. В питании отдайте предпочтение натуральным продуктам.

## СТРЕЛЕЦ



Энергии планет предполагают использовать этот период для общественной деятельности, работы с финансами, социальной сферой. Вы можете извлечь пользу из поездок, предпринятых как по делу, так и с целью расширения кругозора. Однако заграничные поездки не рекомендуются. В них возможны нежелательные инциденты. Следует опасаться сиюминутных увлечений. Вы рискуете попасть в неудобное положение. Не нарушайте ранее достигнутых соглашений.

## КОЗЕРОГ



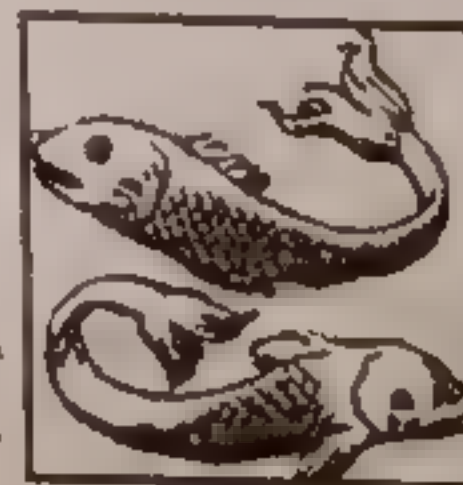
Трудные ситуации будут вызывать вспышки гнева, раздражение, кроме того, возможны импульсивные действия. Возьмите себя в руки и не давайте воли чувствам. Контролируйте свои действия. Хорошее время для романтических встреч, но только в том случае, если Вы и Ваш спутник не связаны обязательствами. Непростое время, чтобы найти поддержку у авторитетных лиц, людей власти и имущих. Придерживайтесь существующих правил и традиций.

## ВОДОЛЕЙ



Возможно вступление в союзы, организация совместных предприятий, участие в массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях. Встречи с друзьями, банкеты и другие торжества, которые Вы организуете, оставят у всех хорошее впечатление. Наиболее удачны не заранее спланированные действия, а те дела, которые являются адекватными возникающим обстоятельствам. Для поддержания хорошего самочувствия чаще используйте водные процедуры.

## РЫБЫ



Знайте меру в работе, не перегружайте свой организм. Важно найти середину между работой и отдыхом. Прежде чем взяться за лекарства, постарайтесь снять напряжение и успокойтесь. Лучшие средства для этого - аутотренинг и занятия йогой. Новые предложения, связанные со сменой рода деятельности или переездом, требуют серьезного осмысления. В выборе ориентируйтесь на мнение своих близких.



# РАЗВЛЕКАЛОВКА

Доктор - медсестре:  
- Мария Ивановна, последний раз повторяю: белые и круглые - это таблетки, черненькие и квадратные - это гайки. Вам-то все равно, но вот больные жалуются...

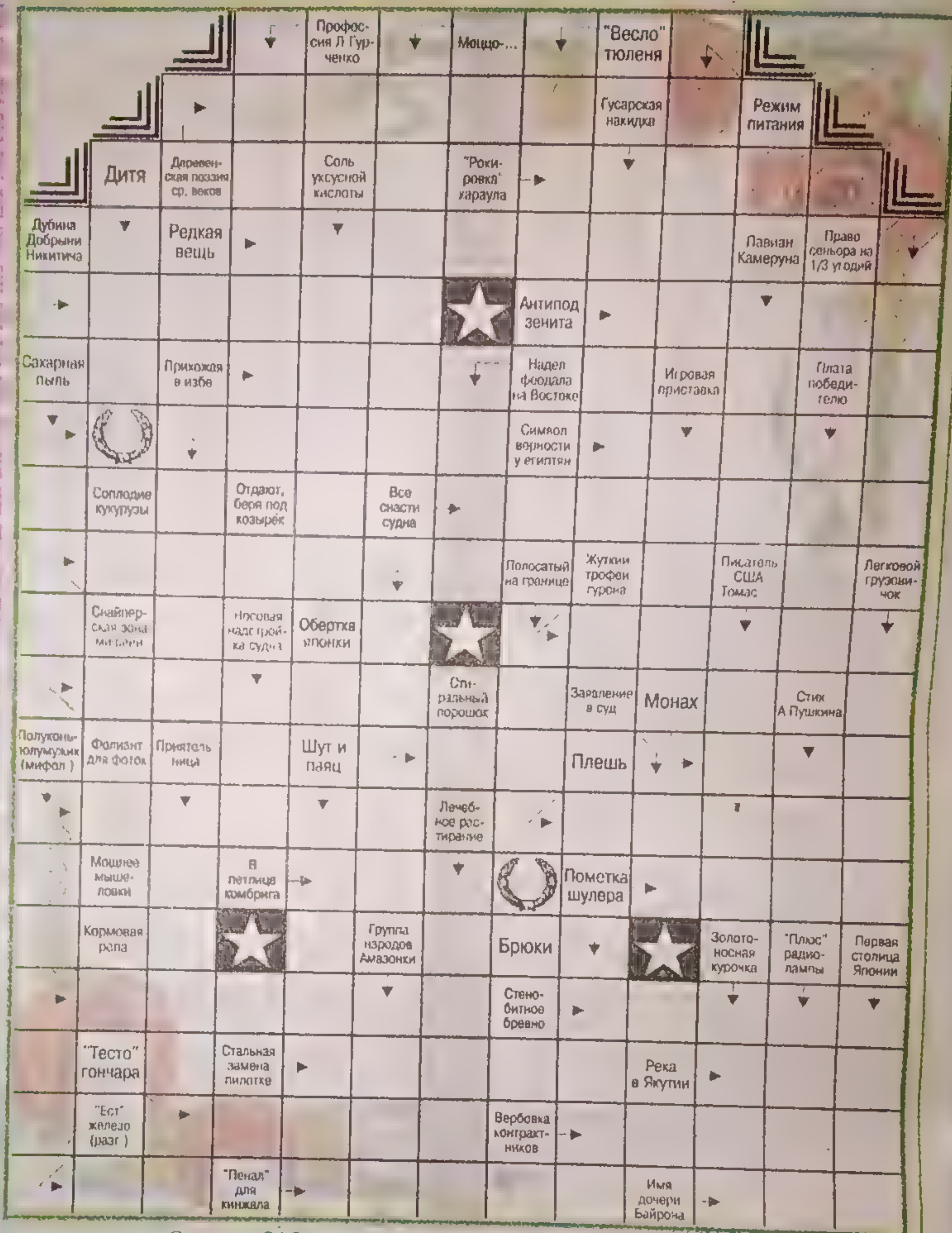
Человек вошел в кабинет психиатра и стал набивать нос табаком.  
- М-да, - сказал психиатр. - Вы попали куда надо.  
- У вас что, есть спички?

Существуют три основных правила сохранения ваших зубов в хорошей форме:

1. Чистите их два раза в день.
2. Посещайте своего дантиста не реже двух раз в год.
3. Не суйте нос не в свои дела.

Медицина творит чудеса, и вот уже 75-летней женщине с помощью врачебных ухищрений удалось родить. По такому случаю все родственники и друзья приехали к ней с поздравлениями. И все хотят видеть ребенка, но мамаша все время говорит "попозже", "не сейчас". Так продолжается долго, многим уже надо уходить, а ребенка так и не показали. Наконец, кто-то спрашивает у мамы:

- Ну, все-таки, чего же мы ждем?  
- Вот проснется он, заплачет, я вам тогда покажу.  
- Да мы тихонечко посмотрим, не разбудим.  
- Да нет, не в этом дело... Забыла я, куда его положила...



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»





...от проснется он,  
заплачет, я вам тогда  
покажу.

- Да мы тихонечко по-  
смотрим, не разбудим.  
- Да нет, не в этом  
дело... Забыла я, куда  
его положила...

"Семейный доктор". МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА.  
Издательство ООО "Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции 430000, г. Саранск, ул. Б. Советская, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Б. Советская, 60, к. 904.  
Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90.  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru  
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».

Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич  
Выпускающий редактор Куховаренко Мария Александровна  
Газета зарегистрирована МПР РФ от 11.04.2004 г.  
Отпечатано в ГУП ИДК «Ульяновский дом печати»  
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 12

Электронные письма можете направлять по адресу: [sem\\_lekar@bk.ru](mailto:sem_lekar@bk.ru)

У него  
крутятся  
самые лучшие  
бабки...

Развод  
так  
развод!



Заказ 1021  
Тираж 13530, дата выпуска номера 19.04.2004 г.  
Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
Источники информации: новостные сайты Интернета,  
в том числе фактический материал авторских текстов.  
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-  
пресс». Цена свободная

ст k



# ЛЕКАРЬ

№21 (123)

## ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Его называют тихой эпидемией нашего времени... Остеопороз - серьезное заболевание скелета, которое характеризуется снижением костной массы и хрупкостью костей. С. 3

## ИЗЖОГА: ПРОФИЛАКТИКА

Это мучительное ощущение знакомо многим. О его причинах и возможных последствиях знают все, но мало кто выполняет требования профилактики с. 7

## БАННЫЙ ВЕНИК

Чудо-веники способствуют улучшению обмена веществ в организме и препятствуют преждевременному старению. Хотите быть молодыми и красивыми - действуйте! Начинать заготавливать целебные веники. С. 16

## «ВАННЫЕ» ЗАПОВЕДИ

Домашние ванны обладают многими целебными свойствами. Отлично помогают при простудах, ревматизме, снимают усталость и напряжение, благотворно влияют на кожу. С. 17

## А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Сохранить здоровье поможет лук..... | с. 4  |
| Эликсир жизни.....                  | с. 5  |
| Чеснок вместо аспирина.....         | с. 6  |
| Мазь Вишневского.....               | с. 10 |
| Простатит.....                      | с. 18 |
| Волшебные слова.....                | с. 27 |
| Деликатная проблема.....            | с. 28 |
| Избавляемся от веснушек..           | с. 29 |







## ТРУДОСПОСОБНЫЕ МУЖЧИНЫ УМИРАЮТ В 5 РАЗ ЧАЩЕ ЖЕНЩИН

На сегодняшний день средняя продолжительность жизни мужчин в Мордовии составляет 60,1 года, у женщин - на 14 лет дольше. Об этом корреспонденту REGIONS.RU сообщили в республиканском министерстве труда и занятости, ведущем мониторинг демографической ситуации в регионе.

По мнению специалистов Минтруда, весьма тревожным симптомом для Мордовии остается смертность населения в трудоспособном возрасте, причем мужчины умирают в 5 раз чаще женщин. Высока в республике и смертность от несчастных случаев, отравлений и травм. За последний год на долю этих причин пришлось 40,2% от всех смертей трудоспособного населения, на долю убийств и самоубийств - 22%, транспортных травм - 11,5%.

### СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете  
рецепты лечения следующих  
органов и заболеваний:

|  |           |
|--|-----------|
| Аллергия.....                                | с. 30     |
| Анорексия.....                               | с. 5      |
| Артрит.....                                  | с. 17     |
| Атеросклероз.....                            | с. 26     |
| Бесплодие.....                               | с. 20     |
| Бессонница.....                              | с. 26     |
| Болезни десен.....                           | с. 4      |
| Болезни желудка.....                         | с. 26     |
| Бронхиальная астма.....                      | с. 12, 26 |
| Гипертония.....                              | с. 9      |
| Глазные болезни.....                         | с. 29     |
| Грибок.....                                  | с. 13, 29 |
| Заболевания опорно-двигательной системы..... | с. 17     |
| Заболевания толстой и тонкой кишок.....      | с. 28     |
| Изжога.....                                  | с. 7      |
| Камни в почках.....                          | с. 11     |
| Мочекаменная болезнь.....                    | с. 26     |
| Невралгия.....                               | с. 14, 15 |
| Ожоги.....                                   | с. 14     |
| Остеопороз.....                              | с. 3      |
| Остеохондроз.....                            | с. 20     |
| Понос.....                                   | с. 13     |
| Простуда.....                                | с. 11, 17 |
| Псориаз.....                                 | с. 22     |
| Простатит.....                               | с. 18     |
| Ревматизм.....                               | с. 11     |
| Сахарный диабет.....                         | с. 26     |
| Сердечные заболевания.....                   | с. 6      |
| Утомление.....                               | с. 8      |
| Эмфизема.....                                | с. 12     |



## АСПИРИН МОЖЕТ УГРОЖАТЬ МУЖСКОЙ СИЛЕ

Современные болеутоляющие типа аспирина или парацетамола могут влиять на развитие мозга у зародыша и уменьшить позднее половое влечение у особей мужского пола.

Опубликованные в журнале Nature Neuroscience результаты опытов, проведенных на крысах, свидетельствуют, что указанные выше препараты могут влиять на развитие плода в утробе матери и делать мозг самца похожим на мозг самки, что влияет и на сексуальное поведение.

Для получения более полной картины нужны дальнейшие исследования, чтобы детально выяснить воздействие подобных лекарств, которые часто прописывают во время беременности.

Ученые из университета Мэриленда в Балтиморе выяснили, что такие лекарства, как аспирин, влияют на развитие мозга у самцов крыс и препятствуют действию такого гормона как тестостерон. Самцы крыс, матерям которых во время беременности давали такие лекарства, не проявляют сексуального влечения. Дальнейшие опыты выявили, что их мозг напоминает мозг самки.

Результаты исследования не экстраполируются на людей.

Аспирин продолжают прописывать при обширном тромбозе вен и прерывании беременности.

Другие лекарства, которые вызвали схожие симптомы у крыс, используются при предотвращении преждевременных родов.

По словам ученых, пока мало что известно о развитии мозга человека и делать какие-либо выводы в этом смысле рано.

Однако результаты, полученные исследователями в США, свидетельствуют в пользу старой истины, что будущим мамам лучше не злоупотреблять лекарствами.



## ХИРУРГ ПОПАЛ ПОД СТАТЬЮ ЗА СМЕРТЬ ПАЦИЕНТА

Уголовное дело в отношении хирурга городской клинической больницы №52 возбуждено на днях по материалам Хорошевской межрайонной прокуратуры. Врача подозревают в недобросовестном исполнении своих обязанностей, в результате чего умер один из пациентов.

Как сообщили в ГУВД столицы, 30-летний житель Строгинского бульвара зимой был доставлен в горбольницу бригадой "скорой помощи". Мужчина жаловался на сильные боли в животе. Больного осмотрели два дежурных врача. По результатам анализов его здоровье не было под угрозой. Тогда врачи приняли решение отказать пациенту в госпитализации. Тем более что эскулапам показалось, что мужчина пьян... Уже через неделю гражданин угодил в другую больницу, где его прооперировали, но спасти жизнь так и не смогли. Безутешные родственники обратились в милицию. Бююсти-тели закона провели проверку, и на днях в отношении одного из врачей, 32-летнего хирурга, было возбуждено уголовное дело по статье "Халатность". По предварительным данным, доктор недобросовестно осмотрел больного, что и привело к его гибели. Теперь следователи разбираются в ситуации.

Кстати, прошттрафившийся врач окончил мединститут во Владикавказе, потом учился в ординатуре и аспирантуре Московского центра проктологии. Мужчина тяжело переживал гибель пациента. В практике врача подобное случилось впервые.



## КАК ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТ КАЛЬЦИЙ С ДРУГИМИ МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ?

Бор, кремний, сера, цинк способствуют усвоению кальция. Медь необходима нам для укрепления костей, магний и марганец - для нормального обмена. Пиколинат хрома усиливает действие инсулина, что приводит к увеличению плотности костной ткани.

## КАКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПОМОГАЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТНОЙ ТКАНИ?

Ростки ячменя, корни одуванчика, плоды шиповника, петрушка, юкка, хвощ, овсяная солома.

Как правило, остеопорозом страдают пожилые люди, в первую очередь - женщины в период менопаузы. В этом случае болезнь связана с возрастными процессами в яичниках, в результате которых снижается выработка женских половых гормонов, и дефицитом в организме витамина D, регулирующего обмен кальция. У людей старше 75-80 лет часто наблюдается сенильный остеопороз {причем у женщин - в три раза чаще, чем у мужчин}.

Проявления его очень серьезные: кости становятся хрупкими и любая незначительная травма или даже крепкое объятие может закончиться трещиной или сломанным ребром.

В преклонном возрасте это особенно опасно, и остеопороз является одной из наиболее частых причин смерти - Всемирная организация здравоохранения отводит ему четвертое место после сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета.

Однако основы всех этих неприятностей закладываются гораздо раньше. Женщина взрослеет, развивается физически, рождает детей, работает, занимается спортом...

Казалось бы, она должна быть полна сил и здоровья. Но боль в грудном и поясничном отделах позвоночника после небольшой на-

Его называют тихой эпидемией нашего времени... Остеопороз - серьезное заболевание скелета, которое характеризуется снижением костной массы и хрупкостью костей из-за постоянного недостатка в организме кальция и витамина D.

# Кальций -



# ЭТО СЕРЬЕЗНО!

## ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

грузки или длительного пребывания в одном положении, усиление сутулости, повышенная утомляемость - всё это признаки начинающегося остеопороза. Довольно часто болезнь может развиваться вообще без каких-либо симптомов. А нам, иногда в силу неосведомленности, а чаще из-за беспечности, как-то не свойственно задумываться о состоянии своих костей.

Дело в том, что лечить остеопороз и его последствия сложно, а вот предотвратить - в наших силах. Так говорят врачи всего мира, развернувшие активную кампанию по профилактике остеопороза под девизом: "Об этом должна знать каждая женщина".

### КТО ВИНОВАТ?

Вероятность развития остеопороза увеличивается, если в жизни женщины присутствует какой-либо из нижеперечисленных факторов риска. Также может иметь место и их сочетание. Вот эти факторы:

генетические. В эту группу включают плохую наследственность, при-

надлежность к женскому полу, субтильное телосложение: небольшой рост, тонкие кости;

гормональные. Это позднее половое созревание, ранняя менопауза, серьезные расстройства менструального цикла, бесплодие;

связанные с особенностями питания. К проблемам со здоровьем могут привести: недостаточное поступление кальция в организм, дефицит витамина D, непереносимость молочных продуктов, избыточное потребление кофе, мяса, газированных напитков, а также булимия или анорексия;

обусловленные образом жизни. Против вас сыграют: курение, злоупотребление алкоголем.

Еще одна причина ослабления костей - большие расходы кальция в процессе долгого проживания переломов, а особенно - множественных. Ситуацию усугубляют металлические штифты, скрепы и другие конструкции, применяемые иногда при ортопедических операциях. Вынужденная длительная неподвижность также ведет к ослаблению костной системы.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для профилактики остеопороза важно по возможности свести к минимуму негативные влияния основных факторов риска. Ключевая задача - потреблять достаточное количество кальция и витамина D в течение всей жизни, начиная с детства и до глубокой старости.

Дефицит кальция связан и с неправильным питанием. Причиной могут быть индивидуальные пищевые пристрастия, а то и обыкновенные капризы. Но когда речь идет о сохранении здоровья, стоит постараться. Если, к примеру, вы не любите инжир, попробуйте включить в свой рацион побольше арахиса или сельдерея - словом, то, что вам больше нравится.



# Сохранить здоровье и красоту поможет

## ЛУК



Без лука немыслимы многие блюда. Но удивительные свойства этого чудо-овоща не ограничиваются кулинарной сферой. О лечебно-косметологических свойствах лука рассказывает **врач-дерматолог городской больницы №87 г. Киева Ангелина Степановна СТЕПАНЕНКО.**

Лук по праву считается незаменимым продуктом питания. Его пищевая ценность определяется уникальным составом белков, клетчатки, минеральных солей, витамина С и микроэлементов. Благодаря частому использованию лука около четверти суточного потребления витамина С принадлежит именно ему. Лук обладает уникальными обеззараживающими и бактерицидными свойствами.

**Применяется лук в косметологии.** Ведь все его сорта богаты содержанием цинка. А именно цинк оказывает благотворное и омолаживающее воздействие на кожу. Лук обеспечивает также красоту и блеск волос - ведь в нем повышенное содержание кремния, важного компонента для укрепления волосяных корней.

Косметология открыла еще одно лечебное свойство лука. Если человек подвержен частым конъюнктивитам и другим глазным инфекциям, то ему полезно чаще резать лук.

Луковые пары побеждают инфекции, а прослезившийся глаз вымывает их.

**Сок лука лечит все виды кожных раздражений.** 250 г лука мелко порежьте и смешайте с 200 г сахара. Добавьте 0,5 л воды и варите на тихом огне не менее полутора часов. В охлажденную массу добавьте две столовые ложки меда. Процедите и перелейте в стеклянную бутылку.

Второй рецепт эликсира здоровой кожи: 10 луковиц среднего размера и 1 головку чеснока варить в 1 л. молока не менее часа. Добавить мед. Принимать эликсиры по одной столовой ложке 3-5 раз в день. Эти луковые отвары не только улучшают кожу, но и исключают подверженность всем видам простудных заболеваний, укрепляют иммунитет.

**При пигментных пятнах** эффективным действием обладает компресс из тертого сырого лука с медом. Его держат на коже до появления пощипывания. При шелушении и воспалении кожи натертый сырой лук смешивают с мукой в равных пропорциях. Получившуюся кашицу наносят на лицо и сверху покрывают салфеткой, пропитанной луковым соком. Маску держат 15 минут, затем смывают холодным молоком, разведенным наполовину водой.

**Луковые маски освежают, питают и разглаживают морщинистую кожу.** Особенно полезна маска из молодого лука, сваренного в кожуре, женщинам после сорока. Размять сваренную луковицу, смешать со сметаной и наложить на лицо. Через 20 минут смыть. Вода, в которой варили лук, - прекрасное антибактериальное средство. Ею стоит умываться.

Если вы попробуете каждый день опускать на 5 минут руки в луковый отвар, то кожа станет шелковистой и

нежной. Ежедневное протирание ногтевой пластины срезом лука, сбрызнутого лимонным соком, - эффективный метод борьбы с ломкими ногтями. Луковый запах полностью исчезает в кислой среде. Поэтому после всех луковых процедур достаточно протереть кожу любым соком цитрусовых, сывороткой или водой с добавлением лимонной кислоты.

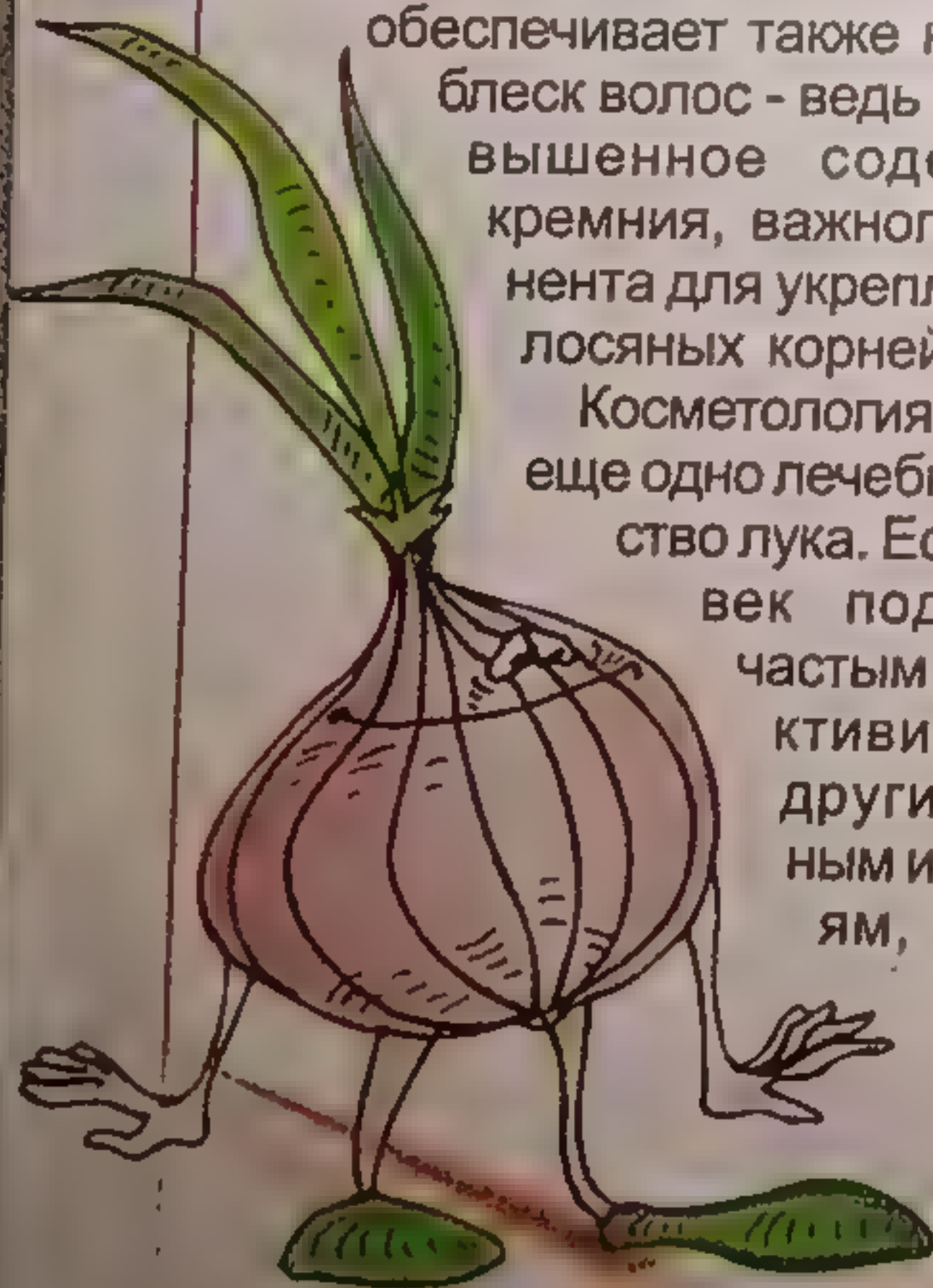
**При болезнях десен, а также для укрепления зубов** полезно жевать кусочек лука. После этой процедуры прополоскать рот водой с лимонным соком - запах исчезнет. Луковые маски значительно улучшают состояние волос - укрепляются корни, ускоряется рост, уплотняется структура волос. Попробуйте регулярно делать **луковые маски для волос.**

В тертый лук добавьте растительное масло, яичный желток и мед - по чайной ложке каждого компонента. Нанесите эту смесь на голову, тепло укутайте и через час смойте. Эта маска особенно хороша для слабых и поврежденных волос.

**При выпадении волос** используется кашица из свежемельченного лука. За полтора часа до мытья головы ее втирают в кожу и укутывают голову шерстяным шарфом или шапкой. Это средство предупреждает и преждевременное появление седины. Курс лечения составляет два месяца. Его рекомендуют проводить три раза в год.

Полезно втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника в кожу головы под волосами, если у вас перхоть. На одну часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Три процедуры полностью избавляют от перхоти.

Александр БЛУКИН





Всем без исключения известен одуванчик - многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Листья у одуванчика ланцетные или продолговато-ланцетные, зубчатые. Соцветие - одиночная корзинка диаметром 3-5 см, цветки язычковые с золотисто-желтым венчиком.

Одуванчик внесен в список салатных растений многих стран мира и выращивается на грядках вместе с другими овощами. В питании используют все части растения: цветочные почки, цветы, листья, прикорневые розетки и корни.

Листья содержат довольно много (до 100 мг %) витамина С, 30 мг % витамина Р, кроветворных минеральных веществ - железа, марганца, меди. Цветочная пыльца одуванчиков является кладом микроэлементов и витаминов. В народной медицине корни одуванчика называют эликсиром жизни.

В высушенных корнях содержится до 40 % углевода инулина, белок, каротин, клетчатка. Из одуванчика готовят салаты, варят супы, повидло и кофейные напитки, маринады и пюре.

Жареные корни подают как самостоятельное блюдо и как приправу к мясным и овощным блюдам.

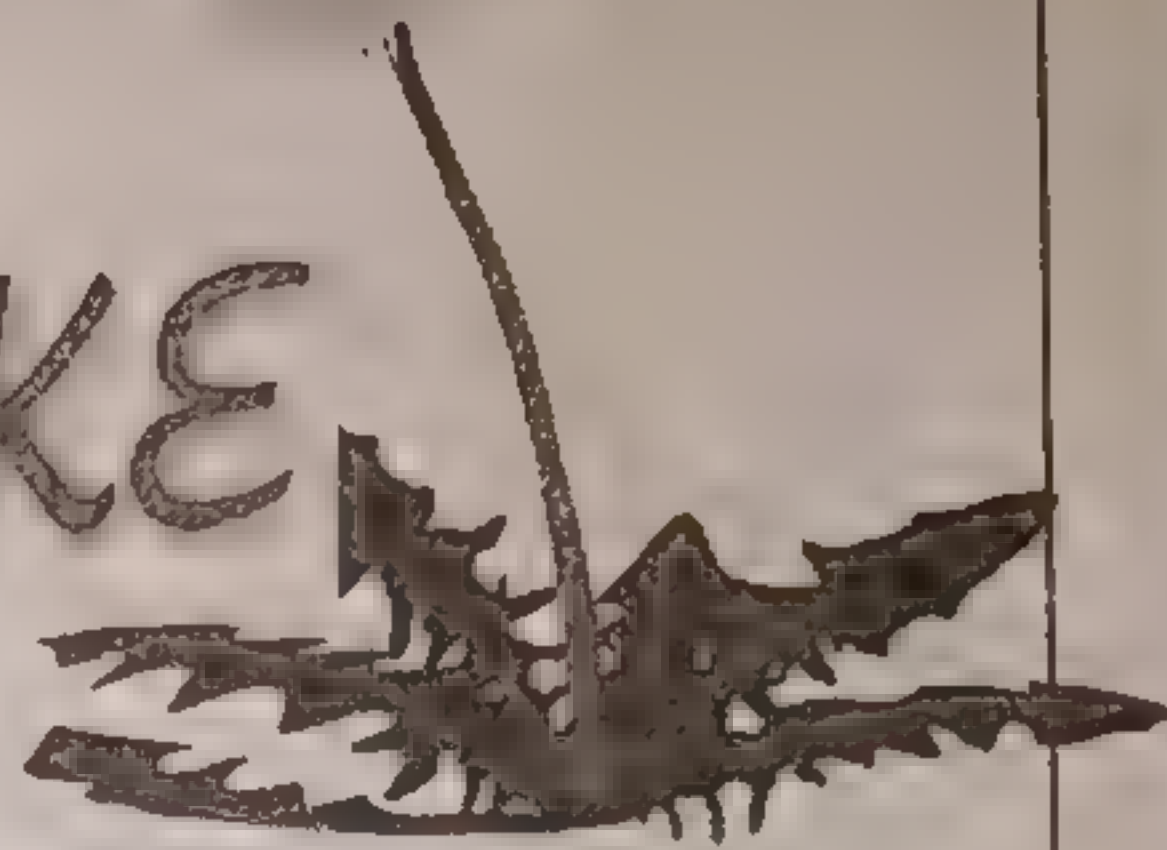
Одуванчик, как известно, отличается горьким вкусом. Но от этого легко избавиться различными проверенными на практике способами.

**Первый** и наиболее часто применяемый - вымачивание листьев в подсоленной воде в течение 30-40 минут.

**Второй** - отваривание в кипящей воде в течение 2-3 минут.

**Третий** способ используется в

# ЭЛИКСИР ЖИЗНИ СОКРЫТ В... ОДУВАНЧИКЕ



походных условиях: листья кладут в темное место на землю, под камень или ствол дерева и отбеливают, то есть выдерживают без света в течение 1 часа.

**Четвертый** способ: без предварительного вымачивания листья мелко нарезают, перемешивают с другими составными частями, солят, и через 15-20 минут салат считается готовым к употреблению.

Корни одуванчика теряют горечь при варке в подсоленной воде. В домашних условиях зелень одуванчика в виде листьев и пюре добавляют в обычные мясные овощные супы и щи. Это усиливает вкусовые качества

блюда и делает их более полезными.

В народной медицине корни и трава одуванчика находят применение как горечь для возбуждения аппетита при анорексиях различной этиологии и при анацидных гастритах для повышения секреции пищеварительных желез. Корни его используются как желчегонное и мочегонное средство. Настои и отвары из травы и корней одуванчика назначают при запорах, диабете, почечных коликах, подагре, при лечении кожных заболеваний.

## ГОТОВИМ ИЗ ОДУВАНЧИКА

### ВАРЕНИЕ ИЗ ЦВЕТОВ ОДУВАНЧИКА

Собрать цветы одуванчика и тут же отделить от зеленых корзиночек, оставив только желтые лепесточки. Залить их крутым кипятком, добавить нарезанный кусочками лимон, поставить на огонь и кипятить 15 минут на медленном огне, затем остудить и процедить. Смешать отвар одуванчика с таким же количеством сахарного песка (по объему), кипятить еще 10 минут, затем сразу же расфасовать в маленькие баночки.

### ЦУКАТЫ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Цветы от одуванчиков (без стеблей), сахар, лимонная цедра из расчета 1 лимон на 250 г соцветий.

Замочить одуванчики в воде, слить через 3 часа (эту операцию повторять несколько раз, пока вся горечь из них не выйдет).

Натереть лимоны и добавить их в одуванчики.

Смесь засыпать сахаром, прокипятить и оставить пропитываться. Эту операцию повторять 5-7 раз через несколько часов (чтобы сироп впитался в цветочки).

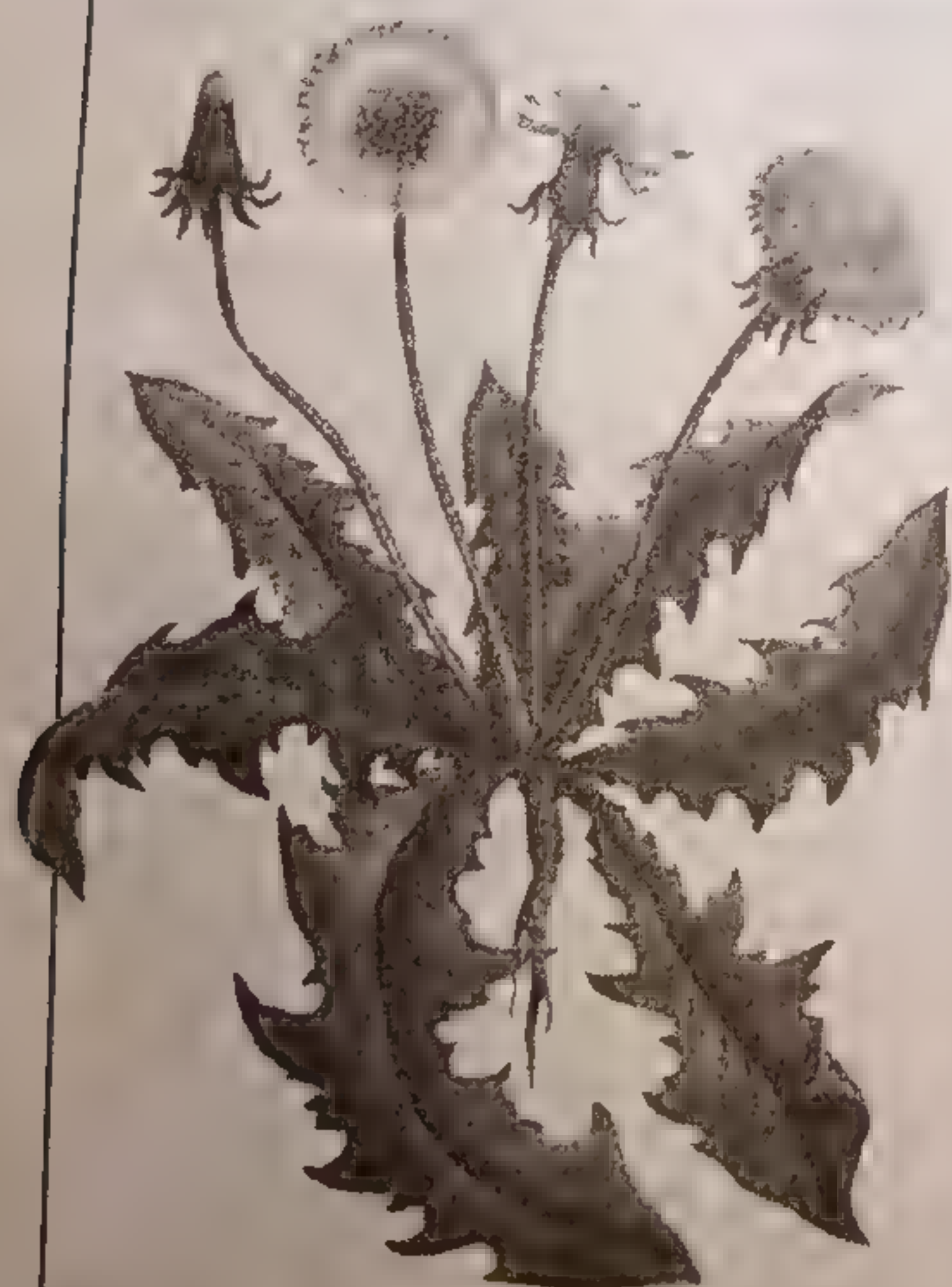
Выложить на чистую поверхность, оставить сушиться на сутки. Цукаты должны затвердеть (засахариться).

Можно подавать как отдельное лакомство или украшать выпечку, торты, мороженое.

### САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА СО СМЕТАНОЙ

Одуванчик (листья) - 75 г, сметана - 10 г, лимонный сок - 3 г, хрен (тертый) - 5 г, яйцо - 1/4 шт., соль.

Подготовленные молодые листья одуванчика замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин., затем откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Добавляют тертый хрен, сметану с лимонным соком, солят, перемешивают и посыпают мелко нарубленными вареными яйцами.





Все началось, - рассказывает профессор Додев, - с одной книги об Александре Македонском, которую я прочитал еще в школе. В ней очень много говорилось о чесноке как о продукте, который лечит буквально все болезни. Меня это заинтересовало, потому что уже тогда я бредил медициной.

Сейчас в моей библиотеке 10 738 различных свидетельств со всего мира, подтверждающих целительные свойства чеснока. В последние годы я разрабатываю только одну тему: чеснок и сердце.

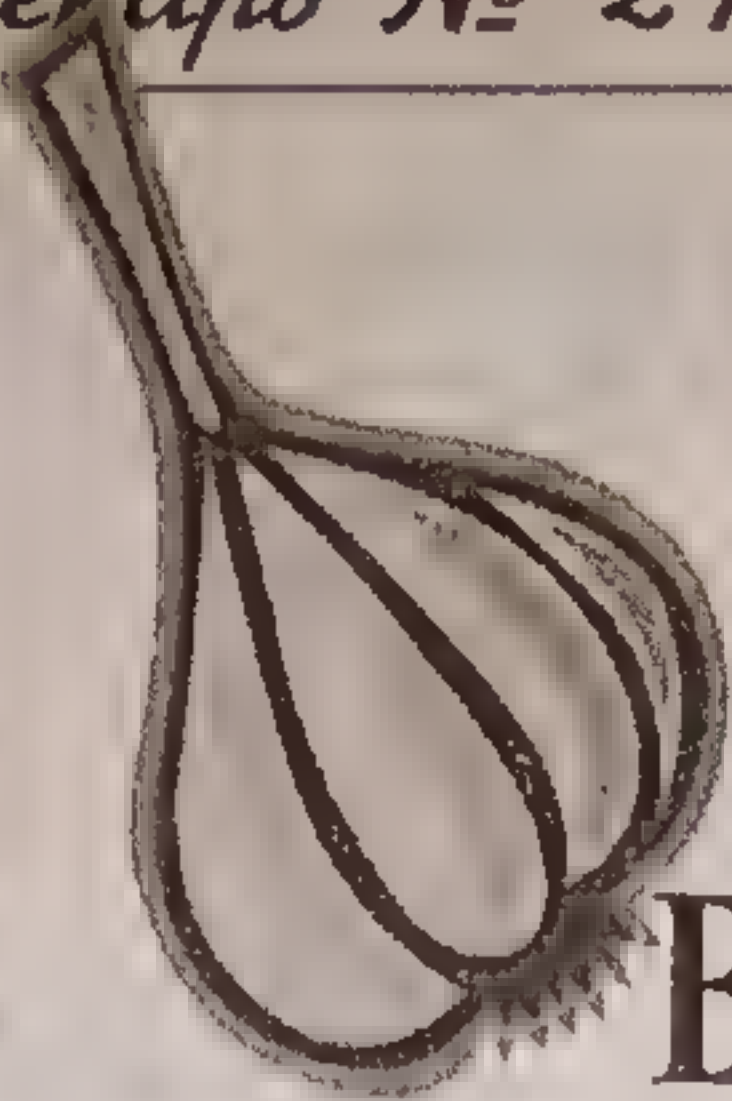
Болгарская народная медицина тоже почитает чеснок. И все наши долгожители, с которыми я много работал, утверждают, что они в день всегда съедали как минимум дольку чеснока. В болгарской кухне очень много блюд, которые включают в себя чеснок. Причем болгары издревле предпочитают его не мелко резать, а давить в фарфоровой ступке или специальным пресс-чесночным приспособлением. Так они максимально выжимают из него все полезные витамины. Болгары никогда не называли чеснок лекарством для бедных, как это было принято у многих народов. Чеснок у нас уважали и цари, и простые землепашцы.

**- Сердечно-сосудистые заболевания - бич нашего времени. Ежедневно тысячи людей умирают от инфарктов и сердечных приступов. Лекарств много - толку мало. Что бы вы посоветовали больным?**

- Поверить в чеснок. В натуральный лекарственный препарат, причем чрезвычайно сильный и разнообразный. Еще автор знаменитого римского траволечебника Диоскорид за две тысячи лет до того, как был изучен процесс протекания атеросклероза, утверждал, что чеснок чистит артерии. Удивительно! В 1550 году до нашей эры и древние египтяне активно применяли чеснок для лечения сердечных заболеваний.

**- Расскажите хотя бы коротко, что делает чеснок. Как он воздействует на наше сердце?**

- Нарисую простую схему. Чтобы очистить наши сосуды, кровь от избыточного холестерина, человеку необходимы, во-первых, лекарства, понижающие его уровень. Затем нужны таблетки, которые понизят окисляемость холестерина и не дадут ему превратиться в жировые отложения в стенках сосудов. Потом нужны лекарства, понижающие кровяное давление, а оно всегда ненормальное у



# ЧЕСНОК

## ВМЕСТО АСПИРИНА И ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

*Болгарского профессора, кардиолога Асена ДОДЕВА коллеги в шутку называют "чесночным профессором". Со студенческих лет им собраны тысячи свидетельств об уникальных лечебных свойствах чеснока. Этот натуральный лекарственный препарат, чрезвычайно сильный и разносторонний, он успешно применяет в своей практике, работая с больными, страдающими различными сердечными заболеваниями.*

больных, страдающих атеросклерозом. И еще препараты, которыми обязательно должен пользоваться наш больной, - это разжижающие кровь таблетки. Например, аспирин.

Это же горсть самых разных таблеток каждое утро. А можно ли заменить эту кучу лекарств одним? Запросто. Съедайте ежедневно по 2-3 дольки чеснока. Уже через некоторое время, примерно через неделю, вы почувствуете облегчение. А через месяц даже такая малая доза чеснока понизит уровень холестерина в крови на 9 - 10%. Проверено практикой. Ешьте чесночный порошок, добавляйте в пищу чесночный экстракт, чесночное масло, свежий чеснок. Он - идеальное лекарство, обладающее всеми свойствами вышеперечисленных препаратов. Чеснок "работает" через почки человека. При этом вырабатывается холестерин в несколько раз меньше, и за счет этого снижается его общее количество в крови.

**- Чем же чеснок лучше лекарственных препаратов?**

- Лекарства мы получаем синтетическим путем. Понижая, к примеру, таблетками уровень холестерина, мы отрицательно влияем на внимательность больного, на скорость его реакций. От чеснока нет побочных эффектов. Для того чтобы жиры не оседали на сосудах, достаточно одного зубчика чеснока, который заменит 15 мг антиокислительного витамина С или 4,5 мг витамина Е. Чеснок делает кровь более жидкой. Она легче проходит через сузившиеся стенки сосудов. Через четыре недели приема чеснока свертываемость крови понижается на 70%.

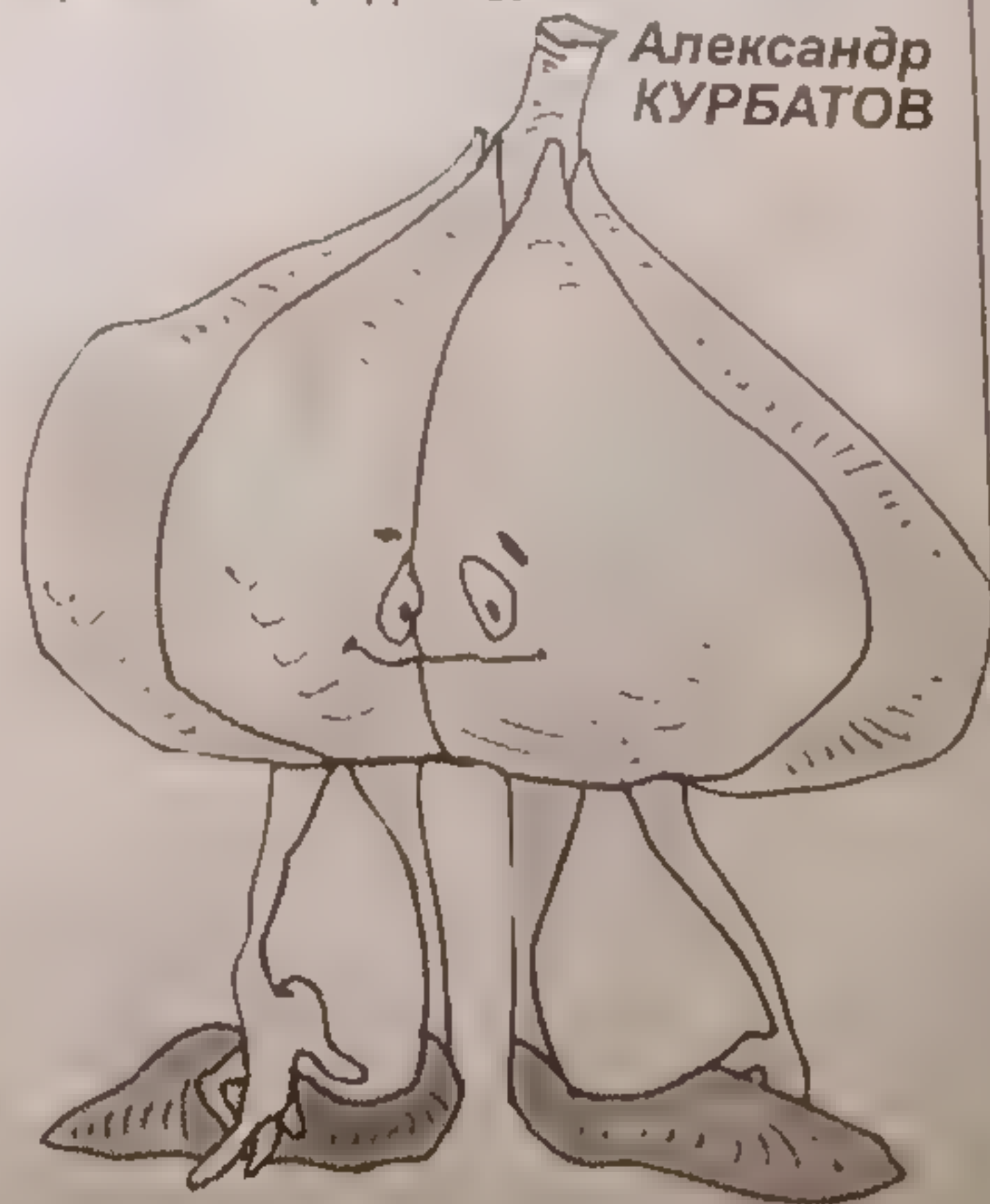
Заодно чеснок борется и с другими болезнями, если они у вас есть. К примеру, он снимает утомляемость человека, а для сердечников это очень важно. Чесночную горечь лег-

ко ликвидировать, смешав его с морковным соком или с молоком.

**- А у вас есть свои фирменные рецепты?**

- Конечно. Назову несколько. Для общей борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимайте по 1-2 столовые ложки 3 раза в день.

При так называемом сердечном давлении помогает стакан сока свеклы или моркови с ложкой чесночного сока. Эту смесь лучше пить перед едой. А вот специальный чесночный коктейль для разжижения крови, профилактики атеросклероза и против холестерина. Для него вам потребуется 3 зубчика чеснока, по одной столовой ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в миксере, дайте настояться не менее трех часов. Третью смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 часов в течение суток. Прекрасное приятное средство.



Александр КУРБАТОВ



Изжога - один из основных признаков неблагополучия в работе пищевода, которое в медицине носит сложное название "гастроэзофагеальная рефлексная болезнь" (ГЭРБ). Причина ее в том, что по тем или иным причинам содержимое желудка попадает в пищевод и раздражает стенки, а иногда и вызывает воспаление его слизистой оболочки.

Что же делать людям, у которых появились признаки этого заболевания? На этот счет существуют вполне конкретные рекомендации, которые были разработаны фирмой Янссен-Силаг корпорации Джонсон-Джонсон.

Прежде всего, - говорится в этих рекомендациях, - не следует переедать и злоупотреблять спиртными напитками. Ограничить употребление пива, лимонада, молочных коктейлей, "шипучих" вин и всех других напитков, от которых в желудке могут скапливаться газы. Избегать употребления таких "пористых" блюд, как оладьи, бисквиты, суфле и взбитые сливки.

При появлении изжоги нужно исключить из рациона все виды продуктов, богатых жиром: сливочное масло, торты и пирожные. В рационе необходимо иметь достаточное количество белка, однако мясо, рыба или птица должны быть нежирными, и готовить их следует не жареными, а отварными. По возможности нужно ограничить употребление крепкого чая, кофе, шоколада. Не рекомендуется есть много citrusовых, томатов, лука и чеснока. Следует также избегать всего, что содержит ментол или мяту, поскольку они тоже могут спровоцировать изжогу.

Важная заповедь для людей, у которых, возможно, начинается ГЭРБ - не есть перед сном. Последний прием пищи - не менее чем за три часа до сна.

**ЭТО МУЧИТЕЛЬНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ЗНАКОМО ЕДВА ЛИ НЕ КАЖДОМУ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ. О ЕГО ПРИЧИНАХ, ПРОФИЛАКТИКЕ И ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ РАССКАЗЫВАЕТ ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ ЛЕЧЕБНОЙ ЭНДОСКОПИИ ЦЕНТРАЛЬНОГО НИИ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ В МОСКВЕ, ПРОФЕССОР ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ВАСИЛЬЕВ.**

## ИЗЖОГА:

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Если вы страдаете запорами, то как можно быстрее избавьтесь от них и почаще употребляйте в пищу продукты, богатые растительной клетчаткой - овощи, фрукты, злаки, отруби. В любом случае, утром или вечером, принимать пищу нужно медленно, глотать небольшими порциями. Если вам выписывают лекарства, обязательно поинтересуйтесь, не оказывают ли они неблагоприятного побочного воздействия на желудок.

Для того чтобы расстаться с изжогами, нужно многое пересмотреть в своем образе жизни, поведении, привычках, даже в одежде. Так, например, желательно свести к минимуму курение, а еще лучше - совсем покончить с этой вредной привычкой. Нужно постараться избавиться от лишнего веса, ведь жировые ткани давят на желудок. Изжоги и неприятные отрыжки часто отравляют жизнь беременным, однако слишком волноваться по этому поводу не следует: накануне родов эти неприятные явления станут все реже, а после рождения ребенка они, как правило, исчезают совсем.

Тем людям, которых

стали мучить изжоги, не стоит носить слишком узкие платья, затягиваться тугими поясами, корсетами, бандажами, давящими на желудок. Им нужно избегать наклонов тела сразу же после еды и ни в коем случае не занимать после обеда горизонтальное положение, как это любят некоторые. Очень важно не поднимать больших тяжестей, особенно если это связано с напряжением мышц живота, а женщинам - не носить сумки с продуктами, вес которых на обе руки превышает 10 килограммов. Если вы чувствуете, что уже начинаете перегружаться, то лучше вернуться домой, а потом сходить в магазин или на рынок еще раз.

Для того чтобы избежать изжоги в ночные часы, рекомендуется спать на кровати с наклоном, приподняв ее головную сторону на 15-20 сантиметров. В прежние времена для борьбы с изжогой целители рекомендовали пить по утрам натощак по стакану сока сырого картофеля, затем еще полежать в постели и только через час завтракать. Делать так надо было трижды по десять

дней с десятидневными перерывами. Сейчас при изжоге вам предложат в аптеке эффективные препараты Координакс, Мотилиум.

Очень печально, что пациенты крайне редко обращаются к гастроэнтерологам с жалобами на изжогу или кислую отрыжку во рту. Ведь ГЭРБ может прогрессировать и привести к эрозиям слизистой и язвам пищевода, а то и к чему похуже. И тогда потребуются очень сложное лечение, которое многим больным, особенно пенсионерам, может оказаться не по карману.

### ДЛЯ СПРАВКИ

Кроме указанных средств при изжоге выписывают на разных стадиях заболевания и при разных причинах и такие препараты: Актал, Алмагель, Амогастрин, Анацид, Гастерин, Ликвиритон, Маалокс, Милк оф магнезия, Намагел черри.

Для лечения ГЭРБ: Гастроцептин, Циметидин, Ранитидин, Фамотидин, Омепразол, Пантопразол, Лансопразол.

Мария  
КОХАНОВА





### КОНТРОЛИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ.

Не откладывайте решение проблем на потом. Они имеют свойство накапливаться и превращаются в гору до небес, через которую не перелезть. Лучше уж убирать с дороги отдельные камни.

### ОЦЕНИВАЙТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ.

Если вы теряете интерес к жизни, если вас ничто не вдохновляет и не интересует - значит, образовалась "энергетическая задолженность". Подумайте над тем, как ее "погасить".

### СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ.

Вы чувствуете себя усталой и при этом постоянно занятой? Возможно, пришла пора остановиться. Насколько это все для вас важно? Наверное, лучше от чего-то отказаться.

### НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ.

Ничто не стоит того, чтобы быть Леди Счастье для других, если для себя самой вы Госпожа Печаль. Чтобы вернуть энергию, попробуйте уделять себе побольше внимания. Помогать другим нужно, но не следует брать на себя всю тяжесть их проблем.

### РЕШИТЕ, ЧТО НУЖНЕЕ.

Чтобы быть "энергетическим миллионером", соотносите свои запросы с реальными потребностями. Например, так ли уж вам нужна сумка от Fendi, чтобы брать дополнительную работу? Тратя деньги, которых вы не имеете, на вещи, которые вам не нужны, вы расходуете энергию и опустошаете кошелек.

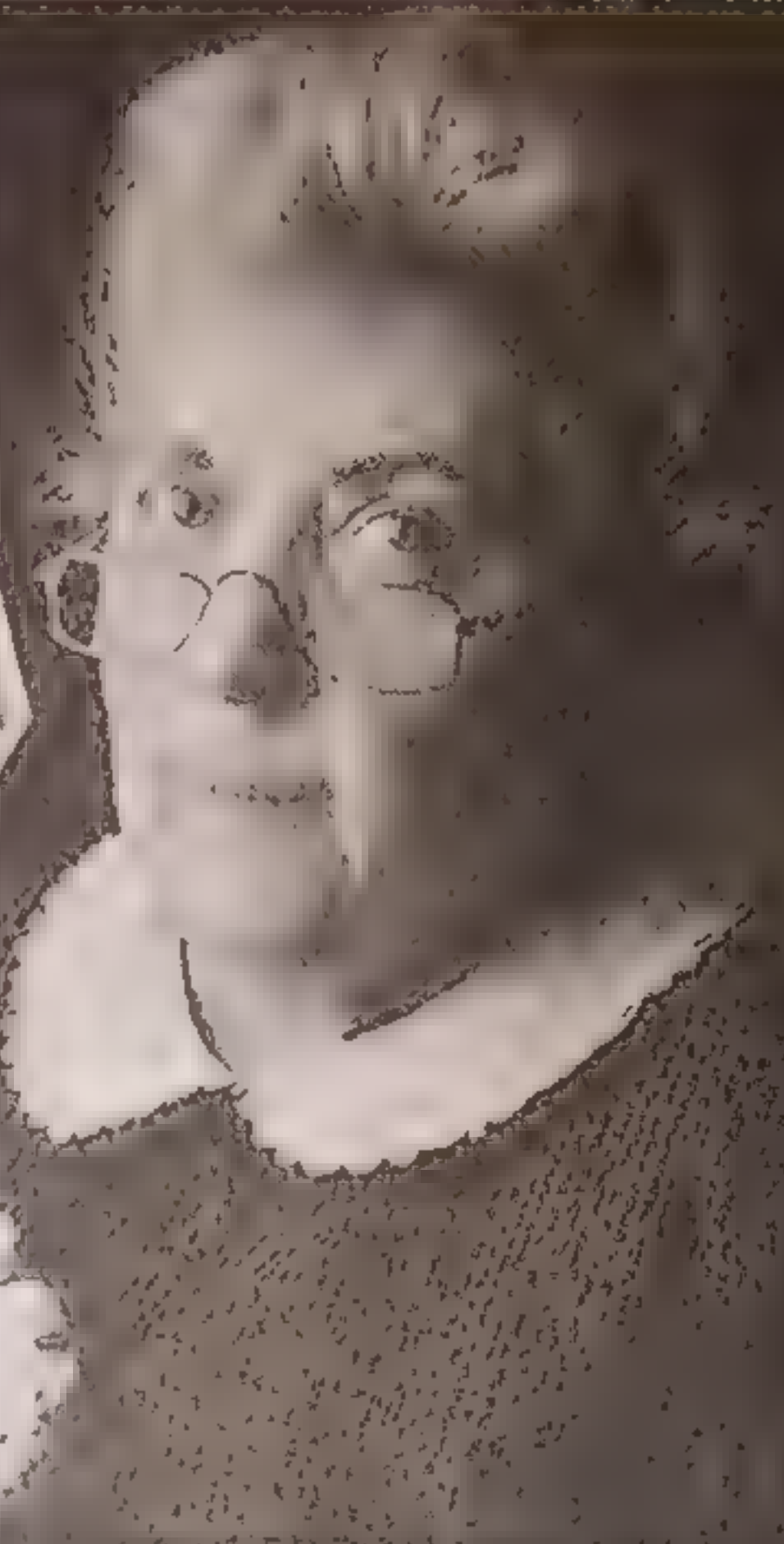
### ЭКОНОМЬТЕ ЭНЕРГИЮ НА РАБОТЕ. ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ.

Расписывайте все, что предстоит выполнить, с пометками: "срочно", "обязательно", "хотелось бы", "можно". Пронумеруйте



# Скажите

# НЕТ!



## энергетическим долгам

те задачи в соответствии со степенью их важности. То, что сделано, - вычеркивайте. Может, к концу дня вы не доберетесь до конца списка, зато будете иметь наглядное представление о выполненной работе.

### ИЗБЕГАЙТЕ ИНТРИГ.

Конечно, несколько свежих слухов и сплетен могут оживить рабочий день, но, если все время будет отдано борьбе, энергия растратится впустую.

### ГОВОРите ТВЕРДОЕ "НЕТ!" ДЕЛАМ, НА КОТОРЫЕ У ВАС НЕТ ВРЕМЕНИ.

Покажите начальнику свой список приоритетов и спросите, что вам следует вычеркнуть, чтобы заняться чем-то более важным.

### НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ ЗА РАБОТОЙ ДОПОЗДНА ЧАЩЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Не берите работу на дом. Но если вы трудитесь дома, выделите для этого специальную комнату. Когда дело сделано, выйдите оттуда и закройте дверь, обозначив таким образом конец рабочего дня.

Не стоит экономить время и силы за счет собственной интимной жизни.

### ЭКОНОМЬТЕ ЭНЕРГИЮ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Пусть те, кто живет с вами, возьмут на себя часть домашних обязанностей.

### РАСЧИСТИТЕ ПРОСТРАНСТВО

Беспорядок отнимает силы. Разберите ящики, вытрите пыль, разложите все по полочкам в буквальном смысле слова. Только не пытайтесь все сделать за один раз.

### ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ.

Если в вашем распоряжении нет пустой квартиры - уединитесь на час в ванной.

### ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ДРУЗЬЯМИ.

Ищите общества людей, с которыми вам легко и весело, а ваша самооценка поднимается на глазах. Избегайте тех, кто принижает ваши достоинства или нагоняет на вас скуку.

### НЕ ЗАСИЖИВАЙТЕСЬ ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ чаще, чем 2 раза в неделю.

### ОТДЫХ НЕОБХОДИМ И НА РАБОТЕ.

Зажгите ароматическую палочку: запахи действуют непосредственно на мозг и обеспечивают быстрый прилив энергии. Послушайте любимую музыку. Найдите время поболтать с сотрудниками: чашка кофе и обмен мнениями о просмотренном фильме позволят расслабиться и укрепят ваши связи. Делайте перерыв на обед и выходите подышать свежим воздухом хотя бы на 20 минут.



# 6 РЕЦЕПТОВ



## от гипертонии

Медицинская сестра из Санкт-Петербурга Тамара Андреевна Гершензон - гипертоник с полувековым стажем. Она делится самыми эффективными, испробованными на себе рецептами народной медицины, которые помогают, и не только ей, снизить артериальное давление.

### ТРАВЯНЫЕ ВАННЫ

Приготовить сбор: иглы сосны - 200 г, лист боярышника - 100 г, трава сушеницы топяной - 50 г, хмель - 50 г. Смешанные травы залить 7 л кипятка, варить 10 минут, настаивать полчаса. Затем процедить и добавить в ванну. Принимать такую ванну два раза в неделю в течение месяца. Температура воды - не выше 37 градусов, длительность 10-15 минут. Это лечение отлично снимает спазмы коронарных сосудов, сопровождающиеся повышением артериального давления. После ванны хорошо выпить свежезаваренного некрепкого зеленого чая.

### ЧЕСНОК, МОЛОКО, ЯГОДЫ...

Две небольшие головки чеснока сварить до раз-

мягчения в одном стакане молока, процедить. Пить по одной столовой ложке три раза в день после еды в течение двух недель. Каждые два дня готовить новый раствор. Сопутствующие лечению меры - обильное питье, приготовленное из черноплодной рябины, плодов шиповника, малины, граната или калины.

### ЛУКОВОЕ СРЕДСТВО

Мелко нашинковать луковицу средней величины, 4 зубчика чеснока, добавить одну столовую ложку сухих плодов рябины. Получившуюся смесь залить 5 стаканами холодной кипяченой воды, довести до кипения и при плотно закрытой крышке кипятить 15 минут на медленном огне. После этого добавить по одной столовой ложке су-

хой зелени: измельченных трав сушеницы, укропа и петрушки. Если вы используете свежие травы, то их количество должно быть удвоено. Перемешать получившуюся смесь и прокипятить еще 15 минут. Настоять в течение часа, процедить через двойной слой марли. Принимать по полторы столовых ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 10 дней, повторный курс - через 3 недели. Отвар хранится в холодильнике не более 5 дней.

### ПРИМОЧКИ НА ПЯТКИ

Быстро понизить давление позволит простой способ: намочить яблочным или столовым, 5-процентным, уксусом тряпочку и приложить ее к пяткам на 7-10 минут. Рецепт весьма эффективный, а потому

надо следить, чтобы давление не упало слишком низко. При нормализации давления процедуру прекратить.

### КУРС - ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПОНИЖЕНИЕ

Снизить давление помогает следующая смесь:

- 1 стакан сока свеклы;
- 1 стакан сока моркови;
- 1 стакан сока хрена -

натертый хрен предварительно заливают кипяченой водой и настаивают в течение 36 часов, затем процеживают;

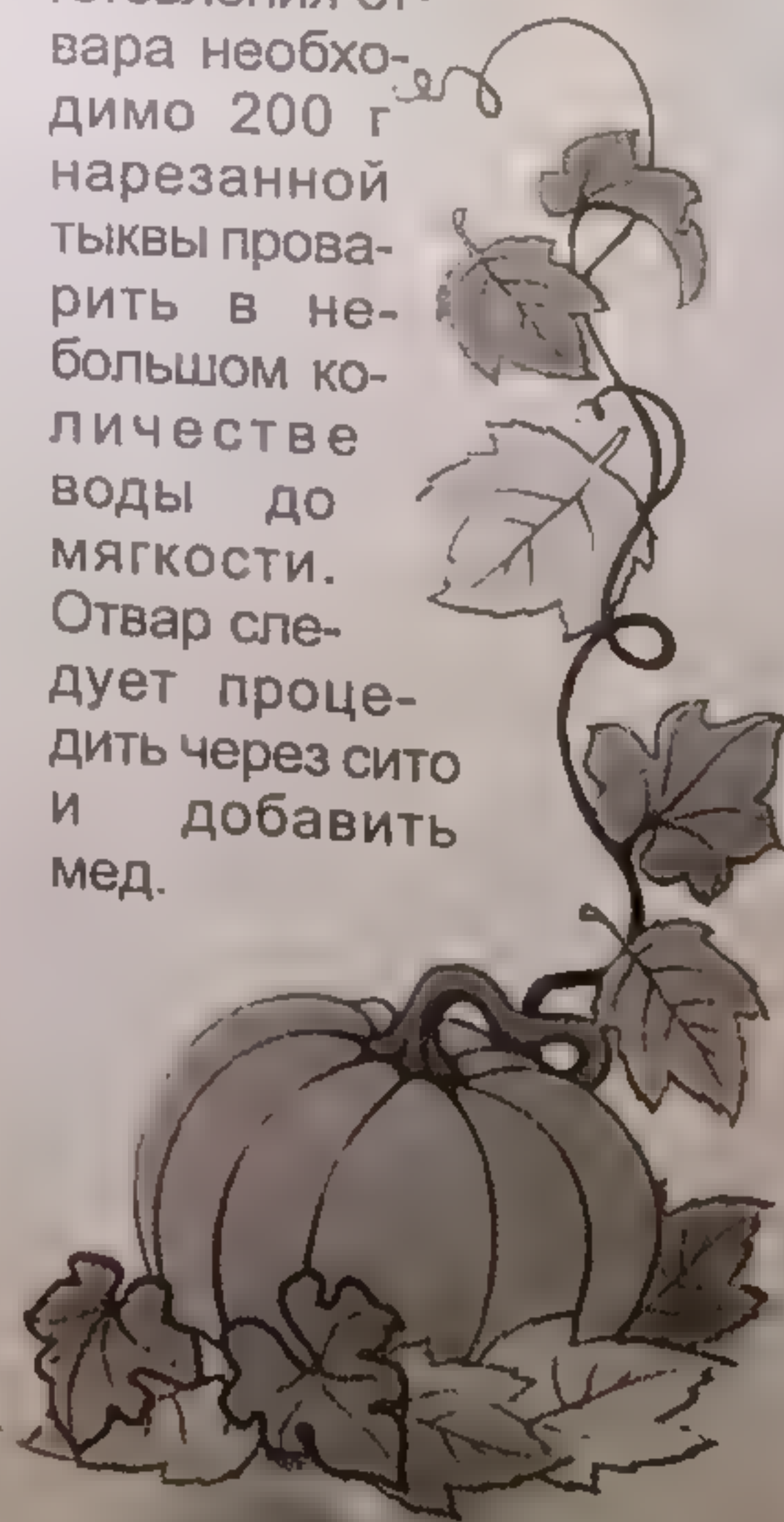
сок одного лимона;

1 столовая ложка меда.

Все ингредиенты смешать, принимать по одному стакану два раза в день за час до еды. Курс лечения - полтора месяца. Рецепт нежелательно применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### БЕССОННАЯ СПУТНИЦА

Третью стакана тыквенного отвара с медом, выпитого за полчаса до ночного сна, поможет успокоиться, нормализовать давление и избавит от верной спутницы гипертонической болезни - бессонницы. Для приготовления отвара необходимо 200 г нарезанной тыквы проварить в небольшом количестве воды до мягкости. Отвар следует процедить через сито и добавить мед.



## Исцелись сам!



# Мазь Вишневского:

## ДАЖЕ ЕЕ ЗАПАХ - УБИВАЕТ ЛЮБУЮ ЗАРАЗУ!

Вот несколько конкретных советов по применению мази.

При первых признаках созревания фурункула, карбункула или панариция сделайте повязку с мазью Вишневского. Сложив в четыре слоя марлю и на-неся на нее мазь, наложите мазевую повязку на место воспаления. Продолжительность процедуры - 10-12 часов. Сняв салфетку, вытрите кожу насухо. Еще раз протрите, только теперь уже спиртом - медицинским или салициловым. И затем снова наложите мазевую повязку. Чтобы мазь подольше не высыхала и лучше впитывалась, можно сделать повязку в виде компресса, накрыв ее сверху целлофаном или компрессной бумагой.

Если гнойник уже образовался, то после его вскрытия лучше все-таки прикладывать повязки с антибактериальными ма-зями, ферментами или с

гипертоническим раство-ром. А когда гноя станет меньше, снова пригодится мазь Вишневского. Повяз-ки надо менять каждые шесть часов. Хороший ре-зультат дает чередование мази Вишневского с анти-бактериальными мазями.

Мазь Вишневского неза-менима при лечении про-лежней, от которых стра-дает большинство лежа-чих больных. Не дожидай-тесь, пока почернеет пол-спины, начинайте прикла-дывать мазевые повязки сразу же, как только заме-тите покраснение.

Плохо заживают и тро-фические язвы ног. Запах мази Вишневского с дет-ства знаком всем, чьи мамы и бабушки страдают этим недугом. Возбуждая нервные окончания, мазь возвращает коже способ-ность к самовосстановле-нию, и язвы затягиваются. Лечиться придется долго,

но, набравшись терпения, вы обязательно добьетесь успеха.

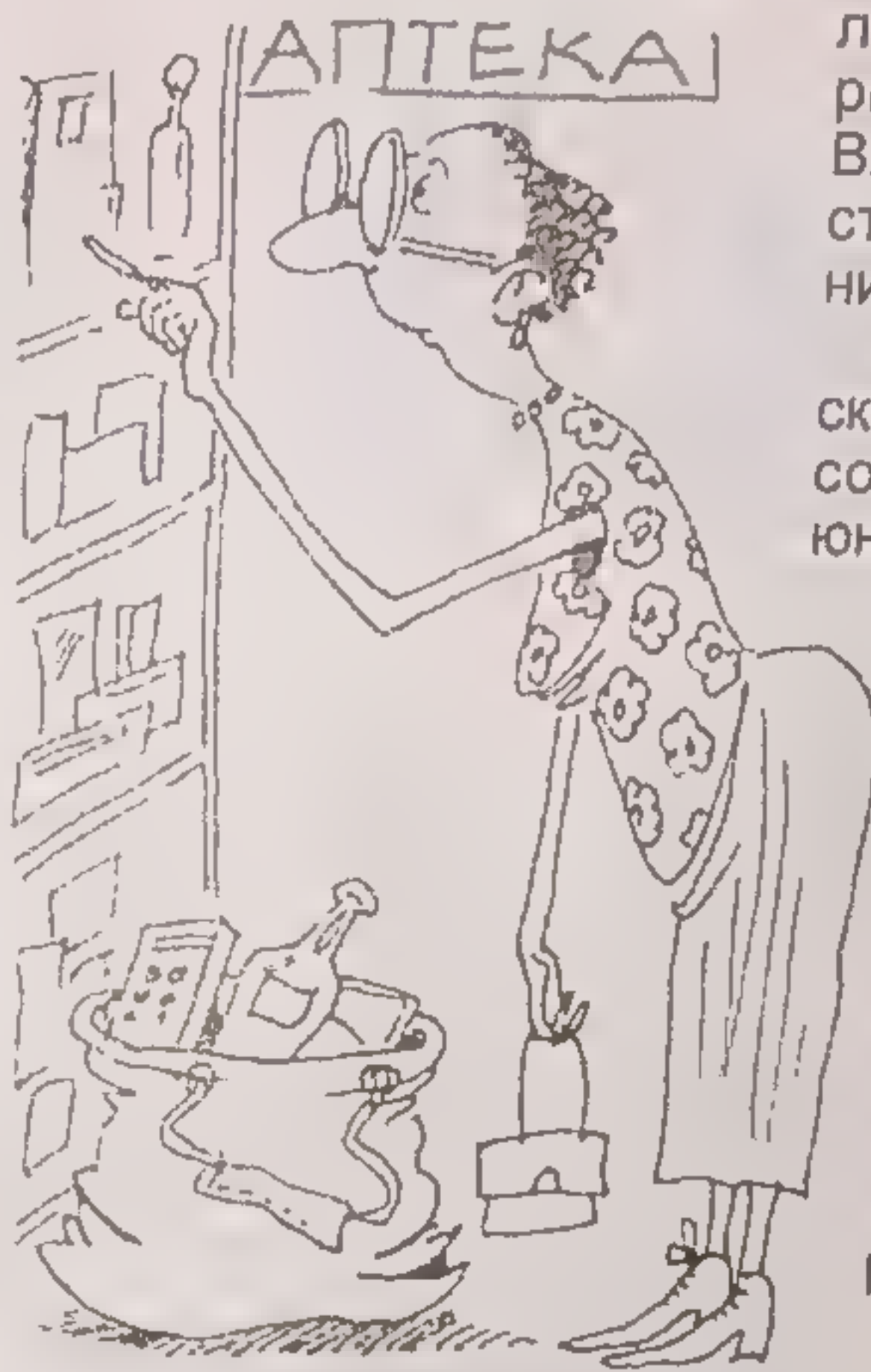
Варикозно расширен-ные вены часто воспаля-ются, что ведет к образо-ванию тромбов. Это забо-

левание называется тром-бофлебитом. Большим куском марли, сложенной в несколько слоев и про-питанной мазью Вишнев-ского, обмотайте больную ногу. Повязку закрепите бинтом. Менять ее надо два раза в сутки. Хороший рассасывающий эффект дает чередование повязок с мазью Вишневского и ге-париновой мазью.

Заядлые курильщики обречены страдать забо-леваниями сосудов ниж-них конечностей типа об-литерирующего эндарте-риита. Повязки с мазью Вишневского помогут вос-становить кровоснабже-ние ног.

Маски с мазью Вишнев-ского избавят закомплек-сованного подростка от юношеских угрей. Выреза-ют маску из несколь-ких слоев марли, не забыв сделать про-резы для глаз и рта. Пропитав маску ма-зью, ее накладывают на лицо и оставляют на два-три часа. Что-бы кожа очистилась, такую маску достаточ-но делать всего два раза в неделю.

Ирина СМЕРНОВА



## Родная УСАДЬБА



Это пока довольно редкое, но перспективное растение - кустарник высотой до 60-80 см - хе-номелес маулеи. Среди садоводов она носит название "японская", по-видимому, от того, что завезена она из Японии. О чем же идет речь? Да конечно, об айве. Ее вкусными плода-ми вы сможете порадовать себя и своих близ-ких, если вырастите айву правильно. Об этом и о многом другом читайте в свежем выпуске "Родной усадьбы".

Все огородники согласятся, что одни из са-мых важных работ на огороде - прополка и рых-ление. Чтобы облегчить этот труд, наши чи-татели советуют, как изготовить простень-кое приспособление, которое изготавливает-ся своими руками за полтора-два часа.

А еще читайте о том, почему зачастую нас не балует обильным урожаем редис, как выра-стить контейнерные георгины, как бо-роться с надоедливыми мухами и правильно париться в бане.

## МОЯ

Знаете ли вы, что такая проблема, как сухая кожа, может быть легко вылечена пригоршней орехов? Знаете ли вы, что блестящие волосы можно получить посредством диеты, а не толь-ко благодаря правильно подобранному шампуню? Вам кажется, что с вашей диетой все в порядке, а вот ваш организм с вами не согла-сен и посылает вам сигналы бедствия - про-читайте про них.

Еще совсем недавно считалось: фруктовые и ягодные соки ребенок, находящийся на груд-ном вскармливании, должен получать уже с 3-4 недель, а через месяц мамам предписывалось разнообразить детское "меню" прикормом - овощными пюре, кашами, творожком, яичным желтком, мясным бульоном. Поэтому новая схема, по которой грудничок должен получать новые продукты гораздо позже, вызвала удив-ление у многих. Консультирует доктор меди-цинских наук, профессор, академик РАЕН Игорь Яковлевич Конь.



## ОТ РЕВМАТИЗМА ТУТ РЕЦЕПТОВ ПУД

Здравствуйтесь, читатели "Семейного лекаря". Вот что мы хотим вам поведать. При слабом ревматизме (начинающемся) достаточно бывает посадить на больное место пчел, от укусов которых боли быстро проходят. Если же применить это средство два три раза, то ревматизм вообще оставляет больного. Хорошо также держать больные ноги по 30 - 60 минут в горячем (свежем) коровьем помете. Потом обмыть теплой водой и закутать.

При общем ревматизме в бане хорошо распарьте тело, затем возьмите мазь, сделанную из свиного топленого сала и соли, натрите ею больные места и обмойтесь горячей водой. (Только после этого надо очень остерегаться простуды.) Если такую процедуру повторить несколько раз, то можно излечиться от самого тяжелого, застарелого ревматизма. Поможет лечение дождевыми червями. Соберите их, обмойте, сложите в стеклянную банку, завяжите бумагой и поставьте на солнце на несколько дней (пока из червей не получится каша). Этой вот кашей и натираются проблемные места. Проходят не только боли, но и опухоль.

Доктора П. Коляда и М. Коляда

## ПОТОМУ И НЕ КУСАЮТ!

Хочу предложить читателям вашей газеты рецепты от укусов мошкеры.

Чтобы не кусали комары и мошки, знакомый рыбак посоветовал мне смазывать открытые части тела сливочным маслом или маргарином. Проверила на себе: точно, вокруг вьются, но не кусают. Когда я спросила, почему, то он шутя ответил: "Чтобы укусить, мошке надо упереться лапками. А на масле лапы разъезжаются, вот и не кусают!"

Софья Усмановна Лобжа,  
676700, Амурская обл., пос. Бурей,  
ул. Желябовского, д. 19, кв. 5.

## НЕ ВЬЮНОК ЛИ ПОМОГ?

Здравствуйтесь, читатели и сотрудники "Семейного лекаря". Расскажу вам вот такую историю. Случилось это больше 20 лет тому назад. Накануне Пасхи пришла к нам давняя мамина приятельница с горькими слезами и попросила маму после своей смерти ухаживать за шестерыми ее ребятишками. Обнаружили у нее камни в почках, операцию она все откладывала, и вот врачи сказали, что надежды уже мало, и отпустили ее домой. В тот же день эта женщина собралась ехать в деревню - с матерью повидаться напоследок. А спустя две недели живехонька-здоровехонька сидела у нас, пила чай и рассказывала необычную историю своего исцеления.

Там, у матери, оставшись одна в доме, она долго смотрела на горящую лампадку под иконами. А потом со слезами стала просить у Бога помощи. Ради детей - чтоб не оставались сиротами. Так и уснула в слезах. А может, ей лишь показалось, что уснула. Только вдруг увидела она в дверном проеме молодую девушку, очень похожую на ее умершую подругу юности. И та ей сказала: исцелит ее трава "березка", что растет возле болота. Нужно нарвать ее, напарить в печи и пить напар понемногу. Сразу-то женщина серьезно слова видения не приняла. Даже обиделась: просила у Бога помощи, а он послал ее подругу о какой-то "березке" рассказать. Тогда другой голос ей

сказал, что нельзя от помощи отказываться.

Схватила женщина платок и побежала к болоту, нарвала "березки" целую охапку да - домой печь топить, траву заваривать. Мать ее вернулась из церкви и руками всплеснула: Пасха - большой праздник, грех печь топить - люди осудят. А женщина твердит свое: мол, ей Боженька разрешил.

Пила напар два дня, а потом поехала на операцию.

Сделали снимок - а камни-то песочком стали - оперироваться нет нужды. Доктор не мог поверить своим глазам.

Лечилась этой травой от камней и моя мама, и брата вылечила ею. И нашей почтальонке помогала. Мама всегда держит на всякий случай охапку высу-

шенной "березки". И в чай ее добавляет понемногу, и людям дает. Растет "березка" у болот и в сырых тенистых огородах и садах. Она стелется по земле, вьется по травам, цветет белыми и темно-розовыми розеточками-зонтиками. Листочки похожи на березовые. Может, она где-то и по-другому называется - не знаю. А мама заваривала эту траву. Клала ее в кипящую воду, 2-3 минуты кипятила, выключала огонь и давала настояться минут 20-30. Потом пила по половине маленькой рюмочки 2-3 раза в день.

Г. Ю. Башечкина, г. Карпинск

## ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО ПОМОГЛО ПРЕКРАСНО

Дорогой, "Лекарь". Приключилась со мной как-то такая оказия. Помню, на демонстрации в честь 7 Ноября я сильно простыла. На другой же день слегла в постель с высокой температурой. Болело горло - ангина. А через два дня стала беспокоить и боль в легких. Но к доктору не обратишься - дни праздничные, выходные. А у меня и температура не снижается, и дышать уже трудно стало. Вот тут-то я и вспомнила рецепт...

Подогрела слегка ст. л. подсолнечного масла и, смазывая в нем ватку, смазала верхнюю часть грудной клетки и спину, прикрыла намазанные места пергаментной (именно пергаментной!) бумагой и укутала пуховым платком. Так с компрессом и легла спать, но долго не могла уснуть, мучилась (мне было очень тяжело), даже подумывала снять его, но все-таки выдержала. В 4 часа утра я наконец уснула. Встала с рассветом. Температура снизилась, но слабость еще осталась. Сняла компресс и оделась потеплее. Еще день в постели, и болезнь как рукой сняло.

С тех пор я не раз пользовалась этим рецептом. Помог он и моему 2-летнему внуку. Вечером позвонила сноха и со слезами сказала, что Максимка температурит, педиатр говорит, что у него двустороннее воспаление легких. Обеспокоенный доктор категорично заявила, что с утра малыша нужно привести в больницу. Я сразу поспешила к ним. Мы со снохой сделали Максимке на ночь компресс. Вскоре он уснул, и ночь прошла спокойно. А утром заботливый врач чуть свет пришла к больному. Прослушала внука и с удивлением сказала, что ему уже не нужно в больницу. На другой день ребенок был весел и здоров.

Так же вылечила и взрослого сына от сильного грудного кашля, когда он простыл в сильный мороз. И каждый раз я с благодарностью вспоминаю женщину, что поделилась со мной таким ценным рецептом!

В. А. Шустикова,  
Свердловская обл.



## ДЕГОТЬ С МОЛОКОМ ОТ ЭМФИЗЕМЫ

Здравствуйтесь, уважаемые читатели "Семейного лекаря". Шесть лет назад я заболела эмфиземой легких. Одна бабуля посоветовала мне пить березовый деготь с молоком комнатной температуры:

1-й день: на 1 стакан молока добавить 1 каплю дегтя,

2-й день: на 1 стакан молока 2 капли дегтя,

3-й день: на 1 стакан молока 3 капли дегтя, то есть каждый день прибавлять по одной капле. На десятый день - 10 капель и идти "вниз": 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. 10 дней перерыв, потом повторить курс. 20 дней отдых - снова повторить курс. И, наконец, 30 дней перерыв - и пропить еще один курс с 1 капли до 10 и обратно.

Все. Лечение закончено. Можно пойти провериться.

**Анна Ивановна Ломаева,**  
455016, г. Магнитогорск, ул. Фрунзе,  
д. 30, кв. 5.

## УКРОПНЫЙ ДУХ ПРОГНАЛ АСТМУ

Этот рецепт помогает мне избавиться от удушья при бронхиальной астме. Его я советую применять читателям "Лекаря", столкнувшимся с подобной проблемой.

Сварить в мундире несколько картофелин средней величины, а когда картошка уже готова, положить в кастрюлю 2-3 ст. ложки семени укропа или несколько веточек, попарить минуты две. Закрыв голову полотенцем, наклониться над кастрюлей и глубоко подышать минут 15. После ингаляции протереть насухо лицо и шею и лечь в постель. Эти процедуры я обычно делала перед сном. После трех раз приступы прекращались.

**Зоя Николаевна Заверина,**  
634057, г. Томск, пр. Мира, д. 13, кв. 60.

## МАСЛИЦЕ ГЛОТАЛА, СОКОМ ЗАПИВАЛА

Лет 5-6 назад в домашней библиотеке приятелей я наткнулась на два рецепта английского врача - по чистке организма. Вот теперь хочу ими поделиться с читателями "Лекаря". Печень у меня не болела, мочевой пузырь тоже, однако рецепты я переписала, рассудив: почти за 50 лет во мне должно было скопиться много всякой дряни. И если болей и недомоганий нет - так это до поры до времени.

Первый рецепт примечателен тем, что прочистить с его помощью печень и желчный пузырь можно всего за день, не маясь неделями. Врач-англичанин советовал принять слабительное, поставить на ночь клизмы. Наутро купить оливкового масла (475 г требуется), выжать сок из 10-ти лимонов и развести его в 475-ти граммах воды. Но я поступила по-своему. Рекомендованное масло заменила на подсолнечное с добавлением оливкового, а натуральный лимонный сок - 25-ю граммами лимонной кислоты. Не из вредности, конечно, так поступила - финансовый кризис заставил.

Как сказано было, приняла слабительное, сделала две клизмы, а на следующий день с девяти часов до двух каждые 15 минут принимала по 4 столовые ложки масла и одной - лимонного раствора. Англичанин рекомендовал, если даже тошнит, не прерывать чистку.

Меня, слава Богу, не рвало, а когда тошнота к горлу подкатывала - просто выходила на воздух или черный хлеб нюхала.

Когда масло закончилось, лимонный напиток еще оставался, и его, по совету доктора, я просто допила. А в туалет заранее ситечко подложила - так сказать, для контроля. И что же? Вышедших мелких камушков половина мыльницы с горкой набралась! По рецепту нужно повторить чистку через 3-4 недели. Я повторила - "мелкоты" совсем немного было, зато высочили три огромных камня величиной с две фаланги моего пальца!

**А. Н. Сидельникова,**  
Ленинградская обл.

## ГОРЕЛО ОГНЕМ - ПОШЛА НА ПРИЕМ

Как-то случилась со мной беда - наступила босой ногой на острую рыбью косточку. Все бы ничего, вытащила я эту занозу, но, видать, кончик остался. Или просто какую инфекцию занесла. Уколычик-то мал, а вот хлопот с ним привалило - ужас! Ступня стала опухать, покраснела, даже температура поднялась. Пошла на прием к хирургу, там сделали разрез, почистили ранку. На денек полегчало, но потом снова по новой: боль, опухоль, ступить нормально нельзя.

Пришла на перевязку, заняла очередь. Народ, как обычно, делится впечатлениями, советы дает, истории рассказывает. Вот и соседка моя разоткровенничалась - ее знакомый, паренек лет 18-19, с такой же ранкой ходил, две операции небольшие перенес. А кончилось все заражением крови и... В общем, очень плохо кончилось.

Приехала после перевязки домой. То ли с перепугу, то ли и впрямь дальше нагноение пошло - температура опять скакнула. Хорошо, родственница одна дальняя зашла в гости, она давно собирает всякие народные рецепты, всем их рекламирует. Правда, не очень-то слушают ее, поскольку сама больше всех болеет, вот и я не сразу приняла всерьез совет привязывать к ноге чайный гриб. Что для желудка, обмена веществ он полезный - это многим известно, и в моей семье с удовольствием пьют вкусную освежающую водичку. Но вот насчет самой мякоти гриба, да чтобы раны лечить... Не слыхала!

Ну да попытка не пытка, пыткой-то уже стало ночь продержаться - боль спать не давала, подошву как железом каленым жгло. Отщипнула кусочек гриба осторожно - получилась пластиночка довольно толстая. Примотала ее к подошве, где разрез. Вскоре "токать" там начало, как будто и впрямь что-то вытягивается из больного места. Потом поутихло все, уснула нормально. Утром же, снимая повязку, поразилась: стал "отрезок" гриба совсем тонюсенький, высохший, ломкий - как пересохший осенний листок, а опухоль спала.

Эту процедуру я повторяла дней 7-8, только на ночь, а днем накладывала сухую повязочку: хоть понемногу, но передвигаться приходилось - дел много. Так где-то за неделю и вылечила загноившуюся ранку. Теперь вот сама, как та моя родственница, гриб рекламирую. И тоже сразу не верят - кажется, больно прост способ. Людям ведь спокойнее, когда в аптеке лекарства купят - деньги, мол, за здоровье платят. Но признайтесь, всегда ли традиционные методы эффект дают? А тут - и бесплатно, и результат - пусть не "на лице", но ведь и ноги дорогого стоят! Вот уважаемые читатели, не бойтесь.

**Баба Люба, Приморский р-н.**



**1** **Добрый взгляд.** Перестаньте ворчать, грызть по пустякам себя и других! Трудности - это вызов, который бросает нам жизнь. Принимая его, мы духовно растем.



упражнений

## для силы души



**2** **Правильные слова.** Воздерживайтесь от бранных слов, не передавайте сплетни. Недоброе слово отзывается эхом внутри, вызывая угнетенность и недовольство собой. Если последить хотя бы пару дней за собственным лексиконом, то самочувствие существенно улучшится.

**3** **Радость.** Самый простой способ испытать радость - подарить ее ближнему. Делая комплименты, пусть даже по пустякам, вы поднимаете настроение и тому, к кому обратились, и самой себе.

**4** **Спокойствие.** Вы хотите многое успеть? Но что действительно необходимо? Крутясь как белка в колесе, легко потерять мотивацию действий, и они становятся механическими. Заставьте себя успокоиться и оценить ситуацию.

**5** **Радуга.** Сделайте семь ярких карточек - по числу цветов спектра. Если вы устали, разложите карточки и смотрите на них в течение 5 минут. Ваш взгляд начнет возвращаться к какой-либо одной - значит, именно такой цвет вам сейчас нужен. Постарайтесь впитать его целительную силу.

**6** **Направление.** Спад энергии нередко свидетельствует о потере правильного направления в жизни. Составьте расписание на длительное время. Это поможет вам по утрам с новыми силами буквально вскакивать с постели.

**7** **Движение.** Усталость порождает усталость, а энергия

- энергию. Если чувствуете вялость, постарайтесь просыпаться как можно быстрее. Все, что нужно, - это много двигаться.

**8** **Друг.** Как привлекательна перспектива завести знакомство, узнать того, с кем не общались прежде. Если вы на работе, попросите у нового коллеги степлер, а если дома, то постучите в дверь соседа - быть может, вас ожидает приглашение на чашечку кофе.

**9** **Секс.** Когда ваше либидо спит, напомните себе о наиболее ярком сексуальном опыте в вашей жизни. И не испытывайте вины, если это было не с тем партнером, с которым вы сейчас. Просто представьте его на том самом месте. Очень эффективный способ вызвать прилив сил!

**10** **Превращение.** Это упражнение поможет трансформировать негативную энергию в позитивную. Встаньте, выпрямив спину. Руки свободно опущены. Сожмите кулаки, задержите дыхание и напрягайте грудную клетку до тех пор, пока не ощутите нечто вроде гнева.

Затем, удерживая это чувство и неглубоко дыша, поднимите локти и, соединив кулаки, костяшками пальцев упритесь в грудь. Глубоко вдохните, задержите дыхание и замрите на несколько секунд. Теперь резко выпрямите руки, разжимая кулаки и освобождая всю собранную энергию в резком выкрике: "Ха!". Медленно опустите руки, сделайте паузу и повторите упражнение дважды. Потом присядьте и отметьте произошедшие внутри вас перемены.

### НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

#### КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ГРИБОК У СЕБЯ НА ПАЛЬЦАХ НОГ

100 г - 96%-ного спирта; 2 г - резорцина; 2 г - салициловой кислоты; 5 г - касторового масла. Мазь заказать в аптеке, смазывать больное место.

Ступни погрузить в прохладную воду, в которой растворены соль и питьевая сода (по 1 ст. ложке). Затем ноги вымыть чистой водой.

Толченую мяту смешать с солью и положить между пальцами ног, примерно на 1 час. Курс - до исчезновения грибка.

Николай Заводов,  
г. Саранск

#### "ОСТРОЕ" РЕШЕНИЕ ДЕЛИКАТНОЙ ПРОБЛЕМЫ

Как бороться с поносом, если рядом нет аптеки? Эта неприятность случилась у моего десятилетнего сына, только мы сошли с электрички на малолюдном полустанке. А до деревни, где жили родственники, надо было ехать еще довольно долго на автобусе. Разговорился с пожилой женщиной, местной жительницей, она и посоветовала дать проглотить сыну две горошинки обыкновенного черного перца. Народное средство очень быстро помогло. С тех пор мы всегда кладем в дорожную аптечку спасительные горошинки, на всякий случай.

Алексей  
Бруталин,  
г. Брянск



## НУ ЧАБРЕЦ И МОЛОДЕЦ!

Многие страдают от невралгии и просят совета. Я невралгию тройничного нерва вылечил у себя полностью, хотя страдал более 10 лет. Успешно лечил и знакомых.

Нужно постоянно, без перерывов и дозировок, пить отвар травы чабреца (10 г на 200 мл воды, кипятить 10-15 минут). Хранить его в стеклянной посуде. Не смешивать с приемом пищи, напитками. Проснулся ночью - выпей сколько сможешь, встал утром - первым делом напейся. Все - натошак. Перед сном обязательно мойте, парьте чистую голову горячим отваром этой травы. Без мыла, шампуня. Попарили голову - не студите, укутайте. Использованный отвар можно употреблять снова, но хранить его нужно тоже в стеклянной посуде.

И. И. Рудов, г. Москва

## ТЫ - ВОЛШЕБНИЦА, КРАПИВА!

Хочу поведать читателям "Лекаря" о самой полезной, просто бесценной траве, которую знают все от мала до велика. Травы эта - крапива двудомная.

На себе испытала ее чудодейственные свойства. В 1958 году у меня образовался зуб. И вырос до такой величины, что нужна была операция. А врач в Кирове отказался ее делать, сказав, что я могу умереть на столе, у меня, мол, сердце, как тряпка. Так и поехала я домой, плачу всю дорогу. 31 год мне было всего, а дома трое детей - на кого их оставлю?

Тут подошла ко мне женщина и спрашивает: "Что-то случилось?". Рассказала я ей, что еду умирать. "Какая ерунда, - сказала женщина. - Умирать она собралась. Вот приедешь домой, нарви крапивы, завари и пей".

Была уже осень, по утрам подмерзало. Но я взяла серп и нарвала этой крапивы. А заваривала так: брала кастрюльку на 2,5 литра, когда вода круто закипала, запускала в нее три вершинки (по 20 см) крапивы и тут же выключала огонь. Кипятить ни в коем случае нельзя. С час давала постоять. И пила настой, как чай, пока теплый. А как остынет, пила, когда пить захочется.

И, как сказала мне эта женщина, пока зуб не вылечишь, не пить квас и не есть свинину.

Я выпью эту кастрюльку и пять дней отдыхаю. И так всю зиму.

Поехала в районную больницу к тому же самому врачу Лихарю Ивановичу (он немец был). Он знал, что я операцию не делала, и очень удивился: где же мой зуб? Я ему рассказала про крапиву. А он в ответ: "Я, говорит, знал, что крапива лечит сердце, нервы, ревматизм, но чтобы вылечить зуб? Первый раз это наблюдаю".

Во многих других случаях помогала мне крапива. А еще она лечит полностью от алкоголизма. Пить ее надо так же, как я пила. Это не кодирование, не страшно, что нельзя будет выпить. Пей, сколько хочешь, а вот опохмелиться тебя не потянет. Я вот не понимаю, почему многие чураются крапивы. Она не горькая, не кислая, пить ее можно и без сахара.

Мне сейчас 75 лет, а более половины рабочего стажа я была продавцом в продуктовом магазине. Но на эту гадость - алкоголь никогда меня не тянуло. Хотя столько на моем веку хороших людей спились. А я благодаря этой крапиве даже настойки на спирту не могу глотать. Настояла золотой ус, так 2 чайные ложки не могу заставить себя про-

глотить. А если люди спиваются, значит, не хватает в их организме тех витаминов и микроэлементов, что есть в крапиве.

Однажды на остановке автобуса я разговорилась с военным, и он рассказал, что был в Чернобыле, в самом пекле. И если бы не крапива, на которую указала ему мать, он был бы уже не жилец. Многих, которые там, рядом с ним в Чернобыле были, нет сегодня в живых.

Раиса Михайловна Тюлькина,  
612097 Кировская обл., Оричавский р-н,  
п. Юбилейный, д. 23/28.

## МАСЛО ЯИЧНОЕ - СРЕДСТВО ОТЛИЧНОЕ!

Хочу читателям "Лекаря" предложить одно уникальное лекарство - яичное масло. Используется оно при ожогах и укусах собак. Хорошо им смазывать долго не заживающие раны и послеоперационные швы. В нашей деревне я знаю двоих, вылечивших им ожоги.

Молодой парень на работе паром обжегся. Его отправили в больницу. А как-то встретила я его маму и рассказала, как приготовить лечебное масло: "5 - 10 свежих куриных яиц варите час - желтки станут аж синими. Остудите, очистите. Белки не нужны. На сухой чистой сковороде желтки разомните чистой сухой ложкой или вилкой и жарьте на слабом огне около часа. Из 10 желтков получается где-то полстакана яичного масла - темной, вязкой, маслянистой жидкости".

Она приготовила его и смазывала сыну рану - ожог уж очень большой был. А зажило все хорошо, и даже рубцов не осталось.

А наша почтальонша, тетя Клава, варила свиньям картошку и себе на ноги и низ живота вар-то и вылила... Из больницы выписалась, на работу вышла. Встречаю ее - сумка битком набита и в руках еще сетка с корреспонденцией. А ведь возраст-то у нее предпенсионный. Пожаловалась она мне: "Плохо заживает ожог. Весь день на ногах - километров 10 намотаю, так снова все лопається!" Я ей рецепт масла тут же и дала. А через день о результате спросила. "Не получается у меня. Крошка какая-то образовалась. А масла нет". "Клава, попробуй огня добавить", - посоветовала. Вот теперь действительно масло у нее вышло. Смазала несколько раз - помогло! Сейчас-то она уже на пенсии - редко встречаемся. А раньше как увидит, так спасибо и говорит.

Помню, было мне лет 5. Стояла зима. В хате жарко: натопили печь - дверца аж докрасна раскалилась. А меня мама с бабушкой только что искупали. И я бегала в одних трусишках. К печке-то подбежала и прислонилась к дверце попкой. Тут же волдырь вскочил с кулака... А у мамы всегда в буфете стоял прополис, настоящий на чистом спирту. Она им горло себе полоскала - ангины у нее часто были. А нам порезы, царапины, укусы и расчесы смазывала. Или ватку с ним в дупло больного зуба клала. И от кашля он тоже помогал. Одним словом, у нее этот прополис, как палочка выручалочка, - средством от всех болезней был.

Не долго думая, мама с бабушкой смазали мою попку прополисом. Краснота тут же "полиняла" и волдырь поубавился. Они еще раз помазали ваткой. А потом эту ватку приложили и подержали немного. И так несколько раз. Дело-то было после обеда. А к вечеру я уже и забыла про ожог!

А сейчас у меня своя палочка-выручалочка есть. Все "кухонные" ожоги я смазываю настойкой каланхоэ на 70-процентном спирту (или водке). Или сырую картошку прикладываю.

Ю. Н. Киселева, Курская обл.

Ваши вопросы и  
пожелания вы можете  
высказать по телефону  
**38-72-31**  
(Решение не требует денег)



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и при-слать его по адресу: 430000 ул. *Большевикс-кая*, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоапте-ка". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Очень нужна белая лапчатка (корневище), 100-150 г. 433389 Ульяновская обл., Сенгилеевский р-н, с.Мордово, ул.Советская, 15, Степановой Валентине

Срочно нужно для лечения растение аконит. 603142, г.Нижний Новгород, ул.Манчегорская, д.12/1, кв.6, комн.8, Левачовой С.Н.

Вышлю уникальную траву, которая поставит вас на ноги - сабельник болотный, 100 г - 40 руб. н/платежом и рецептом по применению. 612092, Кировская обл., Оричевский р-н, с. Быстрица, ул. Школьная 5-7, Чернядьевой Л.Ю. Тел.: 8-83354-65-185.

Кермек Гмелина - корень (60 г), 6-лепестковая гвоздика или гвоздика Маточкина - корень (60 г). 410031, г.Саратов, ул.Чернышевского, д.190/198, кв.229. Тел.: 8452 28-14-01

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

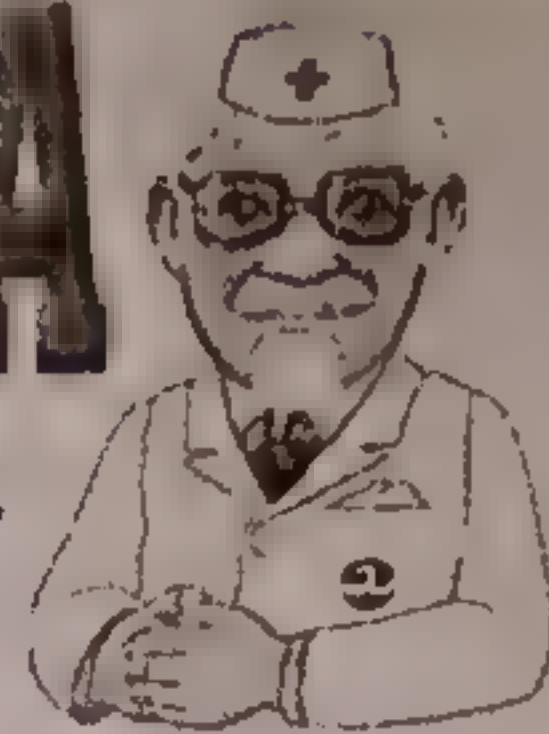
Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова, 25. Денисова Наталья Петровна.

## ОТ НЕВРАЛГИИ ТРАВЫ ТАКИЕ

Дорогие читатели "Семейного лекаря". Расскажу вам какие травки применять при невралгии. При приеме внутрь рекомендуются растения, обладающие успокаивающим и болеутоляющим действием, улучшающие трофику тканей, а наружно - болеутоляющие и местно-

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

раздражающие. Например: фасоль обыкновенная (стручки), ива белая (кора), василек луговой красный (травы), земляника лесная (травы), пустырник пятилопастный (травы), мелисса лекарственная (травы) - по 20 г, паслен сладко-горький (травы) - 10 г.

2 ст. л. смеси залейте пол-литром воды, кипятите 5 мин., настаивайте полчаса и процедите. Выпейте отвар за день в 4 приема - через час после еды и перед сном. А можно взять по 20 г щавеля конского (корней), мяты перечной (листья), буквицы лекарственной (травы), репешка обыкновенного (травы), девясила британского (травы), зверобоя продырявленного (травы) и 10 г прострела раскрытого (травы). Готовить и применять отвар так же, как предыдущий. Вечером в течение 10 минут принимайте горячую ванну (температура воды 40 - 42 градуса) с включением одного из следующих составов: листья брусники, трава вереска обыкновенного и цветущие верхушки багульника. 100 г смеси (на ванну) залейте 4 - 5 л воды и кипятите 20 минут. Растворите в отваре 5 г поваренной соли и процедите в ванну с водой;

\* отвар с солью свежих лапок ели или пихты (500 г на ванну);

\* также отвар (но без соли) измельченной овсяной соломой (0,5 - 1 кг на ванну);

\* отвар (тоже без соли) коры осины (200 г сушеной или 500 г свежей);

\* отвар из травы марьянника дубравного или листьев березы без соли (сушеных 100 г на ванну, кипятить 10 минут);

\* 100 г сушеной травы чабреца залейте кипятком, настаивайте 30 минут (не кипятите), процедите в ванну с водой.

Растирание и компресс из свежих растений:

\* растирание соком редьки (быстрое болеутоляющее, раздражающее и отвлекающее средство);

компресс из измельченных на мясорубке корней хрена (раздражающее и отвлекающее).

С. Куравлева,  
врач-невролог



Со мной однажды произошел забавный случай, связанный с бан-ным веником.

Дело было летом, когда борьба за сохранение урожая, полученно-го со своих участков, была в са-мом разгаре. Но, как говорится, для любителей попариться баня - дело святое. Наспех побросав в сумку банные принадлежности, за-вернув второпях веник (какой-то он был необычный, но думать было некогда), на "крыльях" я залетела в моечную. Первым делом традиционно надо запарить веник. Разверну-ла, а там... связка укропа, смородины, вишни, хрена - всего того, что нужно для консервирования. Ну, по-скольку, я оптимист и долгожданного удоволь-ствия лишать себя не собиралась, то и таким веником напарилась всласть. Вышла из бани, как огурчик малосольный, можно сказать, корнишон, так как росточка я неболь-шого.

И с тех пор для меня лето - время экспериментов. Нет бе-резового веника - не беда, если в саду растет вишня, смороди-на, крапива. А какой аромат от полыни! Конечно, не чилигу сре-зать нужно, а нежные веточки с мягкими листочками. Такие вени-ки запаривают на пять минут, ина-че они раскиснут. Правда, получа-ются они мягковатыми, но уж очень душистыми. Сплошные фи-тонциды. Так что советую и вам для разнообразия, можно сказать, для "экзотики" использовать мой опыт.

А зимой, когда хворь прицепит-ся? Лучшего лекарства, чем пар-ная с веничком, против простуды, ломоты, кашля не найти.

Кроме того, эфирные масла, ко-торые при этом выделяются, спо-собствуют улучшению обмена ве-ществ в организме и препятству-ют преждевременному старению. Хотите быть молодыми и красивы-ми - действуйте! Начинайте заго-тавливать целебные веники.

Чаще всего пользуются березо-выми и дубовыми.

Березовые нарезают в начале или середи-

# В БАНЕ ВЕНИК-ДОРОЖЕ ДЕНЕГ!



**НУ ЧТО ТАКОЕ  
РУССКАЯ БАНЯ БЕЗ  
ВЕНИКА? ЭТО  
СРОДНИ ТОМУ,  
КАК ЕСЛИ  
ЗАПЕРЕТЬ  
ЖЕНЩИНУ В  
КОМНАТЕ, ГДЕ  
МНОГО ШЛЯП И  
НЕТ НИ ОДНОГО  
ЗЕРКАЛА...**

не июля в сухую погоду, срезая вет-ки длиной около 60 см. Их сушат и хранят в сухом, прохладном месте.

**Особое достоинство березово-го веника** - в березовом пару силь-но расширяются мелкие бронхи, по-этому для астматиков и курильщи-ков он не заменим. Он также пре-красно очищает кожу от сыпи и гной-ничков, помогает при боли в суста-вах и мышцах. А запах его улучша-ет настроение и успокаивает.

**Дубовые веники** режут в июне-августе в сыроватом, затемненном лесу. Хорош он для тех, у кого жир-ная кожа: делает ее матовой и уп-ругой, оказывает противовоспали-тельное действие. Аромат дуба ус-покаивает нервную систему, препят-ствует повышению в парной арте-риального давления.

**Липовый веник** проводит мягкую гимнастику почек, ускоряет потоот-деление, благодаря мочегонному эффекту, а также оказывает брон-хорасширяющее, жаропонижаю-

щее, успокоительное действие. Помогает избавиться от головной боли. Используется при простуде.

**Еловый веник** нужно обяза-тельно запаривать на 15-20 мин., чтобы иголки размякли. Это пре-красное средство при бронхо-ле-гочных заболеваниях.

**А пихтовый веник** - душистый, выделяет смолистые вещества, ко-торые прекрасно дезинфицируют воздух. Особенно помогает при ла-рингите, бронхите, последствиях гриппа. Он хорош при дискомфор-те и хронической боли в пояснице.

**Ольховый веник** берите с со-бой при простуде, болях в мыш-цах и суставах.

Учить париться я вас не буду, все зависит от темперамента и опять же - от веника.

Идите-ка вы в баню и будьте здо-ровы!

Альбина Николаевна  
МИХАЙЛОВА,  
г. Самара



Любимое занятие болгар в холодное время года - купаться в термальных источниках. Здорово укрепляется иммунитет. Те, у кого нет такой возможности, с успехом заменяют источники ваннами. О целебных свойствах домашних ванн рассказывает Петя Дюжева - врач болгарского санатория "Приморский", расположенного на Золотых Песках.

**Домашние ванны обладают многими целебными свойствами.** Отлично помогают при простудах, ревматизме, снимают усталость и напряжение, благотворно влияют на кожу. Механизм их воздействия несложен - проникнув в кожу, травы и эфирные масла стимулируют кровообращение, поднимают общую температуру тела. Такая своеобразная гимнастика для сосудов. А главное - отличная профилактика.

**Любителям ароматных ванн.**

Добавляя в ванну эфирные масла, помните, что они не растворяются в воде. Чтобы вода сохранила целебные свойства, необходимо выбрать один из двух способов:

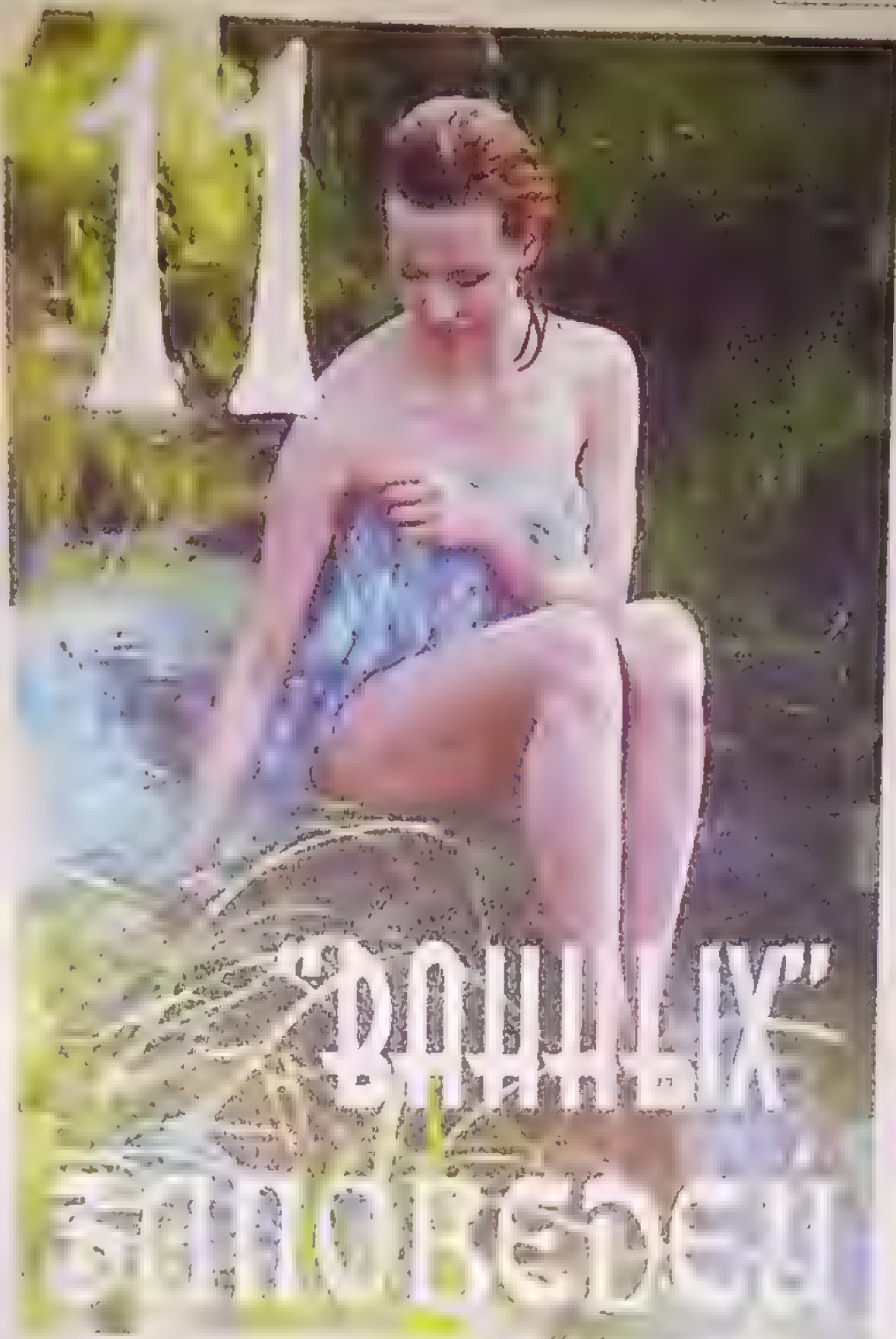
1. В течение 10 минут интенсивно размешивать эфирные масла в полулитре воды, чтобы масло размельчилось на мелкие капли.

1. Перед приемом ванны следует принять душ, очистить всю поверхность кожи. Самая распространенная ошибка Большинство из нас любят сначала понежиться в ванне, а уж затем, под занавес, помыться с пеной или мылом. Поступать нужно наоборот. Сначала - очистить тело, а потом - оздоравливать его.

2. Травяные или ароматические ванны следует принимать 2-3 раза в неделю.

3. Во время приема ванны следите за тем, чтобы голова, шея и грудная клетка в области сердца оставались над поверхностью воды.

4. Любая ванна противопоказа-



2. Второй способ - более простой и эффективный. Добавить в ванну с эфирными маслами две столовые ложки растительного масла, например миндального, персикового или оливкового, или 50 мл сливок, так как эфирные масла легко растворимы даже

в небольшом количестве жира.

Следует учитывать и то, что эфирные масла быстро испаряются. Поэтому их следует добавлять в воду непосредственно перед тем, как вы решите в нее погрузиться. Для здоровых женщин на ванну

на больным с повышенной температурой тела, а горячие ванны недопустимы при сердечно-сосудистых заболеваниях.

5. Ванны нельзя принимать при наличии на коже воспалений и гнойничковых ран.

6. Любую добавку - траву или ароматическое масло - необходимо проверить на индивидуальную переносимость. Капните приготовленный настой или масло на тыльную сторону запястья. Если в течение двух часов не появилась аллергическая реакция - можете принимать ванну с этим компонентом.

7. Не погружайтесь в воду сразу, особенно если температура воды в

достаточно 8-10 капель масла, для тех, чье здоровье ослаблено, - 4-5. Не забывайте читать инструкцию с рекомендациями, так как концентрация эфирных добавок в маслах бывает различной.

**Бергамотовая, молочная или хвойная?**

Погружение в воду, даже если в нее не добавлены травы или масла, все равно приносит пользу всем, кто страдает частыми простудными заболеваниями, жалуется на суставы и раздражительность. Добавки же определяют "целебную направленность".

**Кукурузная ванна.** В воду добавляется один стакан кукурузного крахмала. Эти ванны благоприятно влияют на состояние кожи, делают ее маловосприимчивой к внешним раздражениям, а также успокаивают нервы.

**Соляная ванна.** Первоначально растворите 1 кг крупной поваренной соли или 500 г морской в горячей воде. Потом добавьте холодной воды до получения нужной температуры. Соляные ванны почти универсальны: они показаны при заболеваниях опорно-двигательной системы, при кожных болезнях. К тому же оказывают болеутоляющее действие.

**Илья ЗАРЕЧНЫЙ**

ванне значительно превышает комнатную.

8. Во время мытья в ванне растирайте тело губкой.

9. Перед выходом из ванны ополоснитесь под теплым душем без мыльной пены, быстро вытрите насухо тело банной простыней промокающими движениями.

10. После горячей ванны ложитесь в постель, хотя бы минут на сорок.

11. Наиболее эффективны ванны зимой - в период, когда тело, закрытое теплой одеждой, лишено полноценного "дыхания".



Одной из самых распространенных проблем мужского здоровья является простатит - воспаление предстательной железы. Говорят, что этим недугом страдает чуть ли не каждый второй представитель сильного пола. Но, по мнению, медиков, это все-таки преувеличение, хотя они не отрицают, что с каждым годом число больных простатой растет.

По словам Александра Петросяна, главного врача одного из краснодарских медицинских центров, причиной мужских хворей прежде всего являются неблагоприятные последствия любви - трихомониаз, хламидиоз, мико- и уреаплазмоз. Поэтому в первую очередь при малейших симптомах простатита следует провести точную диагностику именно на венерические заболевания.

#### В ЛЮБВИ ДОЛЖНА БЫТЬ "ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА"

- Кроме болезней, передающихся половым путем, - считает Александр Владимирович, - есть еще и так называемые застойные явления. Стоит задуматься о насущном тем мужчинам, которые ведут нерегулярную половую жизнь. Причем монашеское воздержание так же неблагоприятно, как и чрезмерные излишества. Потому что предстательная железа - второе сердце мужчины - при этом не освобождается "правильно" и полноценно. Нужно найти "золотую середину" и постараться упорядочить половые отношения. Само собой, придется исключить случайные связи, которые могут быть чреватые многочисленными инфекциями, передаваемыми половым путем и лежащими в основе большинства простатитов.

#### ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ? ПРОВЕРЬ СЕРДЦЕ!

Простатит может развиться внезапно

**Не стоит впадать в панику - современная медицина излечит болячки и покруче простатита.**

**Главное - вовремя распознать и вылечить этот мужской недуг.**

## Не дай ПРОСТАТИТУ

### ИСПОРТИТЬ ТЕБЕ ЖИЗНЬ!

как острое воспалительное заболевание. В этом случае возможны жар, лихорадка, повышение температуры тела до 38-39°С, острые боли в паху, болезненное мочеиспускание. Но чаще он протекает в хронической форме, не беспокоя мужчину слишком сильно. Изредка температура тела может подскочить до 37°С, при этом время от времени возникают боли или неприятные ощущения при мочеиспускании. Да и общее самочувствие при простатите начинает "хромать" - мужчины становятся раздражительными, брюзжащими, недовольными и озабоченными только собой. Но самое неприятное последствие простатита - нарушение эрекции, или эректильная дисфункция, которая связана с неполноценным кровообращением. Как общим, так и местным. Таким больным, помимо консультации с урологом, нужно: обследовать сердечно-сосудистую, нервную систему, щитовидную железу.

#### НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Другой "застойный" момент - нарушение кровообращения в предстательной железе и соседних органах, прежде всего - венозного оттока. А от этого не застрахован никто из наших любимых, работа которых часто включает

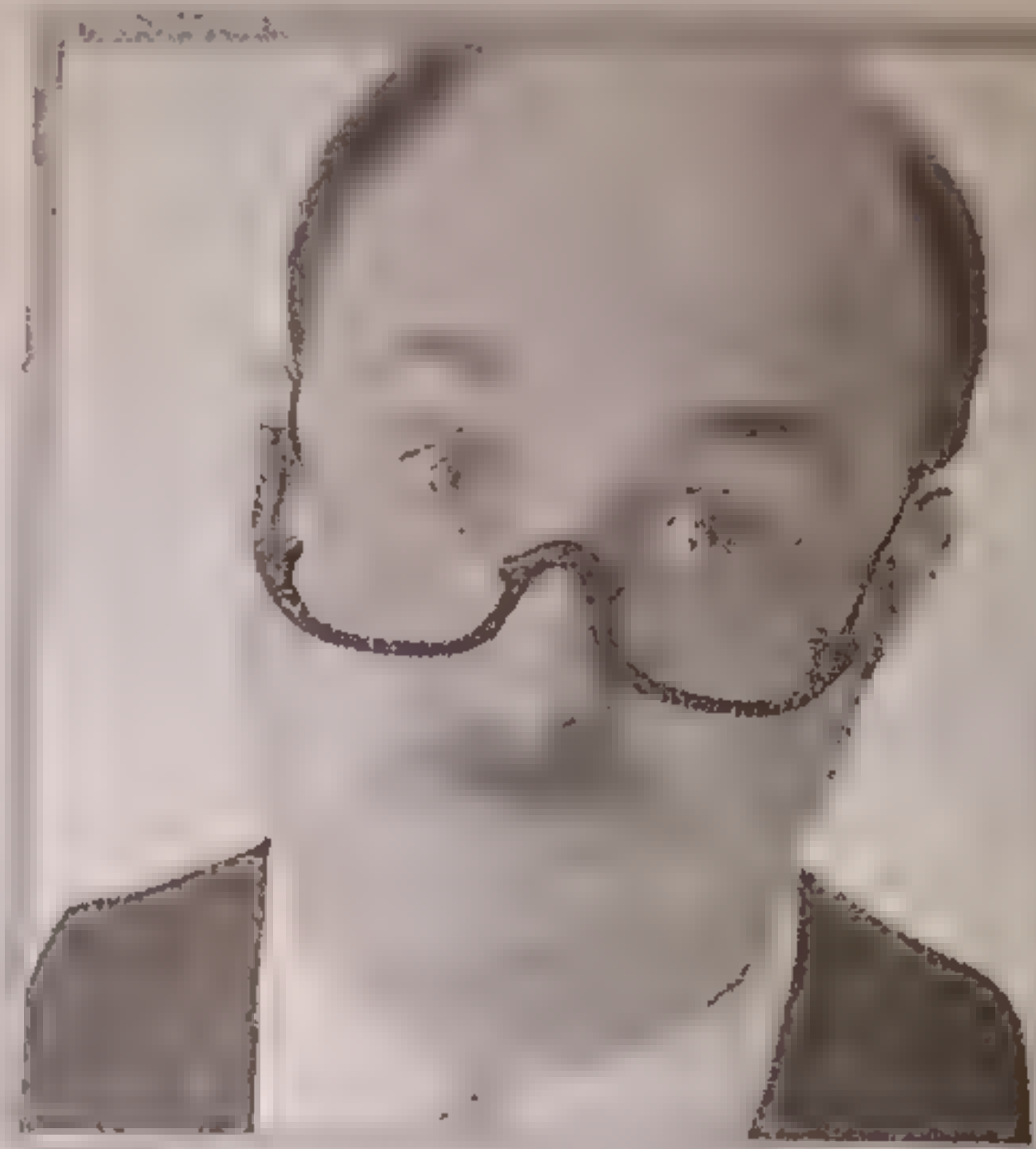
ся в постоянном сидении в офисном кресле или за рулем автомобиля. В лечении таких разновидностей простатитов применяются всяческие методики по восстановлению полноценного оттока содержимого предстательной железы, к примеру, массаж, что нормализует нарушенное кровообращение да еще и помогает лекарственным препаратам более активно проникать в железу и повышает результативность лечения. Кроме этого нужно заняться спортом - ненаглядная оценит ваш подвиг. Полезны легкая атлетика, плавание, лыжи, коньки, бадминтон, не повредит и просто покрутить обруч. Улучшению кровообращения в малом тазе, а значит, и в предстательной железе особенно способствует бег. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы ног, ягодиц и промежности работают, как насосы, - сдавливая вены и проталкивая по ним кровь. Так что, занимаясь бегом, энтузиасты этого вида профилактики заболеваний "убегают" не только от инфаркта, но и от простатита.

#### ТОМАТЫ ДЛЯ ПРОСТАТЫ

Овощи и зелень - завтрак настоящего мужчины. Предотвратить простатит легче, чем его лечить. Поэтому мужчинам придется не только заняться гимнастикой, но и поду-

мать о меню. Оно должно быть разнообразным, с уймой овощей, фруктов, богатых витаминами. А вот от острого и алкоголя придется отказаться. Налегайте на помидоры. Ученые уже давно доказали, что красный сочный овощ избавляет сильную половину человечества от простатита и имеет самое прямое отношение к любви. Ведь не случайно французы окрестили томат "яблоком любви". По-французски это звучит так: "пом де амур", вот вам и русский "помидор". В нем есть ликопин, и своим алым цветом помидор обязан именно этому веществу. Ликопин накапливается в предстательной железе, единственный из всех имеющихся в природе каротиноидов, и защищает ее. По мнению американских исследователей, он даже снижает угрозу рака предстательной железы на 20 процентов. Особенно хорошо помидоры усваиваются с растительным маслом и сыром. Кроме свежих помидоров можно трескать кетчуп и томатный соус. Пять ложек кетчупа, или три стакана томатного сока, или кило свежих помидоров - выберите, что вам по душе, и суточная доза ликопина вам обеспечена. Но если ваш второй мотор "забарахлил" - обязательно идите к врачу.

Инна ЖУРАВЕЛЬ.





Врачи рекомендуют измерять температуру тела в утренние часы и в 18 часов. Артериальное давление имеет минимальное значение в ранние утренние часы и около полуночи, а максимальное - в 16-20 часов. Большую часть лекарств, понижающих артериальное давление, целесообразно принимать в 15-17 часов, когда только начинается подъем давления. Работоспособность сердца снижается примерно в час пополудни и в 9 часов вечера, в это время не следует подвергать его перегрузкам.

Мышечная сила также колеблется в течение суток. Максимальное значение показателей силы отмечается в 5, 12, 16, 20 и 24 часа, а минимальное - в 2, 9, 14, 18 и 22 часа. Острота болевых ощущений возрастает с полуночи до 18 часов, а с 18 до 24 часов - снижается.

Медицинские наблюдения и обследование лучше проводить в "неблагоприятные" часы суток. В эти часы снижаются компенсаторные возможности организма и легче выявить имеющиеся отклонения в состоянии здоровья.

Так что, прислушиваясь к своему самочувствию и планируя день, почаще смотрите на часы.

С 7 до 9 часов утра желудок работает на высоких оборотах и готов к восполнению энергии. Как вы с ним обойдетесь - осчастливите завтраком или нагрузите, осложнив только еще начинающийся день?

С 9 до 11 часов утра - "пик" работы поджелудочной железы и селезенки. Желудок уже отдыхает, и плотный завтрак после 9 часов отяготит его и вызовет чувство усталости.

Поджелудочную железу перегрузит сладкое, постарайтесь от него в эти часы воздержаться.

С 11 до 13 часов наиболее активно сердце.

С 13 до 15 часов активен тонкий кишечник. Его работа управляется вегетативной нервной систе-

# ЖЕЛУДОК ПРОСЫПАЕТСЯ РАНО



мой (как правило, не регулируемой сознанием). В эти часы очень вредны стрессы, так как деятельность тонкого кишечника может оказаться заблокированной. Полезен в это время отдых, который в южных странах называется сиестой.

С 15 до 17 часов - время мочевого пузыря. Полезные для него напитки можно пить до 19 часов, когда активную фазу этого органа сменяет фаза почек.

С 17 до 19 часов лучше всего работают почки. После 19 часов лучше меньше пить, особенно перед сном. Для тех же, кто склонен вставать в туалет по ночам, вечернее питье - верный путь к болезням.

С 19 до 21 часа - период кровообращения. Будьте предельно внимательны к себе, если вы страдаете повышенным давлением.

С 21 до 23 часов - общая аккумуляция энергии.

Если в эти часы вы разбиты, мерзнете и ничто вас не радует, это означает для вас сигнал бедствия. Что-то не в порядке в вашем организме или в вашей душе. Принимайте меры!

С 23 до 1 часа ночи - время желчного пузыря. Если вы регулярно просыпаетесь в это время, обратите внимание на печень и желчный пузырь. Может быть, все дело в жирной пище за ужином? Или надо обратиться к врачу?

С 1 до 3 часов ночи - время печени. Она восстанавливается и проводит очищение организма только во сне. Ночные празднества, никотин и алкоголь темной ночью - яд для печени, и воздействие его вы ощутите очень скоро.

С 3 до 5 часов утра - период легких. Альпинисты и туристы знают, что гораздо лучше отправляться в путь в 5 утра, а не в 7 или 8. Отличный старт на высшей фазе работы легких

поможет преодолеть упадок сил, наступающий после 5, ведь вы уже втянулись в движение.

С 5 до 7 часов утра надо поддержать толстый кишечник. В эти часы можно выпить стакан тепловатой воды и съесть несколько сухофруктов. Закончив работу, кишечник должен опорожниться - это значит, что с пищеварением у вас все в порядке.

Юлия СМЕРНОВА

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

### ВЫШЕ ГРУДЬ!

(физкультура по-французски)

Два года назад у меня родился ребенок. Довольно долго (до полутора лет) кормила его молоком. После этого моя и так небольшая и невысокая грудь, сморщилась, обвисла. Честно говоря, меня это очень расстраивало. Подруга вычитала для меня в каком-то модном французском журнале совет, как исправить ситуацию - надо регулярно и помногу раз делать одно упражнение. Я воспользовалась советом, хотя не очень верила в успех и выполняла упражнение без энтузиазма. Но результат стал заметен уже через месяц! Теперь, чтобы поддержать округлившуюся грудь, делаю гимнастику регулярно. Надо встать прямо, согнуть руки в локтях перед грудью и положить одну ладонь на другую, наподобие сэндвича. Сцепите пальцы и тяните изо всех сил руки в противоположные стороны раз 25 или даже больше. Выполняйте упражнение каждый день по 2-3 раза.

Л. Шпигель, пос. Болшево



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

### КАК ВЫЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДНУЮ

Щепотку красной герани необходимо настаивать 10 мин. в стакане горячей воды. Пить в течение дня обоим супругам по чашке холодного настоя. Фиолетовая герань не обладает целебными свойствами.

При всех видах бесплодия желательно не пить простую воду, необходимо больше употреблять в пищу яичных желтков, желтой кукурузы, желтой моркови и желтых персиков.

100 г чеснока истолочь и залить 0,5 л водки. В течение 10 дней настаивать в теплом месте. Процедить, принимать по 1/2 чайной ложки, утром и вечером.

Столовую ложку семян подорожника большого залить стаканом воды. Настаивать в теплом месте 15-20 мин. Кипятить 5 мин. Охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения 1-2 месяца.

Лечебные ванны. Взять 30 г измельченных корневищ валерианы лекарственной и залить 1 литром холодной воды, настаивать 1 час, кипятить 20 мин. настаивать еще 5 мин., процедить, вылить в ванну. Ванну (36-36,5°C) принимать перед сном. Применять при ишиасе, неврозах, бессоннице, ожирении, ревматизме, половом бессилии. Курс лечения 12-14 ванн.

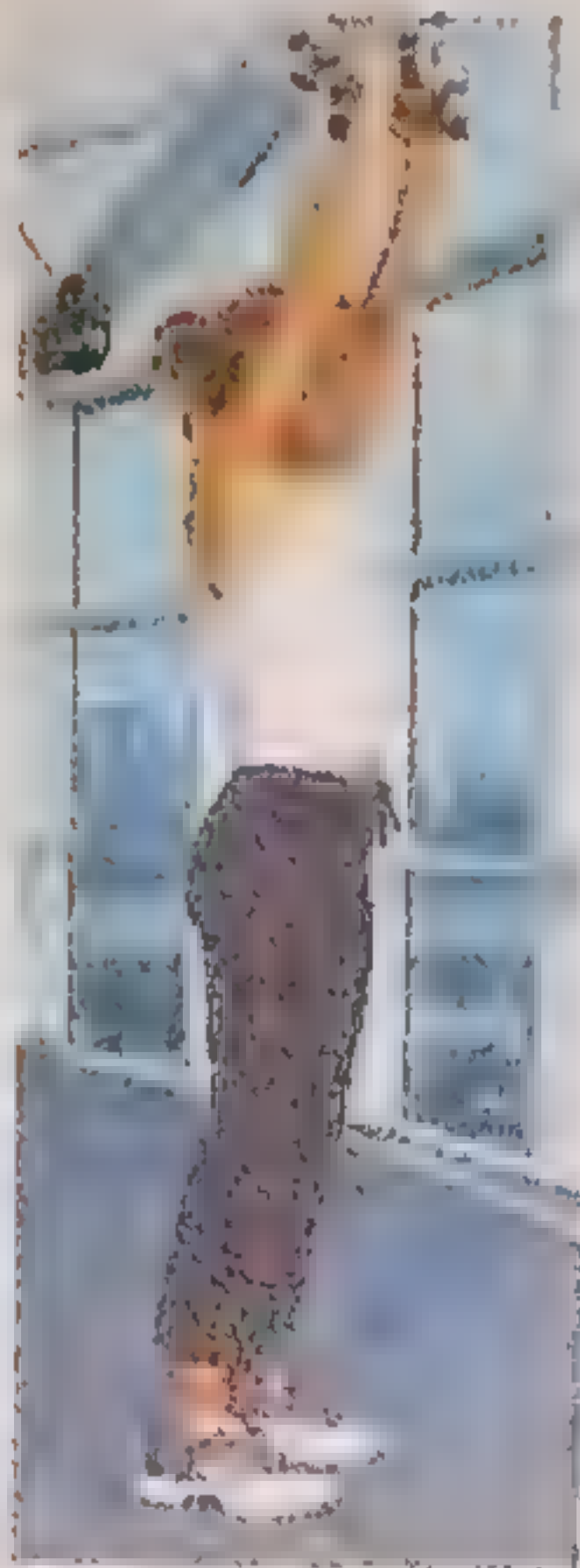
### ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСТАРШЕ. ИСПЫТЫВАЮЩИХ ШКОЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ

300 г орехов, 300 г кураги, 2 лимона пропускают через мясорубку, смешивают с медом (300 г) и хранят в холодильнике. Дают по 1 чайной ложке в день.

### ВАННЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗАХ

В ведро теплой воды насыпать чайную ложку медного купороса, чтобы вода стала бледно голубого цвета. Залейте в ванну несколько ведер такой воды и погружайтесь в нее минут на 40.

# Сильный верх- стройный ЧИЗ

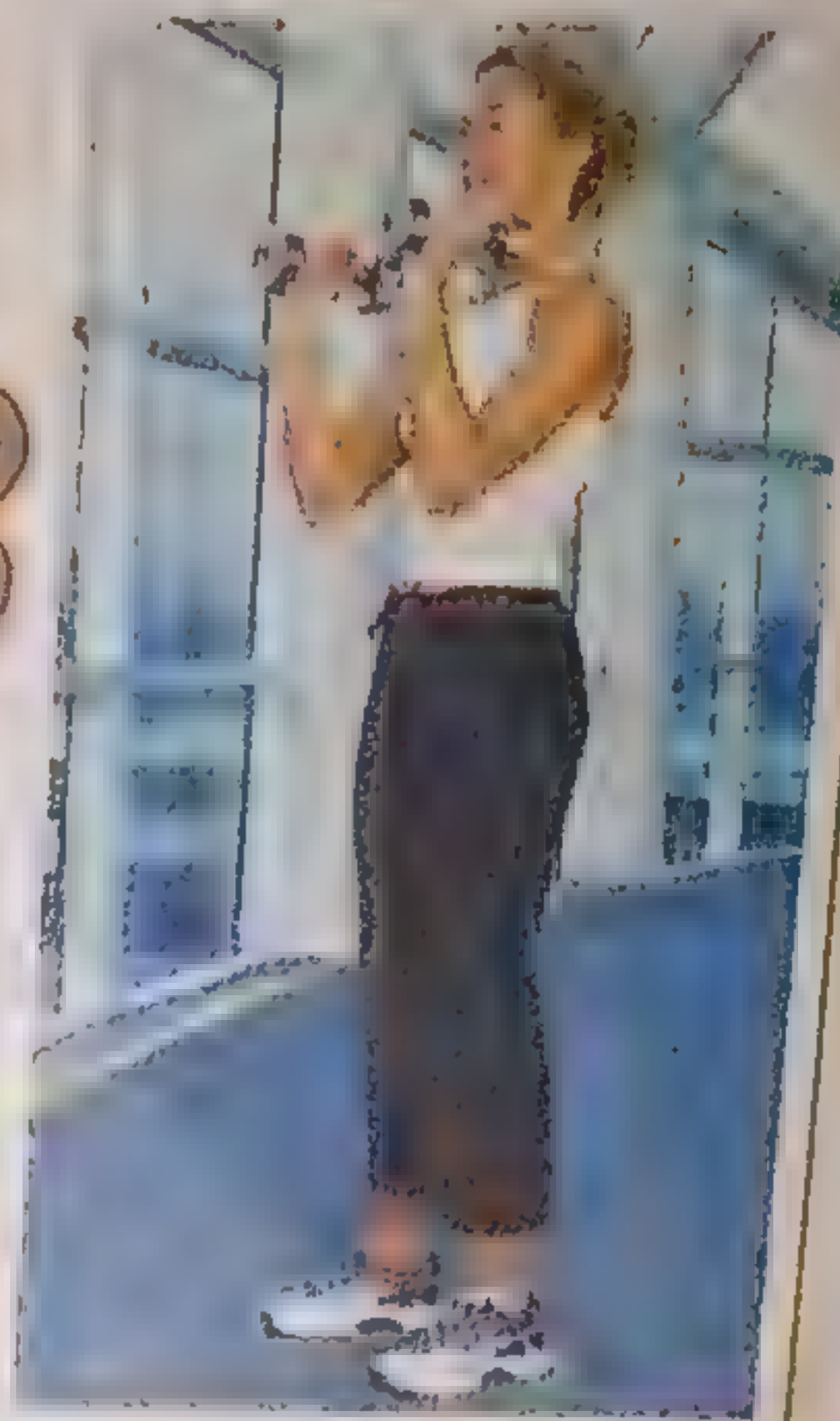


### УПРАЖНЕНИЕ: ЖИМ С ГАНТЕЛЯМИ

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

Рельефные, хорошо накачанные мышцы плеч позволят вам не только выгодно подчеркнуть верхнюю часть тела, но и зрительно уменьшить нижнюю. В любом открытом платье или топе вы будете выглядеть просто безупречно.

Руки должны очерчивать в воздухе треугольник.



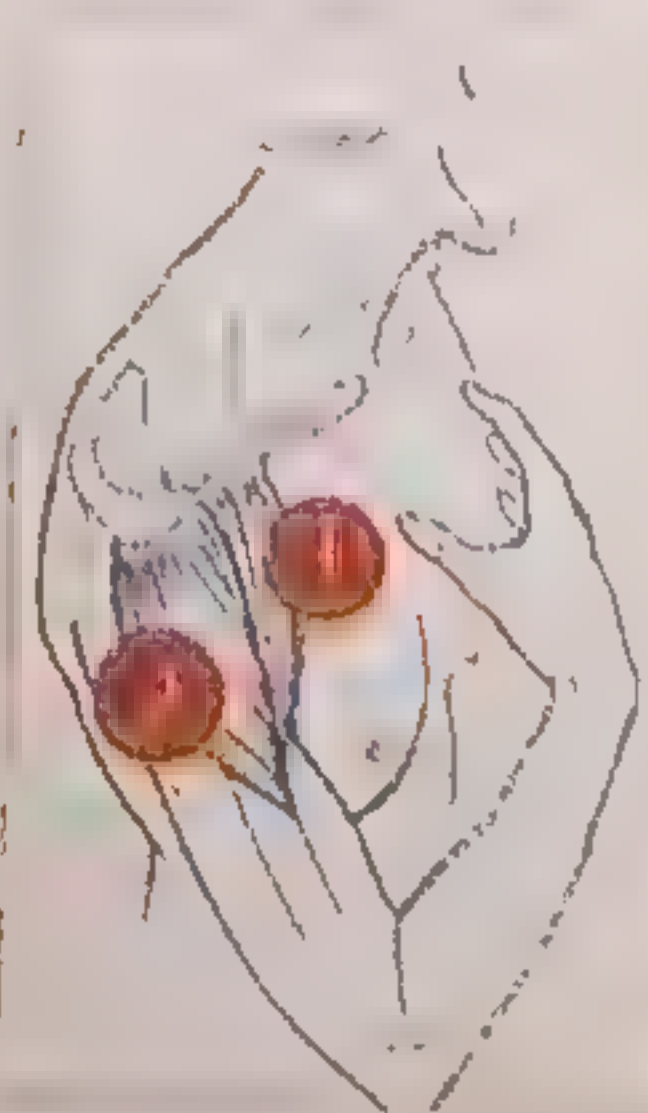
### ШАГ ЗА ШАГОМ

Поставьте ноги на ширину плеч, носки параллельны друг другу или слегка разведены в стороны, пресс напряжен, колени полусогнуты. Руки с гантелями на уровне плеч, ладони обращены внутрь, локти смотрят в пол.

Глубоко вдохните, на выдохе медленно выжмите гантели вверх и немного вперед.

Не забывайте держать спину прямо.

Выпрямляйте руки до тех пор, пока гантели не окажутся над головой. Задержитесь ненадолго и вернитесь в исходную позицию.



#### МЫШЦЫ:

1. Передний пучок дельтовидной мышцы
2. Боковой пучок дельтовидной мышцы.

### ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Тренируйтесь 2 раза в неделю, де-

лая по 3-4 подхода из 8-12 повторов. Отягощение: гантели весом 1,5-4,5 кг.

#### СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Следите за тем, чтобы на протяжении всего занятия положение корпуса оставалось неизменным.

Контролируйте правильность выполнения упражнений.

#### ОШИБКИ

Не прогибайтесь сильно в пояснице, выставляя вперед ноги, в противном случае возрастет нагрузка на нижний отдел позвоночника.

Не спешите - слишком быстрое выполнение упражнения уменьшает его эффективность, а также может привести к травме.

Не сводите ноги, лишая себя таким образом устойчивости.





## ЧУДО СВЕРШИЛОСЬ - ХВОРЬ ИСПАРИЛАСЬ

Приветствую читателей "Лекаря". В 1989 г. в наш печеночный Центр поступила больная С., 50-ти лет, с грозными признаками "острого" живота. К счастью, во главе Центра уже стоял опытный хирург Анатолий Кириллович Дубровский. На операционном столе он обнаружил тромбоз артерий, снабжающих кровью тонкий кишечник. В результате Анатолию Кирилловичу пришлось удалить около метра мертвого кишечника.

Через 12 дней, когда больная начала поправляться, ходить, на фоне благополучия появилась боль в правой половине живота, быстро увеличилась печень, повысилась температура. Значит, мигрирующий тромбофлебит печеночных вен. Спасения нет?! Лекарственные средства не оказали никакого воздействия. И за несколько дней печень заняла всю правую половину живота. На обходе Анатолий Кириллович мне сказал: "Карп Абрамович, включайтесь с фитотерапией". Я назначил женщине сбор фитоколин, увеличив дозу травы донника лекарственного до 9 весовых частей.

Он состоит из травы горца птичьего - 3-9 весовых частей, листьев подорожника большого, листьев и корней одуванчика лекарственного, травы зверобоя продырявленного - по 3-7 в. ч., травы донника лекарственного и горца почечуйного, цветков клевера лугового, листьев мяты перечной и брусники обыкновенной - по 1-3 в. ч. Ст. л. сбора (5-6 г) заварить полулитром кипящей воды, настаивать час, процедить. С. пила настой по полстакана 4 раза в день за 15 минут до еды и перед сном.

И чудо свершилось. Уже на второй день боль уменьшилась, температура снизилась. А через 5 дней печень стала нормальной величины. Еще через 10 дней женщину выписали в удовлетворительном состоянии с напутствием - пить фитоколин всю оставшуюся жизнь. Что она и делает успешно до сих пор.

Кусты белого и желтого (лекарственного) донника распространяют вокруг медовый аромат. Растет донник только там, где человек копал землю: вокруг строок, на насыпях железных дорог, внутри городов и поселков. В аптеках донник бывает редко. Казенной медицине он, к сожалению, мало нужен.

К. А. Трескунов, фитотерапевт, к.м.н.

## ДО ЧЕГО ЖЕ ЛУЧ МОГУЧ!

Здравствуй, "Лекарь". То о чем я хочу поведать, немало необычно, но поверьте, помогает. Итак... Потереть интенсивно ладони друг о друга до появления в них стойкого тепла. Удобно лечь (сесть), расслабиться и представить голубое небо. В какой-то момент из него прорывается луч и "устремляется" в необходимое для пациента место, проникая внутрь больного органа, и "выжигает" в нем недуг (болезнь следует представить в виде червяка). Продукты "сгорания" болезни выходят через одно из отверстий.

При болезнях головы - луч синего цвета, "червяк" белого, то, что останется от него, выходит через любой глаз или ухо.

При болезнях горла - луч голубого цвета, "червяк" белый с красными глазами, продукты "сгорания" выходят через нос.

При болезнях трахеи, бронхов, легких, сердца - луч зеленого цвета, "червяк" белый с красными лапками, "дым" выходит через нос.

При болезнях желудка, поджелудочной железы, селе-

зенки, кишечника, печени - луч желтого цвета, "червяк" зеленый, продукты его "сгорания" выходят через рот.

При болезнях мочевого пузыря, мочевыводящих путей, половых органов, почек и надпочечников - луч оранжевого цвета, "червяк" черного цвета с белыми большими глазами. Энергия "сгоревшего агента" выходит через промежность.

Допускается другая энергетическая композиция: серое небо, затянутое сплошными тучами, и в какой-то момент в нем образуется "отверстие", через которое и выходит исцеляющий луч. Далее поступать так, как описано выше. Дополнительно в этом случае можно пробовать рассосать опухоль. "Технологическая" цепочка здесь такова: луч ярко-красного цвета выжигает находящуюся внутри опухоли белую бабочку с красным туловищем и глазами. Продукты распада, полученные в процессе "сгорания", должны выходить через центр опухоли и имитировать проснувшийся вулкан.

Во всех случаях сеансы проводить 10 дней подряд - с полудня и до захода солнца. Начинать на ущербной луне.

При необходимости повторить через неделю. В этом случае фазы луны роли не играют. Желаю удачи!

Г. Иванов, г. Донецк

## СПОСОБ ОСНОВНОЙ - СЕМЕННОЙ

Уважаемый "Лекарь". На своем участке руту пахучую я выращиваю более 10 лет. Это полукустарник серо-зеленого цвета. Листья перистые, мясистые, на лицевой стороне желто-зеленые, с душистыми железками, на обратной - синева. Цветки желтые, собраны в щитовидные соцветия. Плод - почти шаровидная четырех- пятигнездовая коробочка.

Предпочитаю семенной способ размножения руты. Семена высеваю под зиму или весной. В последнем случае всходы появляются через 10-15 дней. Начиная со второго года растения регулярно цветут и плодоносят, причем отдельные продолжают цвести вплоть до заморозков.

Мне довелось лечить больную 12-ти лет от эпилепсии. У нее ежедневно были судороги (до 5-6 раз в день) и эпизодические приступы (1-2 раза в месяц). Девочка в течение 3-х месяцев принимала по 10 капель 5 раз в день настойки руты. В результате полностью избавилась от приступов и судороги стали не более раза в 2-3 дня.

Вспоминается такой случай. Мужчину 36-ти лет периодически беспокоили приступообразные почечные колики. УЗИ показало песок в почках и мелкие камушки размером до 2 мм. По моей рекомендации мужчина провел интенсивный курс применения настойки руты - по 30 капель 5 раз в день. После 3-месячного приема с недельным перерывом в середине курса было сделано повторное УЗИ - в почках ничего не обнаружилось.

Запах свежего растения большинству людей неприятен. Но при высушивании становится ароматным, привлекательным, а сухие цветки пахнут как роза. Вкус острый, горький. Древние народы считали, что рута отгоняет злых духов, помогает от болезней и ядов. Еще в средние века ее стали выращивать в качестве лекарственного и ароматического растения.

Е. Чернов, г. Тамбов



## МЕНЯ СПАСЛИ ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ

Здравствуйте, уважаемые сотрудники "Семейного лекаря". Моя проблема - трещины на пятках, вроде бы не такая уж болячка, а только эти трещины приносят немало неприятностей.

С уважением, Анастасия Бодорова,  
Нижегородская обл.

Хочу рассказать читателям "Семейного лекаря" о том, как я избавился от шипов на подошве и трещин на пятке.

Боль в ступне левой ноги появилась у меня лет 10-12 назад. Я обратился к врачу, которая мне сказала, что эту болячку не лечат. Есть, правда, в городе частная фирма, которая выжигает шипы жидким азотом. После этой операции человек не может наступить на ногу 7 дней. Что такое жидкий азот, я знаю по работе. Поэтому я пренебрег советом врача и решил терпеть.

В свое время меня "ушли" на пенсию, и я тут же сматался в деревню. Лежать целыми днями на диване и пялиться в черный ящик - телевизор, ожидая своей смерти, не в моем характере.

В деревне у нас была уже построена баня. Хорошая. Вдвоем с женой залили фундамент под дом. Начали возводить стены. Работы - край непочатый. Земли 27 соток. А я к тому же еще пристрастился вырезать по дереву. Это стало чем-то вроде хобби.

Но нога давала о себе знать все больше и больше. К тому же еще появились трещины на пятке на этой же ноге. Пришлось воспользоваться помощью бодожка.

Как-то в один из летних дней решил сходить на речку. Порыбачить. Благо, что речка в 150 м от нас, и караси хорошо клюют. Кое-как туда добрался, а обратно жена на себе волоком притащила.

Приволокла она меня домой, сел я в кресло и крепко задумался: "Как же дальше на свете-то жить?" Думал, думал. И что в дурную голову взбрело? Дай, думаю, натру я подошву настойкой цветков картошки.

Крепко она нас с бабкой выручает. Как только меняется погода, ноги в коленях выкручивает наизнанку - хоть криком кричи. А у нас в Сибири погода часто меняется. Вот мы и готовим настойку раз за разом и ею натираем колени. Помогает быстро.

Вот этой-то настойкой я и решил натирать больные ступни и пятку. Но что-то мне сверху или извне подсказало, что натирать подошвы бесполезно. Это не колени. Взял я вату, смочил ее настойкой и приложил на пятку и на подошву. Потом обмотал ногу целлофаном, завязал тряпкой и лег спать.

На другой день повторил процедуру. Вижу, что проку никакого, а настойка быстро убывает. Бросил я это дело.

А дня через три, как я прекратил делать примочки, вечером снимаю носок и... Аж мурашки по телу. Кожа с пятки целиком и полностью снялась вместе с носком. Без боли, без каких-либо плохих или хороших ощущений. Посмотрел я на снятую кожу. Ну, точно пятка. Заливай гипсом и получишь слепок пятки.

На другой вечер снимаю носок, а с ним вместе снял кожу... и с подошвы. Уже не испугался, а удивился. Да что же это со мной происходит? Линяю, как змея.

Посмотрел снятую кожу. Снаружи такая же, как снятая с пятки. Перевернул, гляжу, а на коже, недалеко от пальцев, 3 зернышка. Величиной с семечко подсолнуха. Расположены по кругу. Острыми кончиками внутрь. Взял одно, поскоблил. Твердое, как ноготь.

Про себя подумал: "Неужели это и есть те самые шипы, которые меня так долго донимали, и от которых я так легко отделался?"

В моем случае, который я описал, главное - правильная заготовка настойки. Где моя жена взяла этот рецепт, она не помнит.

В июне, как только начинает цвести картошка, жена устанавливает за ней наблюдение. Отдельные цветки ее не интересуют. Вот когда зацветет основная масса картошки, жена засекает этот день. Отсчитывает от него 6 дней, а на седьмой берет литровую стеклянную банку и идет по картошке вдоль рядов и рвет цветы. Ими утрамбовывает банку до краев. Цветы бывают беленькие, голубенькие. В ход идут и те, и другие.

Наполнив банку цветами, жена заливает их водкой. Если у кого есть, можно использовать медицинский спирт. Нальет водки, встряхнет банку, чтобы воздух вышел, опять дольет. Так раза три. Потом банку закрывает крышкой и ставит в темное прохладное место. Не трогает эту банку дней 20-25.

Такую настойку хорошо иметь постоянно. Сегодня она, может, и не нужна, а завтра понадобится. Я, к примеру, применяю эту настойку против межреберной невралгии. Когда она возникает, каждый вечер натираю под мышкой. Боль утихает. Хотя, сознаюсь, полностью избавиться от этой болезни пока не удалось.

Юрий Александрович Зуека, 650056 г. Кемерово,  
проспект Ленина, д.121, кв. 31.

## КАК УЖИТЬСЯ С ЭТИМ ПСОРИАЗОМ?

Что только, дорогой "Лекарь", я не делал, чтобы избавиться от псориаза. Ничего не помогает. Может, что посоветуете?

Заранее благодарю,  
Иван Вениаминович Спорин, г. Ульяновск

Мне 66 лет. Возраст обязывает заботиться о здоровье, работать над собой. Поэтому следую трем простым правилам: первое - это массаж головы и тела, второе - физзарядка (20-30 минут простых упражнений) и третье - питание.

Именно употребление пищи человек должен регулировать - не переедать и не мешать продукты в кучу, а придерживаться "дружбы" одного продукта с другим. Мясо (если вы его любите и едите часто) нужно есть с зеленью, салатами и запивать чаем в большом количестве, чтобы шлаки не откладывались в организме. Необходимо постоянно следить за работой кишечника. Если возникают трудности с его опорожнением - пейте по утрам льняное масло по 1 столовой ложке натощак и заваривайте чай "Летящая ласточка", который прекрасно чистит желудочно-кишечный тракт. Такой чай продается в аптеках, рекомендации - на упаковке.

У меня псориаз (наследственный), и только очищение кишечника и правильное питание помогают ужиться с ним, и, пожалуй, еще ванночки с солью, содой и чистотелом. Также чистотел можно принимать внутрь, заваривая с утра на 1 стакан кипятка 1 столовую ложку сухой травы, давать ему остыть, процеживать и пить в течение дня небольшими глотками. Такой рецепт помог мне подлечить желудок, печень, кишечник, да и с псориазом стало легче.

Любовь Васильевна Климова, 143301 г. Наро-Фоминск, ул. Шибанкова, д. 89, кв. 26.

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гомеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).



Спаси Господи, Елена, за вопрос. Никогда глубоко не задумывался о значении гомеопатии, приравнивая ее к очередному шарлатанству. Теперь, за несколько недель, многое перечитал, сравнил, оценил, уже как священник, многие факты. Я ведь по светской специальности врач-педиатр. И пришел к выводу: гомеопатия - это не шарлатанство. Это опасное духовное заблуждение, приукрашенное таинственностью, обрамленное псевдонаучностью и, конечно, обещающее здоровье всем.

Теперь по порядку. Если бы гомеопатия, как, например, иглоукалывание или массаж, была узконаправленным разделом медицины, охватывающим небольшой круг людей, не было бы так много тревоги и серьезных вопросов. Но теперь добрая половина лекарственных средств в аптеках - гомеопатические, и люди, заблудившись во всем новом, что теперь нас окружает, все меньше доверяют традиционной медицинской помощи.

Что же это такое - гомеопатия? Гомеопаты считают, что болезнь - это отклонение некой "жизненной силы" от нормального состояния. В связи с этим они стремятся восстановить эту "жизненную силу" с помощью лекарств. Характерно, что лекарственные средства подбираются такие, которые у здорового человека вызывают симптомы, свойственные данному заболеванию. (Термин "гомеопатия" в переводе с древнегреческого значит. "подобное страданию"). Но это еще бы ничего. Это только первый принцип. Второй и основной принцип гомеопатии называется потенцированием препарата, которое представляет собой многократное разведение вещества, сопровождающееся энергичным его встряхиванием или растиранием (если оно нерастворимое). В результате потенцирования, убеждены гомеопаты, происходит переход "целебной силы" вещества в растворитель и ее усиление, в то время как токсичность вещества уменьшается.

Вскользь упоминается принцип испытания лекарств на здоровых людях для выяснения картины лекарственной болезни, чтобы затем, в малых дозах, применять его для борьбы с истинной болезнью похожей симптоматики.

Чаще всего используются, конечно, растения. Но это не фитотерапия, когда травы, кора, корни специально приготавливаются в

У нас с мужем двое детей, и во второй раз мы сталкиваемся с диагнозом: аденоиды. Традиционная медицина не может предложить в этом случае ничего, кроме хирургического вмешательства, но не хотелось бы пережить такое во второй раз. Но свою помощь "без ножа" предлагает гомеопатия. Однако я слышала что-то о том, что этот метод не благословляется Православной Церковью. Очень хотелось бы услышать квалифицированный ответ от священника с медицинским образованием. Ведь все гомеопатические препараты вырабатываются из лекарственных растений и минералов, неужели лучше лечиться синтетическими продуктами фармакологии?

Елена, г. Узловая  
Тульской обл.



## Что такое ГОМЕОПАТИЯ?

виде отваров, настоек, экстрактов. Лечебный эффект в фитотерапии, которой пользуется любая хозяйка в домашних условиях, происходит благодаря биологически активным веществам растения. В гомеопатии же, как правило, химического присутствия активного вещества растения в основе (спирт, сахар) не бывает, либо оно минимальное. Вещество разводят в десятки, сотни, тысячи раз. Наш соотечественник - Корсаков - придумал чудный по простоте способ разведения гомеопатических веществ. В стакан наливается 1 часть исходного материала и 99 частей растворителя, встряхивают, выливают все - на стенках стакана остается "усиленное" лекарство. Затем вливают в этот мокрый сосуд еще 99 частей растворителя, встряхивают, выливают - на стенках остается еще более "усиленное" лекарство... и т.д. - до нужной, по их мнению, степени разведения. Доза и кратность применения - дело техники. Главное - убедить пациента, что данное "лекарство" исправит его "жизненную силу", поможет ему бороться с болезнью.

Основателем сей лжи является немецкий врач Самуил Ганеман (1755-1843 гг.). Он испытывал различные яды на себе и своих близких, искал в токсических действиях ядов проявления известных уже болезней. Этот поистине кумир гомеопатов вспомнил

другого кумира - Гиппократ, который сказал некогда неопределенно: "Подобное лечится подобным". Ганеман понимал, что болезнь - поломка, яд, жало - ведет к смерти. Как врач, видя во всем только материю, он и не подумал искать начало и конец болезни в духовной жизни. Потому яд он лечит ядом. Только в малых дозах.

В соединении с рекламой и бизнесом гомеопатия может стать медициной будущего для основной массы населения. Это похлеще экстрасенсов. Здесь соблазняются, возможно, и избранные. Бодрствуйте! Суть в том, что враг спасения нашего обязательно смешивает ложь с истиной. **Человек чувствует, как его ни оболванивай, что "жизненная сила" в нем - душа.** Но во внецерковном обществе люди не знают, что вызывает поломку этой "жизненной силы" и как ее надо исцелять. Мы же веруем, что именно грех - смерть, а значит, и болезнь, значит, и "поломка" души. А исцеляет от греха Господь. И лечебница - Церковь - Тело Его Святое.

Аденоиды же обязательно лечите, как рекомендует ЛОР-врач. Особое внимание обратите на воспитание чад в страхе Божиим, соблюдение молитвенного правила, постов.

Священник  
Валерий Бахтин





## Как Матерь Божия спасла меня от смерти

Я сирота, воспитывалась с бабушкой с двух лет, а когда она умерла, у меня никого не осталось. Я работала, а вечером училась. Когда мне исполнилось 22 года, я вышла замуж. Муж попался очень хороший, не пил, меня во всем жалел. Он тоже сирота. Жили дружно, хоть и в бараке в 9-метровой комнатке с печным отоплением. Муж работал шофером на бортовой машине. Я родила ребеночка. Когда ребенку исполнилось 4 месяца, мужа посадили, сшиб пьяного мужчину, который сам выбежал под машину.

Осталась я одна, нет ни дров, ни продуктов. Молоко у меня пропало, ребенка кормить нечем. Вода у нас была в колонке за километр от барака. Всегда там стояла очередь с ведрами. Я всегда клала ребенка на пол и уходила за этой водой. По 40 минут, а то и больше стояла в очереди. Приду, ребенок кричит, я плачу. Есть нам стало нечего. Обратилась я на работу, чтобы нам помогли, но мне сказали: "Если бы муж был в армии, помогли бы, а раз в тюрьме, никто не разрешит таким помочь". А что мне делать? Я решила повеситься. Приготовила веревку, ребенка положила к дверям на пол, дверь приоткрыла. Села на кровать, делаю веревку поудобнее. Вдруг около меня появились бесы, страшные, лохматые, и большие, и маленькие, с рогами, глаза у всех красные. Меня подгоняют: давай скорей. Вдруг в это время в углу во весь рост появилась Матерь Божия, бесы сразу исчезли. Лицо ее я не видела, на ней было белоголубое покрывало, а руки ее я

видела, нежные, скрещены на груди одна на другой. Она мне говорит: "Не делай этого. Сын мой и Отец небесный тебе помогут, ты ведь родилась на Пасху Святую, но ты не молишься и крестик нательный не носишь. Ты должна молиться, слышишь, ты должна молиться". Повторила так три раза и исчезла. Мне так хорошо стало, я про все забыла. Я взяла ребенка с пола, закрыла дверь. Давай молиться. Через некоторое время пришла соседка, принесла пачку печенья, я с водой растерла, покормила ребенка. Но самое интересное то, что я нигде не нашла веревку. Ведь это не иголка, куда бы она делась. Я ее нигде не нашла. И действительно, с этого дня нам стало жить легче. Я продала с себя все вещи. Раньше колясок не было, заверну ребенка, в одну руку возьму, вещи - в другую, на рынке не стояла даже 15 минут, сразу продавала. Стала мне везде удача. Потом дали ясельки ребенку, и мы зажили.

И я молюсь сейчас, хожу в церковь. Матерь Божия спасла меня от смерти.

Я помню еще случай. Мне было лет 7-8. Утром прибежал к нам сосед, поднял рубашку и говорит бабушке: "Марковна, посмотри, что они со мной сделали". У него на теле не было живого места, все в синяках. А он похоронил жену и тоже решил повеситься. Бабушка ему говорит: "Срочно иди в церковь к священнику, все ему расскажи, он тебе поможет".

Но раньше Богу не верили, и он, конечно, не пошел. На другой день слышим, Виктор повесился. Не пил, не курил, был всеми уважаемый человек; и вот бесы сделали свое дело. Только стоит задумать, и они тут как тут, они помогут.

И я хочу обратиться к людям: люди, молитесь Богу, ходите в храм Господний. Бог есть, Матерь Божия есть, Иисус Христос есть. Я свидетель этому. Это было именно со мной, это не сказка, не галлюцинация. Это было.

Юркова Людмила  
Константиновна,  
г. Екатеринбург



### Молитва Господня

Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. *Аминь.*

### Ангельское приветствие

Радуйся, Мария, благодати полная! Господь с Тобою; благословенна Ты между женами, и благословен плод чрева Твоего Иисус. Святая Мария, Матерь Божия, молись о нас, грешных, ныне и в час смерти нашей. *Аминь.*

### Апостольский символ веры

Верую в Бога, Отца Всмогущего, Творца неба и земли. И во Иисуса Христа, единого Его Сына, Господа нашего: Который был зачат от Духа Святого, родился от Марии Девы, пострадал при Понтии Пилате, был распят, умер и погребен; сошел в ад; в третий день воскрес из мертвых; восшел на небеса и сидит одесную Бога Отца Всмогущего: оттуда придет судить живых и мертвых. Верую в Духа Святого, святую Вселенскую Церковь. Святых общение, прощение грехов, воскресение плоти, жизнь вечную. *Аминь.*



# КУШАТЬ



## ИЛИ НЕ СТОИТ?

### БЛЕСТЯЩИЕ ФРУКТЫ

В последнее время в продаже появилось множество фруктов, привозимых из-за рубежа. На вид они выглядят весьма привлекательно. Но это как раз тот случай, когда не все здорово, что блестит.

Дело в том, что изобретательные иностранцы, для того чтобы фрукты не портились по дороге, придумали покрывать их тонким слоем парафина (воска).

В последнее время у жителей США (а они особенно любят блестящие фрукты) врачи начали замечать признаки странной болезни: нарушается работа внутренних органов, ухудшается общее самочувствие. Одной из причин этой болезни считается накопление в организме воска. Впрочем, дело не только в парафине, но и в том, что примесями в нем обязательно являются вредные ароматические углеводороды.

А потому гораздо полезнее для здоровья, может быть, не такие красивые, но зато менее вредные отечественные плоды с матовым отливом.

Следует отметить и то, что специалисты установили, что в южных сортах яблок содержание витамина С (так же как и других витаминов) значительно ниже, чем в наших - отечественных. Так что, скажем, антоновские яблоки в этом отношении дадут фору любому заморскому фрукту.

Объясняется это тем, что все фрукты, привезенные из дальних стран, срываются неспелыми. Дозревают они уже в пути и на овощных базах. Как следствие этого - плоды не содержат многих органических кислот, минералов и ферментов, которые образуются только при созревании фруктов в естественных условиях.

К примеру, только в зрелом ананасе содержится фермент бромелин, расщепляющий животные белки в организме человека. В тех же плодах, которые привозят к нам, вряд ли удастся обнаружить этот фермент.

Но, пожалуй, главное то, что мы находимся в постоянном взаимодействии с окружающей нас средой и генетически наш организм запрограммирован на питание родными продуктами, а потому он гораздо легче принимает знакомые ему плоды, нежели привезенные из дальних стран. Этим объясняются частые случаи аллергий у детей и взрослых на непривычные за океанские фрукты.

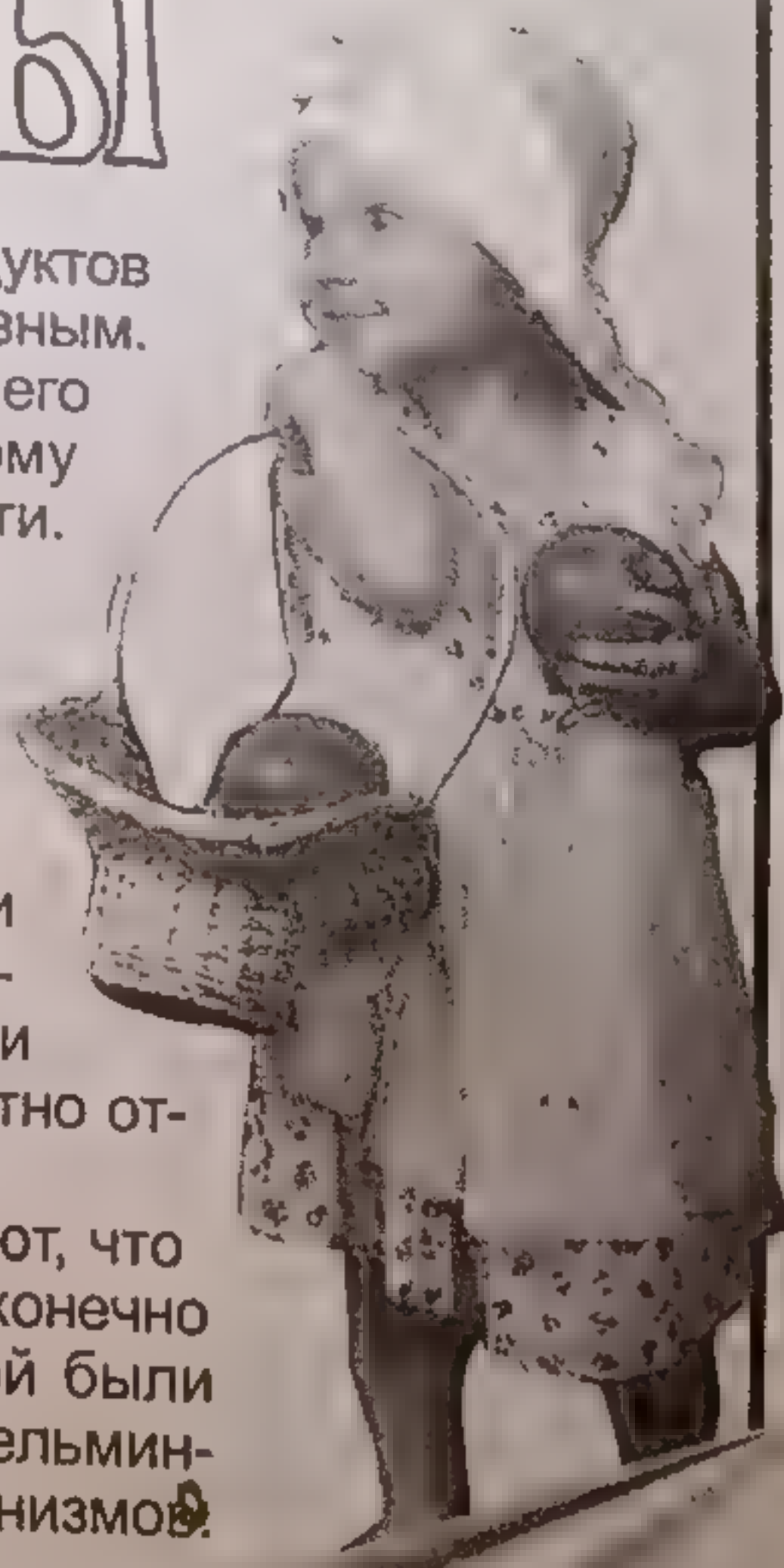
## ДОМАШНИЕ ПРОДУКТЫ

Отправляясь в деревню, мы стараемся сами наесться побольше домашних продуктов и детей ими накормить. Но следует помнить, что не всегда это может быть полезным. Дело в том, что организм привыкает к определенному рациону питания и резкое его изменение создает для наших внутренних органов дополнительную нагрузку. А потому желательнее хотя бы в первое время не особенно налегать на домашние вкусности. Все хорошо в меру.

В особенности у горожан, попадающих в деревню, популярно молоко. Однако на самом деле оно не всегда полезно, так как у многих горожан наблюдается повышенная чувствительность к белкам коровьего молока.

Некоторые думают, что можно снизить жирность молока, разбавляя его водой. Но это не более чем заблуждение. Подобные процедуры ничего не изменят: жирность и белковый состав никак не связаны. Так что гораздо лучше переходить на козье молоко. Также диетологи советуют не потчевать детей непривычно жирными молочными продуктами: густой домашней сметаной, творогом, маслом. Это может неблагоприятно отразиться на печени и поджелудочной железе.

И еще об одном мифе на тему домашних продуктов. Некоторые ошибочно считают, что не обязательно мыть фрукты, ягоды, собранные на своем садовом участке. Но они, конечно же, изменили бы свое мнение, если бы под микроскопом увидели воду, в которой были вымыты несколько ягод клубники: в одной капельке воды могут уместиться яйца гельминтов, множество возбудителей брюшного тифа и многих других болезнетворных организмов.







# Грушевый- ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ, а виноградный - ДЛЯ АСТМАТИКОВ

**Вылечиться от многих хворей можно с помощью соков.**

Помимо того, что в соках содержится огромное количество витаминов, они еще обладают и лекарственными свойствами. С давних пор на Кубани народные знахари применяли тот или иной сок для врачевания. Благо ягод и фруктов на наших рынках море и цена в это время года не кусается. Самое время начать курс вкусной сокотерапии.

- Пить соки, бесспорно, полезно, но надо делать это осторожно, чтобы не навредить своему организму, - посоветовала Татьяна Коротько, заведующая гастроэнтерологическим отделением краевой клинической больницы им. Очаповского. - К примеру, не все можно употреблять при гастрите с повышенной кислотностью - соки еще больше повышают ее. А при панкреатите их необходимо разводить кипяченой водой один к одному. А вот людям с низкой кислотностью их, наоборот, рекомендовано пить побольше.

**О свойствах некоторых соков мы решили рассказать сегодня.**

## СОК ИЗ ГРУШИ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Груши содержат много витамина С, каротиноидов и к тому же богаты йодом. Сахара в них меньше, чем в яблоках, но благодаря меньшему количеству кислот они кажутся слаще.

**Кому полезен грушевый сок:** больным сахарным диабетом, тем, у кого проблемы с пищеварением,

а также с мочеотделением, при мочекаменной болезни (действует как мочегонное), при температуре хорошо утоляет жажду.

А вот печеные груши действуют как противокашлевое средство при бронхите и туберкулезе легких.

## ОТ БЕССОННИЦЫ - ВИНОГРАДНЫЙ СОК

В винограде очень много клетчатки, сахара, пектиновых веществ, микроэлементов. К тому же в нем есть три витамина, которые имеют прямое отношение к нашей кровеносной системе и кроветворению: фолиевая кислота - усиливает кроветворение, витамин К - положительно влияет на свертывающую систему крови и витамин Р - укрепляет стенки кровеносных сосудов и нормализует кровяное давление.

**Область применения виноградного сока:**

острые воспалительные процессы дыхательных путей, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхиальная астма, нарушение обмена веществ, геморрой, заболевания печени и почек, против бессонницы и нервных стрессов.

**Противопоказания:** сахарный диабет, ожирение, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сердечная недостаточность, хронический фарингит.

## СОК ИЗ ДЫНИ - ОТ ГЛИСТОВ

В дыне содержится много фолиевой кислоты, которая улучшает процессы кроветворе-

ния и белкового обмена.

**Область применения:**

малокровие, анемия, атеросклероз, заболевания почек и мочевого пузыря,

обладает слабительным и противоглистным действием, поднимает жизненный тонус, помогает при любом хроническом кашле и болях в горле.

**Противопоказания:** больные сахарным диабетом. А при обильном потреблении дынного сока может случиться диарея.

О полезности соков из других кубанских фруктов и ягод мы расскажем в следующий раз.

Пить сок в лечебных целях следует в течение 1-2 месяцев по одному стакану три раза в день. В это время лучше не употреблять молоко и спиртные напитки.

**Инна ЖУРАВЕЛЬ**





Приучать ребенка к хорошим манерам нужно с самого раннего детства. И делать это надо, не читая ему лекции по этикету, а своим примером. "Спасибо", "Пожалуйста", "Доброе утро" - эти слова малыш должен слышать от папы с мамой не только по отношению к себе. Так же вежливо родители должны общаться и между собой.

Определенные правила этикета ребенок должен усваивать постепенно. Вам много раз нужно будет повторить сыну или дочке, что старших перебивать нехорошо. Дело в том, что лет до 3-4 ребенок стремится немедленно выложить то, что его "сей момент" беспокоит. Ему не терпится поделиться со взрослыми своей проблемой. Но после многократных повторений, что такое поведение невежливо, он это осознает.

Точно так же трудно приучить малыша говорить "вы" посторонним взрослым. Лет до 5 ребенок говорит "ты" всем, к кому он хорошо относится, а "вы" - людям, которые ему почему-то не нравятся. Поэтому и приучать не "тыкать" нужно только лет с пяти.

Это же относится и к стремлению малыша называть всех по имени. В крайнем случае с прибавлением "тетя" или "дядя". Так что и грамотному вежливому обращению к чужим людям тоже надо учить где-то с 4-5 лет. Необходимо объяснить ребенку разницу: "тетя Катя" - это папина сестра (ну в крайнем случае - очень близкая мамина подруга). А вот соседка по этажу - уже Екатерина Петровна. Многие друзья семьи очень не любят, когда любимое чадо зовет их по имени-отчеству. В этом случае, если они - действительно близкие вам люди, ребенок может называть их по имени, но на "вы". Не поддавайтесь на просьбы друзей типа: "пусть как хочет, так и зовет".

# Волшебные



## СЛОВА

### КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША ХОРОШИМ МАНЕРАМ

Не могу одобрить и стремление некоторых родителей разрешить ребенку звать их по имени. Уважения к "предкам" это не прибавит, а только внесет ненужную фамильярность. Исключение стоит сделать только для маминого мужа или папиной жены. В этой ситуации ребенок должен называть их так, как ему удобнее. Навязывать ему свою точку зрения в таком деликатном вопросе нельзя.

Самая большая проблема с малышами - научить их отличать праздничную одежду от повседневной. Ругать за испачканные белые колготки или порванную парадную юбочку нужно только себя. Если вы собрались в гости - незачем было останавливаться на детской площадке. А если в гостях чадо уронило на белую блузку кусок шоколадного торта - ну что ж, вы ведь знали, что кусок слишком большой. А что,

было бы лучше, если бы торт испачкал повседневную одежду? Различие между ежедневной и праздничной одеждой малыш способен понять очень быстро. А вот соблюсти его - уже труднее. Подход к испачканному парадному наряду так же прост, как и к обычной одежде: "Испачкал, дома постираешь", и ни в коем случае не надо наряжать ребенка, как фотомоделю. Любая, даже очень праздничная одежда должна быть свободной и не стеснять движений.

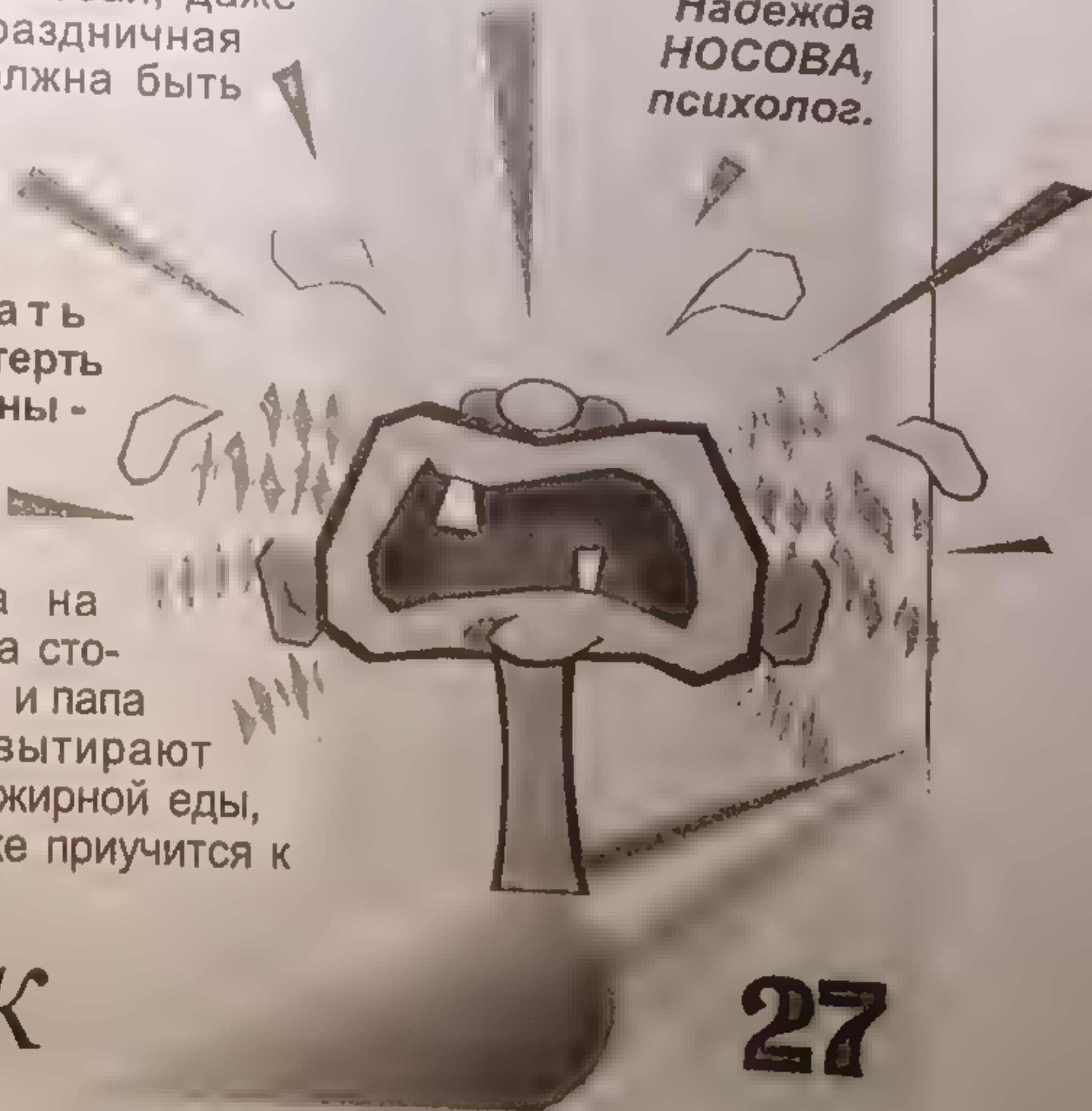
Вытирать руки о скатерть или об штаны - конечно, дурной тон. Но если дома на столе всегда стоят салфетки и папа с мамой вытирают руки после жирной еды, ребенок тоже приучится к

этому. Специально "обучать" такой сложной науке не нужно. А вот объяснить, что плевать, сморкаться за столом или на улице - очень плохо, нужно обязательно. Если же такой казус все-таки произошел, не сверкайте глазами и не стыдите ребенка при всех. Попозже, наедине с ним, объясните, как подобное неприятно окружающим.

Приучать кушать красиво и аккуратно нужно с того самого момента, как ребенок научился держать ложку, причем не кидаться кашей в стену, а полноценно есть. Сразу же объясните, в какой руке держат нож и вилку и как режут мясо. Нелишне также и упомянуть, что при еде локти на стол не кладут, а чай пьют из чашки, а не из блюдечка, громко хлюпая ртом. Если у родителей есть дурная привычка читать за едой - придется от нее избавиться.

И еще один момент. Если папа, придя с работы, плюхается в ботинках на диван и орет маме: "Эй, мать, жрать неси!", а потом начинает есть курицу руками, громко чавкая и вытирая руки о скатерть, никакие советы и правила этикета вам не помогут. Потому что научиться вести себя прилично ребенок может, только имея перед глазами положительный пример, в первую очередь, папы с мамой.

Надежда  
НОСОВА,  
психолог.





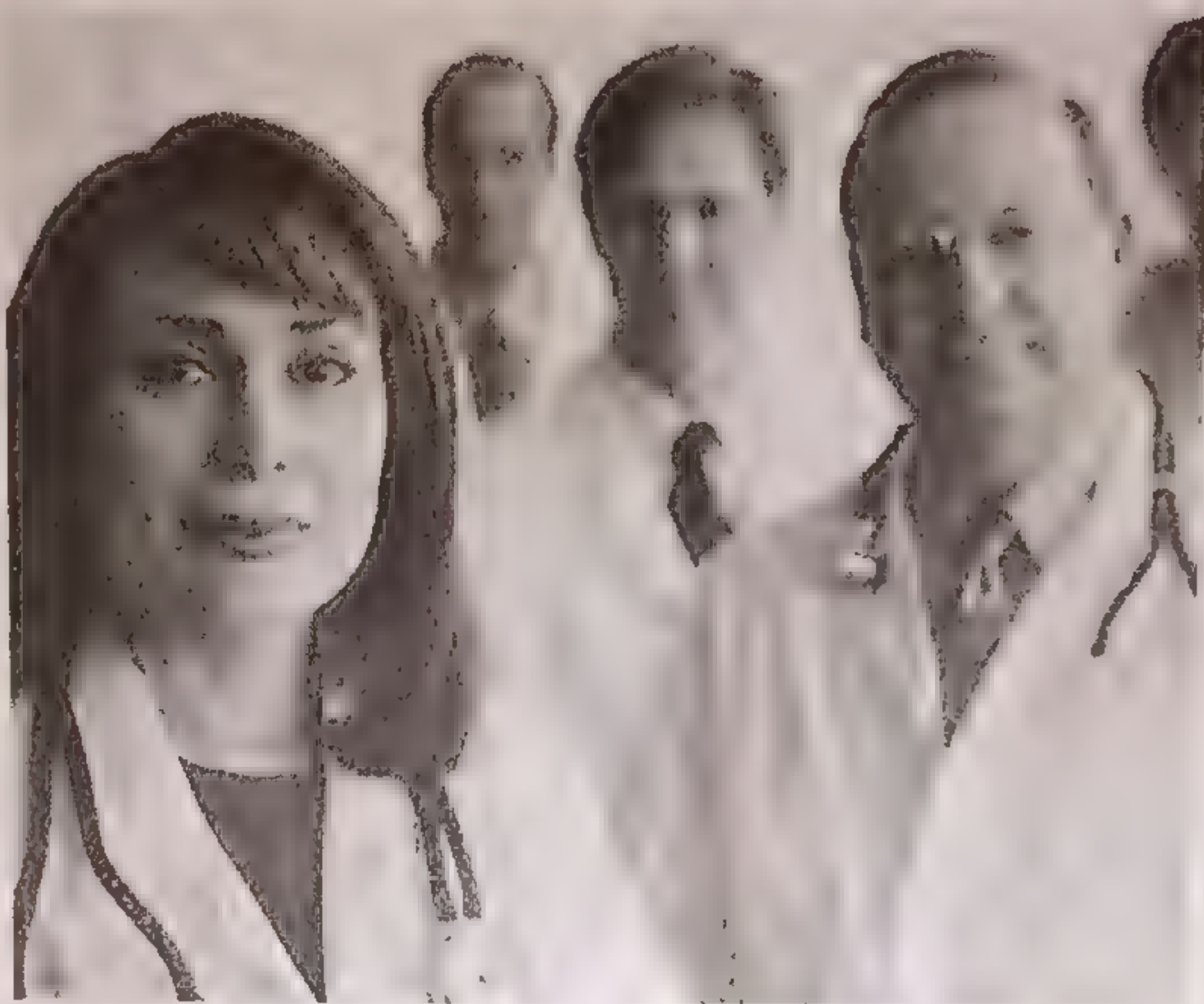
Хронические воспалительные заболевания тонкой и толстой кишок (энтериты и колиты) относятся к наиболее распространенным недугам органов пищеварения. По статистике, каждый второй житель нашей планеты страдает данной патологией. Чаще всего встречаются хронические воспалительные заболевания толстой кишки - колиты. Вот как эту проблему комментирует доктор медицинских наук, академик Нью-Йоркской академии наук, известный новосибирский врач-гастроэнтеролог высшей категории Ашот Хачатрян.

Основным признаком заболевания являются различные нарушения стула, как в виде частого жидкого (диареи), так и запоров.

Процесс пищеварения у взрослого человека в норме длится 24 часа и должен завершиться естественным актом опорожнения. У новорожденных, находившихся как на естественном, так и на искусственном вскармливании, стул в норме может быть до четырех, пяти раз в день. Основной причиной различных нарушений является уменьшение или отсутствие нормальной кишечной микрофлоры (дисбактериоз), которое приводит к нарушению процессов пищеварения. Поносы вызывают большие неудобства для человека, но люди, страдающие ими, получают мало питательных веществ, а вместе с ними и токсинов, а поэтому страдают меньше. При запорах же проблем больше. Вовремя невышедшие из организма отходы разлагаются, образуются яды, токсины, которые вызывают местные воспалительные, а при длительно текущем состоянии и раковые изменения слизистой кишки. Токсины всасываются в кровь, поступают ко всем органам и отравляют их.

Запоры могут вызвать не только воспа-

# Деликатная



## ПРОБЛЕМА

тельные и онкологические заболевания различных органов, но также хроническую утомляемость, раздражительность, головные боли, высыпания на коже, высокое давление, аллергические реакции и т.д.

Особенно опасно это состояние у новорожденных, когда во время усиленного роста и развития всех органов, последние отравляются токсинами. Последствием этого, помимо жалоб со стороны кишечника (боли, метеоризм), бывают отставание

в умственном и физическом развитии, нервно-психические расстройства, иммунодефицит, частые простудные, аллергические и другие заболевания. Упорные поносы у новорожденных могут привести к обезвоживанию их организма.

Лечение хронических колитов должно в первую очередь быть направлено на восстановление кишечной микрофлоры и, как следствие, на восстановление физиологической перильстатики толстой кишки и нормального об-

мена веществ. Особую роль в лечении составляет диетическое питание. К примеру, при частом жидком стуле стоит ограничить пищу, которая может механически, термически раздражать кишечник. Из рациона следует исключить овощи, фрукты, молоко, мед, варенье, черный хлеб, продукты из сдобного теста, жирное мясо и рыбу, холодные, острые и соленые блюда и приправы, газированные напитки. Сахар надо употреблять в умеренном количестве. Что же разрешено? Рекомендуются сухари, бифидокефир, нарине, фруктовый сок, растительные жиры, сливки. При запорах в рационе должны быть сырые и вареные овощи, фрукты, отрубной или черный хлеб, кисломолочные продукты, кумыс, ацинар.

При понижении тонуса кишечника рекомендуется лечебная гимнастика, направленная на укрепление брюшных мышц. Полезен массаж живота. При спазмах и коликах в кишечнике показаны тепловые процедуры, например, сидячие ванны. Больным не рекомендуется часто пользоваться слабительными препаратами, в том числе и растительными, а также проводить очистительные процедуры, особенно высокие орошения кишечника (гидроколоно-терапию).

Подготовила  
Людмила ЦЫГАНОВА

### НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

#### ДИЕТА ДЛЯ РАССЕЯННЫХ

Для сохранения отличной памяти нейробиологи рекомендуют как молодым, так и пожилым полюбить рыбу, грецкие орехи, бутерброды из ржаного хлеба со сливочным маслом, салаты из овощей и бобовых, заправленные подсолнечным маслом.

Блюда из морской и речной рыбы надо есть как минимум два раза в неделю. Обитатели водных глубин содержат не только фосфор, но разнообразные полиненасыщенные жирные кислоты, которые заставляют плодотворно трудиться наши "серые" клеточки.

Полезны для улучшения умственных

способностей разнообразные фрукты и овощи. Так, ананасы, богатые серотонином, делают чувствительнее наши органы чувств. Бананы в большом количестве содержат витамин B6, недостаток которого повинен в забывчивости. Виноград помогает человеку сосредоточиться. Той же способностью обладают яблоки: зубрить учебник и грызть яблоко - прекрасное сочетание. В помидорах много марганца, который очень полезен людям, занимающимся интеллектуальным трудом. Морковь замедляет процессы старения организма, в том числе и мозга. Тем же эффектом отличаются красный перец и апельсины.



# Как же избавиться ОЧП



Как только начинает пригревать весеннее солнышко, многие девушки начинают "бить тревогу". Почему-то прекрасная половина человечества боится появления веснушек и стремится избавиться от них любыми способами. Между тем безобидные веснушки не только не портят лица, а наоборот, как правило, придают ему какое-то своеобразное очарование.

## ВЕСНУШЕК?

Но если Вы так категорически против веснушек, то лучше постарайтесь предупредить их появление, чем потом удалять.

Для этого перед выходом на улицу в солнечный день косметологи советуют нанести на чистое лицо тонкий слой крема и затем припудрить рассыпчатой пудрой. Этого "щита" хватит Вашей коже на 2,5-3 часа.

Ну а если веснушки все-таки появились? Тогда воспользуйтесь нашими советами.

Мелко нарезанную зелень петрушки заливают кипятком на 20-30 минут, процеживают, охлаждают и протирают настоем лицо 2-3 раза в день.

Протирайте лицо раствором лимонной кислоты: 2-3 г на 1/2 стакана воды; он, кстати говоря, хорошо отбеливает кожу.

Рекомендуют утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, уксусом или лимонным соком.

Несомненную пользу приносит старинное народное средство - умывание лица кислым молоком. Хороший эффект дает протирание следующими растворами:

1. Уксус - 20 г, лимонный сок - 15 г, воды - 10 г.

2. Бура - 15 г, одеколон - 20 г, вода - 130 г.

3. Взбитый в пену белок смешать с соком одного лимона, 4 г глицерина и 100 г спирта.

Если веснушек немного, для удаления их пользуйтесь химически чистым глицерином. Для этого на тоненькую палочку, или спичку, намотайте ватку, смачивайте ее глицерином и смазывайте каждую веснушку. Такую операцию повторяйте несколько дней подряд. Во время лечения не рекомендуется умываться или смазывать кожу кремом.

Через несколько дней после систематического смазывания веснушек глицерином кожа на веснушках совершенно высыхает, напоминая пергамент, затем она шелушится; как только начинается шелушение, несколько дней подряд втирайте в кожу крем. Если веснушки не исчезли, лечение необходимо повторить.

Для обесцвечивания веснушек можно умываться на ночь простоквашей 3-4 дневной давности или свежим березовым соком; протирание кожи лица лимонным соком, разведенным в воде (1 столовая ложка сока на стакан воды), или свежим огуречным соком.

### НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

#### ЗАСАХАРЕННЫЙ МЕД ИЗБАВИТ ОТ ПРОСТУДЫ

Как-то поехали мы вдвоем с восьмилетней дочерью отдыхать в Крым. Там я в первый же день простудилась: сильно болело горло, поднялась температура. Я была так слаба, что не могла встать с постели. Из лекарств у меня был с собой один анальгин, и я не представляла, что мне делать. Помог случай. Какая-то женщина ошиблась комнатой и постучалась в дверь нашей мансарды. «Засахаренный мед - вот что вам поможет», - сказала она. Дочка принесла мне с рынка меда. Я брала по 1/4 ложечки каждые 15 минут и медленно рассасывала. Старалась меньше глотать, чтобы мед подольше оставался в глотке. Уже на следующий день температура понизилась, горло прошло, а через день я была здорова.

Ж. Мамина, г. Москва

#### ГРИБОК НА НОГТЯХ РУК

Сварить крепкий кофе, несколько раз погрузить руки в настой, не взбалтывая осадок.

Светлана Осадова,  
г. Саранск

#### КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРИМОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Из-за своей работы я вынуждена долгое время проводить перед компьютером, отчего сильно устают и краснеют глаза, иногда даже начинает болеть голова. Мой врач "прописал" мне простейшие средства, которые хорошо помогают от этого. Хочу поделиться рецептом со всеми читателями. С утра я кладу использованные чайные пакетики в холодильник, а вечером накладываю их на веки. Также быстро устраняют усталость глаз кружочки свежего огурца - их достаточно подержать на глазах минут 5-10. А прохладный компресс из отвара ромашки снимает раздражение, красноту и аллергию.

В. Кузина,  
пос. Николина гора



Черёда



И все! Наслаждение закончилось. Зачесались глаза, потекло из носа. Старая (но не любимая) знакомая - сенная лихорадка, аллергия к пыльце цветущих растений. Сколько их теперь, мучеников-аллергиков, с каждым годом все больше и больше. Вот они, прекрасные плоды цивилизации!

Но и на нее есть управа (на сенную лихорадку, не на цивилизацию, с ней-то не справишься!). Я лично борюсь с аллергией (клин клином) с помощью растений и накопила некоторый опыт. Так что, всех, кому знакома эта напасть, прошу за мной...

В первую очередь, конечно, выходя на луг или в лес, закрываю нос и рот платком. Если уже надышалась, дома промываю нос водой.

Химию не люблю в принципе, поэтому, как уже говорилось, лечусь растениями.

Очень хорошо вымывает аллергены **черная смородина**. Очень просто: листья завариваю кипятком, даю настояться 10-30 минут. Жидкость с листьев нужно обязательно слить. И пить, пить, пить, пока не раздует (шутка), в общем, побольше.

Можно настоять **молодую крапиву** на холодной кипяченой воде часиков 8-10. Например, вечером в литровую банку сложить порезанные стебли с листьями (верхушки сантиметров по 20) крапивы, не утрамбовыва-



# Как лечить АЛЛЕРГИЮ

Ах, вот и лето!... Чарующее разнообразие красок и запахов! Выходишь на цветущий лужок, не виртуальный, самый настоящий, а там столько обитателей, что глаза разбегаются. Вот изда-лека засветились в знак приветствия ромашки, качнула цветочками как всегда элегантная герань; поплыло облачко подмаренника, а мятлики робко выглянули из-за "спин" собратьев, чтобы поинтересоваться, кто это заглянул на луг. Легкий ветерок поднимает облако пы-цы, окутывает запахами...

вая и залить водой - утром слить настой и пить понемногу в течение дня. Лучше всего, конечно, майская крапива, но можно и потом, в течение лета, собирать по тенистым местам молодую, не цветущую крапиву или молодые отростки скошенных растений.

Очень хорошо выводит из организма все виды аллергенов "полифепан". Продается в аптеках. Это штука, типа активированного угля, но гораздо активнее, так как адсорбирующая поверхность во много раз больше. Готовится на основе кедра, так что тоже растение.

**Птичий горец, спорыш.** Самая распространенная наша травка-муравка. Растет по всем дорогам; тропинкам. Столовую ложку мелко нарезанной травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять 15-20 минут, слить с травы и пить в течение дня. Очень хорошо вымывает не только аллергены, но и всяческие отравляющие вещества. Растворяет

камни в почках, применяется при подагре.

И, наконец, **черёда**. Во всех прописях написано, что ее можно заваривать как чай и пить без дозировки. Но у меня на глазах, однажды, человек выпил настой череды, и аллергия у него усилилась. Так что, будьте осторожнее!

Критерий в фитотерапии один - нравится, не нравится, приятно пить настой или нет. Организм сам разберется, что ему нужно.

Если нравится - значит, твое растение, если нет - лучше не рисковать. Если эти растения окажутся не Ваши и не помогут, то и не навредят. Рецепты проверенные и очень мягкие.

Приятных вам прогулок по лугам и лесам!

Горец







## ОВЕН

Взросшая интуиция позволит Овнам завязать нужные знакомства, сулящие выгоду. Вы легко сможете решить самые сложные проблемы не только свои, но и проблемы людей Вашего окружения. Увеличивается внимание к собственной персоне, что может привести к приобретению ненужных вещей, украшений. Больше внимания уделите вопросам быта.



## ТЕЛЕЦ

Большинство Тельцов ожидает активное общение на разных уровнях, что поможет определиться в выборе своей карьеры, в выборе наиболее удачной деятельности в бизнесе. Возможно обострение чувств, которое заставит лучшее время посвятить романтическим приключениям, особенно если Вы молоды и полны сил.



## БЛИЗНЕЦЫ

Расположение планет предвещает расширение круга общения, поездки, заключение соглашений с дальними или зарубежными деловыми партнерами. Не делайте преждевременных выводов и не начинайте новых предприятий. Велика вероятность впутаться в заведомо проигрышное дело. Не забывайте о духовном росте и интеллектуальном развитии. Ваше здоровье во многом зависит от Вашего окружения.



## РАК

Этот период позволит накопить положительный опыт в деловых партнерских отношениях. Возможно, что Вам предложат условия, которые Вас не устраивают, и Вам придется шаг за шагом идти к тем позициям, которые взаимоприемлемы. Остро станет вопрос о повышении квалификации или получении дополнительного образования.



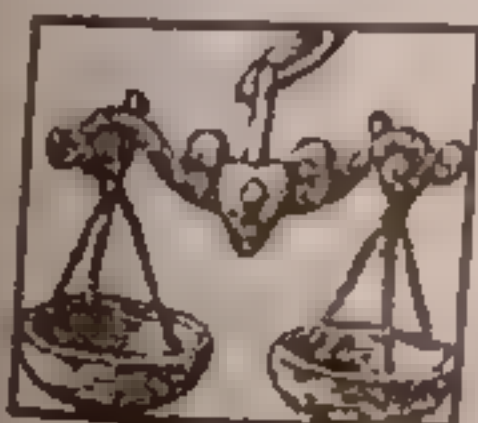
## ЛЕВ

Удачны занятия общественными делами, работа в организациях, защищающих интересы и права людей. Возможно, что многих Львов посетит озарение, и они по-новому посмотрят на свое предназначение в жизни. Возрастает вероятность мелких споров с супругами, взаимные обвинения. Ведите себя дипломатично. Не раздувайте конфликтов из-за мелочей. Берегите сердце и позвоночник от нагрузок.



## ДЕВА

Ваши материальные запросы должны быть реальны и соответствовать Вашим возможностям. Есть вероятность больших трат на одежду и украшения. Поездки этой недели могут принести с собой много хлопот и вопросов, которые Вам придется решать на протяжении долгого времени. Использование служебного положения в корыстных целях приведет к самым непредсказуемым последствиям.



## ВЕСЫ

Процесс обучения или занятия творчеством потребуют от Вас полной изоляции от внешнего мира. Возможны затруднения в поездках, поэтому пускаться в путь нужно лишь в крайнем случае. Профессиональные дела могут преподнести неожиданные, далеко не самые приятные, сюрпризы. Старайтесь не утратить уважение коллег и начальства. Дайте достаточную нагрузку мышцам ног.

## СКОРПИОН



Будьте осторожны в высказываниях, иначе наживете себе врагов. Скорпионов может заинтересовать зарубежная культура, история, литература. Возможен приятный роман с иностранкой (иностранцем), который закончится для Вас так, как Вы и ожидали. В дальних поездках Вы сможете улучшить свое материальное положение, заключить выгодные сделки.

## СТРЕЛЕЦ



Научитесь четко планировать как рабочее время, так и время отдыха. Это позволит Вам избежать неприятных ситуаций. Внимательно прислушайтесь к советам своих близких, особенно братьев и сестер. Всякую работу выполняйте тщательно и на совесть, чтобы впоследствии не возвращаться к уже сделанному. Четко придерживайтесь достигнутых соглашений.

## КОЗЕРОГ



Возрастает Ваше обаяние. Вы без труда можете привлечь новых партнеров, завести новых друзей, единомышленниками. Дальние поездки могут резко изменить Ваши жизненные позиции, привязанности, мировоззрение. Может появиться настоятельная потребность в повышении образовательного уровня. Проявите к окружающим больше теплоты и внимания, и они отплатят Вам тем же.

## ВОДОЛЕЙ



Звезды располагают к контактам, участию в коллективных мероприятиях. Приятный период для урегулирования многих спорных вопросов, касающихся Вашей профессиональной деятельности. Наиболее заметную прибыль получают те, кто занят в сферах здравоохранения, гигиены, питания, снабжения и сбыта продукции. Удачные дни для поисков дополнительного заработка.

## РЫБЫ



Наибольший успех ожидает тех, кто найдет в себе силы для поиска новых путей. Консерватизм и отжившие методики не сыграют в Вашу пользу. Благоприятное время для приобретения предметов коллекционирования или просто красивой вещи. Удачны поездки, путешествия, командировки. В свободное время займитесь домашними делами: уборкой, мелким ремонтом, дизайном жилища, дачи. Полезны водные и другие процедуры по очищению кожи.

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.  
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90.  
Подписной индекс 78574  
E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@moris.ru  
Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс».  
Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.  
Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.  
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.  
Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск, ул. Гончарова, 12.  
Заказ 1412  
Тираж 11650, дата выпуска номера 31.05.2004 г.  
Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.  
Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

Электронные письма можете направлять по адресу:  
sem\_lekar@bk.ru





И-  
ей.  
не  
ре

лекционирова-  
поездки, путе-  
емя займитесь  
монтом, дизай-  
ругие процеду-

издание ООО Из-  
004.

андровна.

г. Ульяновск,

ом числе факти-

с». Цена сво-



# РАЗВЛЕКАЛОВКА

Хирург после операции признается пациенту:

- У Вас в животе забыли ножницы, придется резать снова...

- Раз надо - режьте, только сделайте в этот раз живот на пуговицах.

Старожил в больнице рассказывает новичку:

Прошлый раз хирург скальпель забыл у больного в животе!

Новичок бледнеет:

Не может быть! Мне как раз вчера операцию сделали.

В палату заглядывает сестра:

- Ножниц моих никто не видел?

Разговор в палате:

- Петрову вырезали гланды.

- Бедолага, ведь он так хотел иметь детей...

Рабинович вернулся после медицинского обследования.

- Ну как? - спрашивают домочадцы. - Совершенно здоров! Нашли всего одну спирохету, и та уже бледная.

Глухой купил слуховой аппарат.

- Ну что, действительно хорошо работает? - спрашивает приятель.

- Да нет, работает плохо, зато все стараются говорить громче.

- Доктор, у меня звенит в ухе.

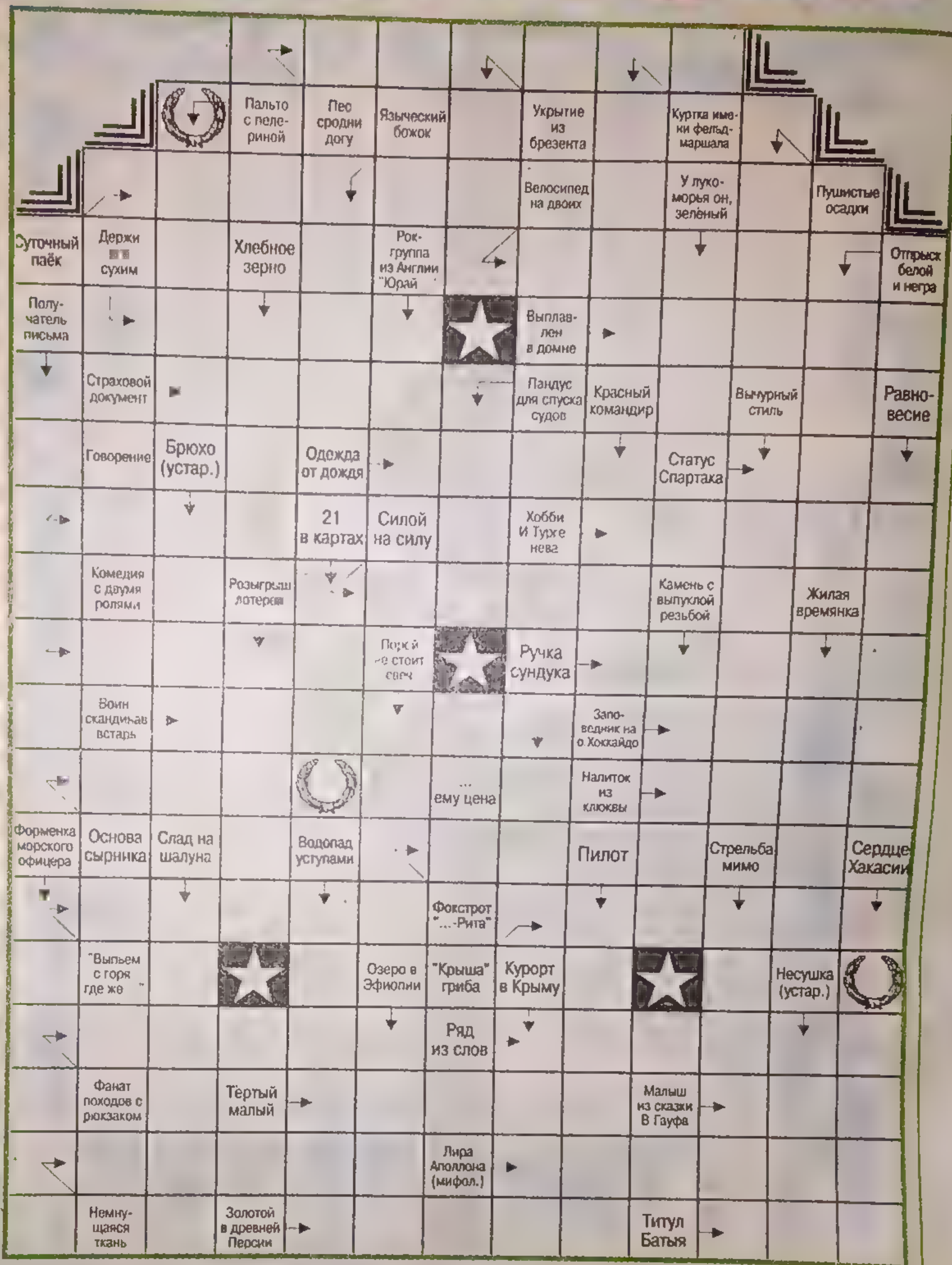
- А Вы не отвечайте.

Обход в психиатрической клинике:

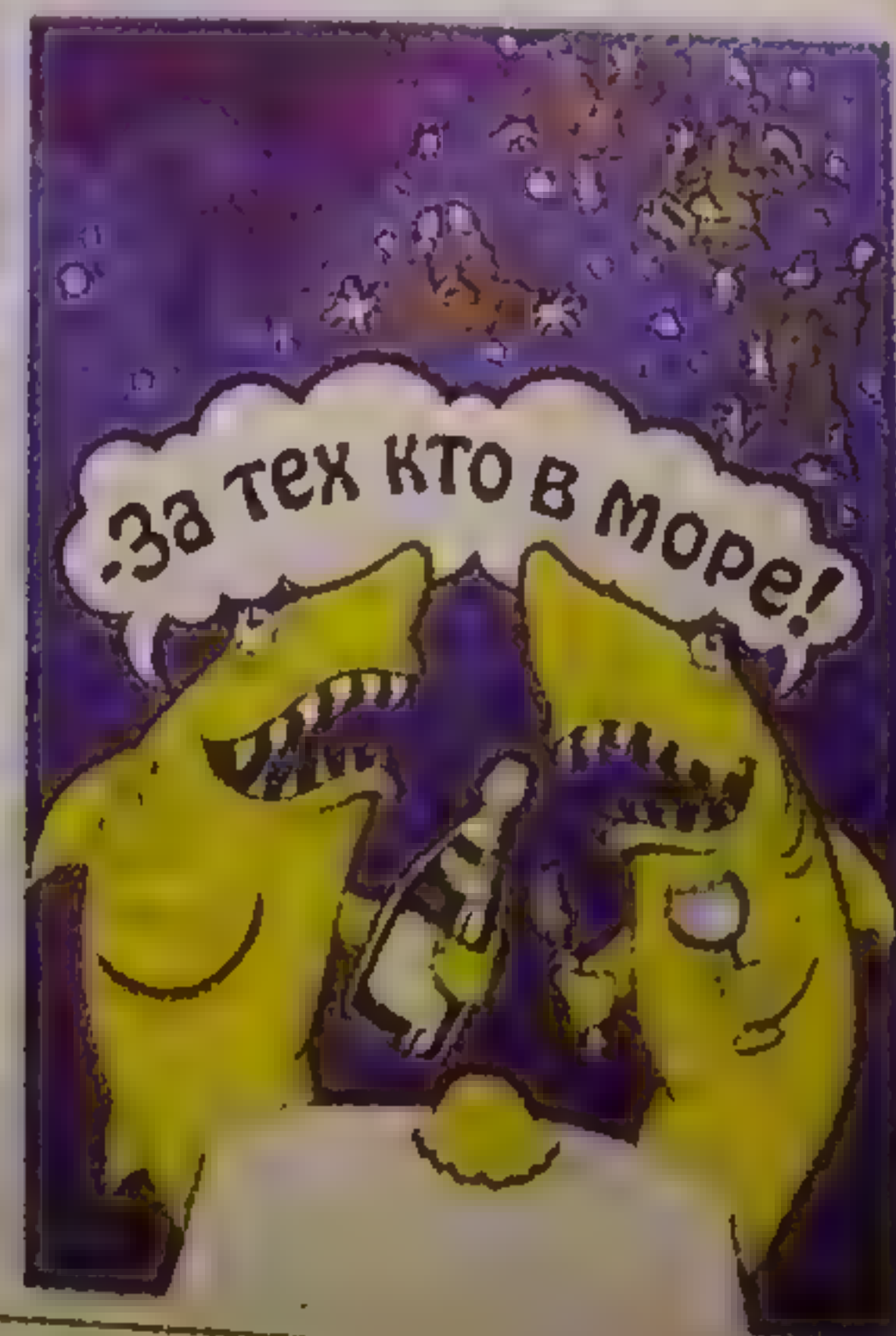
- Этот бедняга спятил, когда его невеста вышла за другого.

Переходят в соседнюю палату.

- А здесь содержится тот, другой...



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»









ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА - С.9

МЕДИЦИНА \* ЗДОРОВЬЕ \* КРАСОТА

СЕМЕЙНЫЙ

# ЛЕКАРЬ

№23(125)

## УКРОП ИЛИ ОПЕРАЦИЯ?

О том, как можно избежать операции и жить полноценно, прибегая к помощи обыкновенного огородного укропа. С. 6

## ЖЕЛУДОК БОЛИТ

Язва, как и любая другая болезнь желудка, может возникнуть внезапно, и, устранив ее со своего взора, мы не знаем, что самое главное там, за собой. С. 17

## ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ

Хороший эффект от домашних процедур, которые и легко приготовить, и быстро снимают усталость, и, самое главное, у больных остеохондрозом снимают боль и напряжение мышц. С. 27

## В БОРЬБЕ С ПОЛИАРТРИТОМ

В народе обменный полиартрит неправильно называют ревматизмом или подагрой (хотя подагра и считается разновидностью этого полиартрита). А еще считается, что победить обменный полиартрит невозможно. Это не так. С. 31

## А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

- Летние предосторожности...с. 3
- Букет трав против "букета болезней"..... с. 4
- Возьмите ноги в руки..... с. 7
- Апельсин или витамин..... с. 16
- Гигиеническая ванна..... с. 28
- Рожайте на здоровье..... с. 29







## ЗАГАР ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Для того, чтобы остаться здоровым, нужно ежедневно проводить на ярком солнце не менее 15-20 минут. Такое заявление сделал американский дерматолог доктор Майкл Холик из Бостонской медицинской школы.

По мнению специалиста, общепринятое мнение об опасности солнечного света (а известно, что ультрафиолетовое излучение может стать причиной развития солнечных ожогов или даже рака кожи) и рекомендации «избегать воздействия яркого солнечного света» правомерны лишь частично. Дело в том, что без солнечного света в организме человека останавливается синтез активных форм витамина D (он поступает в организм в неактивном состоянии и активизируется в коже под действием ультрафиолета). Недостаток этого витамина может привести к значительно более опасным последствиям, чем солнечные ожоги - он необходим для формирования костной ткани и других биохимических процессов.

## СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере вы найдете рецепты лечения следующих органов и заболеваний:

|  |           |
|--|-----------|
| Аденоиды.....                          | с. 22     |
| Ангина.....                            | с. 14     |
| Бессонница.....                        | с. 12     |
| Болезни печени.....                    | с. 5      |
| Болезни позвоночника.....              | с. 9      |
| Гайморит.....                          | с. 21     |
| Геморрой.....                          | с. 15     |
| Гипертония.....                        | с. 22     |
| Заболевания поджелудочной железы.....  | с. 20     |
| Заболевания предстательной железы..... | с. 18     |
| Камни в желчном пузыре.....            | с. 8      |
| Камни в почках.....                    | с. 11     |
| Катар верхних дыхательных путей.....   | с. 5      |
| Коклюш.....                            | с. 21     |
| Костно-суставные болезни.....          | с. 6      |
| Мастопатия.....                        | с. 21     |
| Миома.....                             | с. 14     |
| Мозоли.....                            | с. 7      |
| Ожирение.....                          | с. 26     |
| Ослабленный иммунитет.....             | с. 14     |
| Остеохондроз.....                      | с. 27     |
| Отрыжка.....                           | с. 26     |
| Пародонтоз.....                        | с. 15     |
| Простудные заболевания.....            | с. 5      |
| Подострый нефрозонефрит.....           | с. 12     |
| Рак пищевода.....                      | с. 11     |
| Сердечно-сосудистая система.....       | с. 5      |
| Судорожный спазм мышц.....             | с. 7      |
| Узловой зоб.....                       | с. 20     |
| Усталость.....                         | с. 13     |
| Фурункулы.....                         | с. 15, 21 |
| Хронический бронхит.....               | с. 5      |
| Чирьи.....                             | с. 14     |
| Экзема.....                            | с. 5, 14  |



## ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ПРИДУМАЛИ ОСОБЫЕ БОТИНКИ

Специальная обувь для пожилых людей появится скоро на прилавках столичных магазинов.

Как сообщили в Департаменте науки и промышленной политики правительства Москвы, существующий ГОСТ на обувь рассчитан на человека средних лет, без учета возрастных изменений стопы. Учитывая массу жалоб от покупателей в возрасте, департамент дал задание ЦНИИ кожевенно-обувной промышленности разработать новые колодки.

Для начала ученые провели антропометрические измерения стоп у нескольких сотен людей от 40 лет и старше и пришли к выводу, что стопа начинает меняться с 42-45 лет. В первую очередь увеличивается головка первого пальца, во-вторых, из-за расслабления связок происходит уплощение поперечного и продольного сводов. В связи с этим в новой колодке специалисты увеличили ширину носочной части, обхват стопы, а также ввели ограничения на высоту каблука - она не должна превышать 45 мм. На сегодняшний момент изготовлены опытные образцы модной обуви для пожилых.

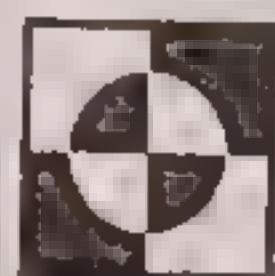
В магазин же данная обувь поступит с пометкой «П», которая будет стоять сразу за номером фасона.



## ПРОИЗВОДИТЕЛИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ОТВЕТАТ ПЕРЕД СУДОМ

Ассоциация генетической безопасности РФ подала иск о возбуждении уголовных дел против руководителей пяти крупнейших производителей детского питания - компаний «Nestle», «Semper», «Valio», «Kolinska» и «Gerber». Основным обвинением стало использование в производимом им детском питании трансгенных продуктов и отсутствие соответствующей информации на этикетках.

«Судя по результатам исследований, проведенных нашей ассоциацией, содержание трансгенных компонентов в некоторых видах детского питания намного превышает разрешенные сейчас 5 процентов, - заявил президент Ассоциации Александр Баранов. - Кроме того, производители постоянно «забывают» указывать факт наличия в продуктах трансгенных компонентов на этикетках».



## АТЕРОСКЛЕРОЗ И РАК ЛЕЧАТСЯ ОДИНАКОВО

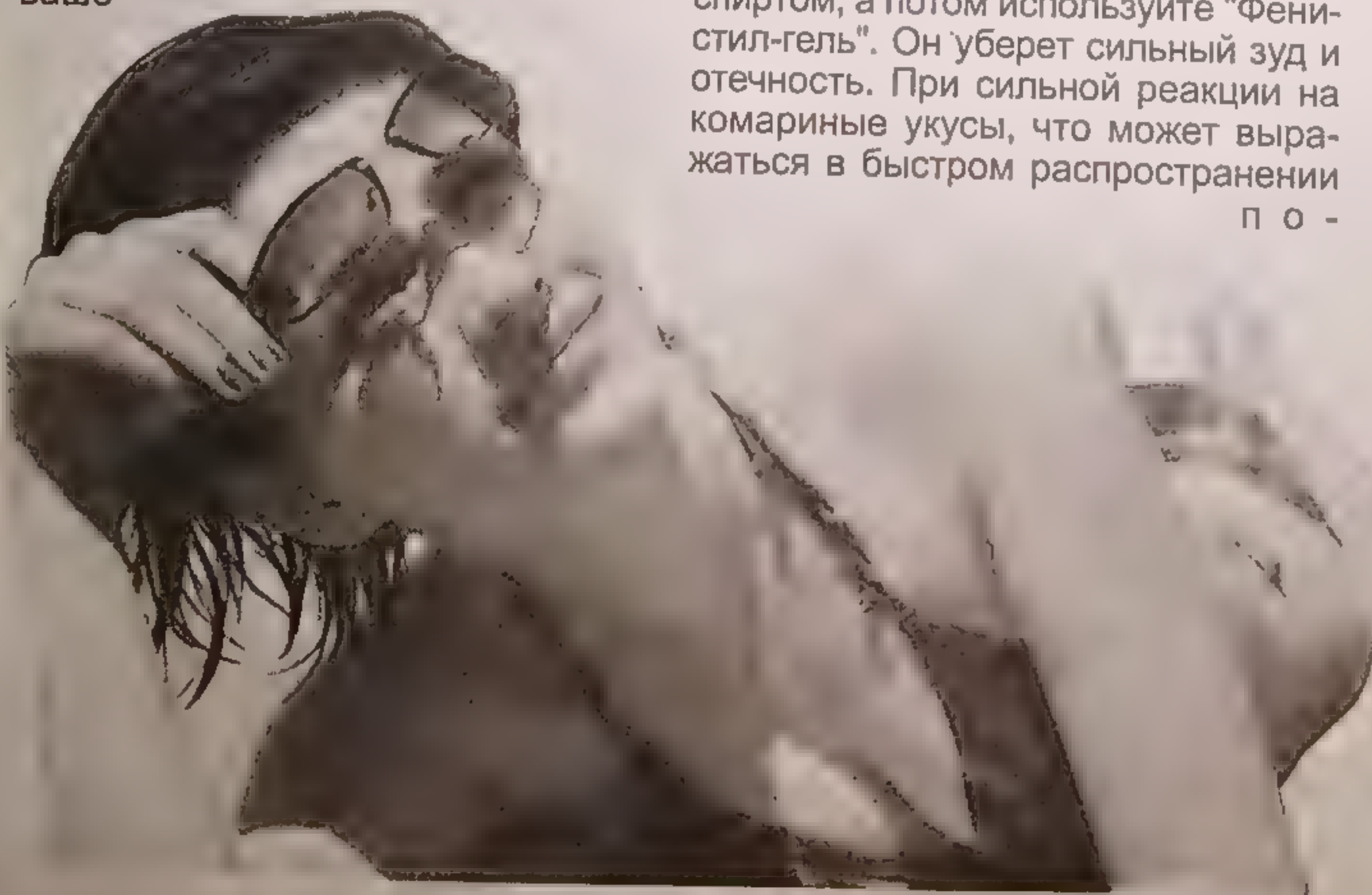
Препараты, используемые для профилактики и лечения атеросклероза, могут использоваться и для профилактики рака. Об этом сообщили исследователи из Университета штата Мичиган (США).

Представленные ими данные свидетельствуют о том, что препараты из группы статинов, используемые для снижения уровня холестерина в крови, при длительном применении практически в два раза снижают частоту развития злокачественных опухолей толстой кишки. По мнению исследователей, этого недостаточно, чтобы использовать статины исключительно как препараты для профилактики онкологических заболеваний, но вполне хватает для того, чтобы во многих случаях назначать пациентам именно их, а не антиатеросклеротические средства других фармакологических групп.



Нежная кожа ребенка предрасположена к солнечным ожогам в большей степени, чем кожа взрослого, поэтому необходимо избегать длительного пребывания под прямыми солнечными лучами и обязательно использовать детские солнцезащитные средства (молочко, крем). Если же все-таки ваш малыш "обгорел", следует перенести ребенка в тень и обработать кожу специальными косметическими средствами. Если данные мероприятия не увенчались успехом и на коже образовались пузыри, необходимо воспользоваться ранозаживляющими желе или гелями (солкосерил, актовегин). При обширной площади поражения кожных покровов нужно незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

**Наряду с солнечным ожогом длительное пребывание на солнце может привести к перегреву.** Признаками того, что ваш ребенок перегрелся, являются слабость, головокружение (вплоть до потери сознания), повышение температуры тела. Первая помощь заключается в том, чтобы ребенка перенести в тень, а лучше - в закрытое, хорошо проветриваемое помещение и дать выпить прохладного сладкого чая. При высокой температуре тела понадобятся жаропонижающие средства (сироп с парацетамолом или жаропонижающие свечи). В этот день ребенку рекомендуется домашний режим, лучше, чтобы он некоторое время полежал в кровати или поспал. При очень высокой температуре рядом с головой ребенка можно положить грелку со льдом или направить вдоль тела поток охлажденного воздуха из вентилятора. Если эти мероприятия не дали эффекта, необходимо вызвать врача. Чтобы не испортить себе и ваше-



# ЛЕТНИЕ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**НАСТУПИЛО ЛЕТО, КОТОРОГО С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДАЛИ КАК ВЗРОСЛЫЕ, ТАК И ДЕТИ: МОЖНО ВДОВОЛЬ НАКУПАТЬСЯ И ПОГРЕТЬСЯ НА СОЛНЫШКЕ, НО ЧТОБЫ СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА БЫЛИ ВСЕГДА НАШИМИ ВЕРНЫМИ ДРУЗЬЯМИ, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ СОБЛЮДАТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА.**

му малышу отдых и хорошее настроение, позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок всегда был в головном уборе (даже в тени!). Одежда должна быть легкой и свободной, и кроме того, в жаркое время год детям необходимо чаще пить.

Также, как длительное пребывание на солнце, не является безобидным для организма ребенка чрезмерное пребывание в воде, переохлаждение. Признаками того, что ваш малыш перекупался, являются озноб, синева вокруг рта, ребенок долго не может согреться. Нужно дать ребенку теплого, сладкого чая и одеть его, пока признаки переохлаждения не уйдут.

Немало неприятностей для детей летом представляют укусы насекомых. Во-первых, повесьте на окна (при необходимости - на двери) противомоскитную сетку, перед сном включите фумигатор. На улице можно использовать репелленты, но только в строгом соответствии с возрастными ограничениями. Если данные меры профилактики запоздали и на теле вашего ребенка засияли ярко-розовые пятна от укусов "кровопийц", обработайте их нашатырным спиртом, а потом используйте "Фенистил-гель". Он уберет сильный зуд и отечность. При сильной реакции на комариные укусы, что может выражаться в быстром распространении

краснения и отечности кожи, дайте ребенку противоаллергическое средство (фенкарол, тавегил, супрастин, кларитин) в возрастной дозе.

Пожалуй, самый главный бич летнего отдыха - это отравления и кишечные инфекции. Их профилактика заключается в соблюдении санитарно-гигиенических правил хранения продуктов питания, и в личной гигиене. Приучайте ребенка летом чаще мыть руки, особенно перед едой, используйте для этого антибактериальные средства. Если ребенок еще мал, сами мойте ему ручки.

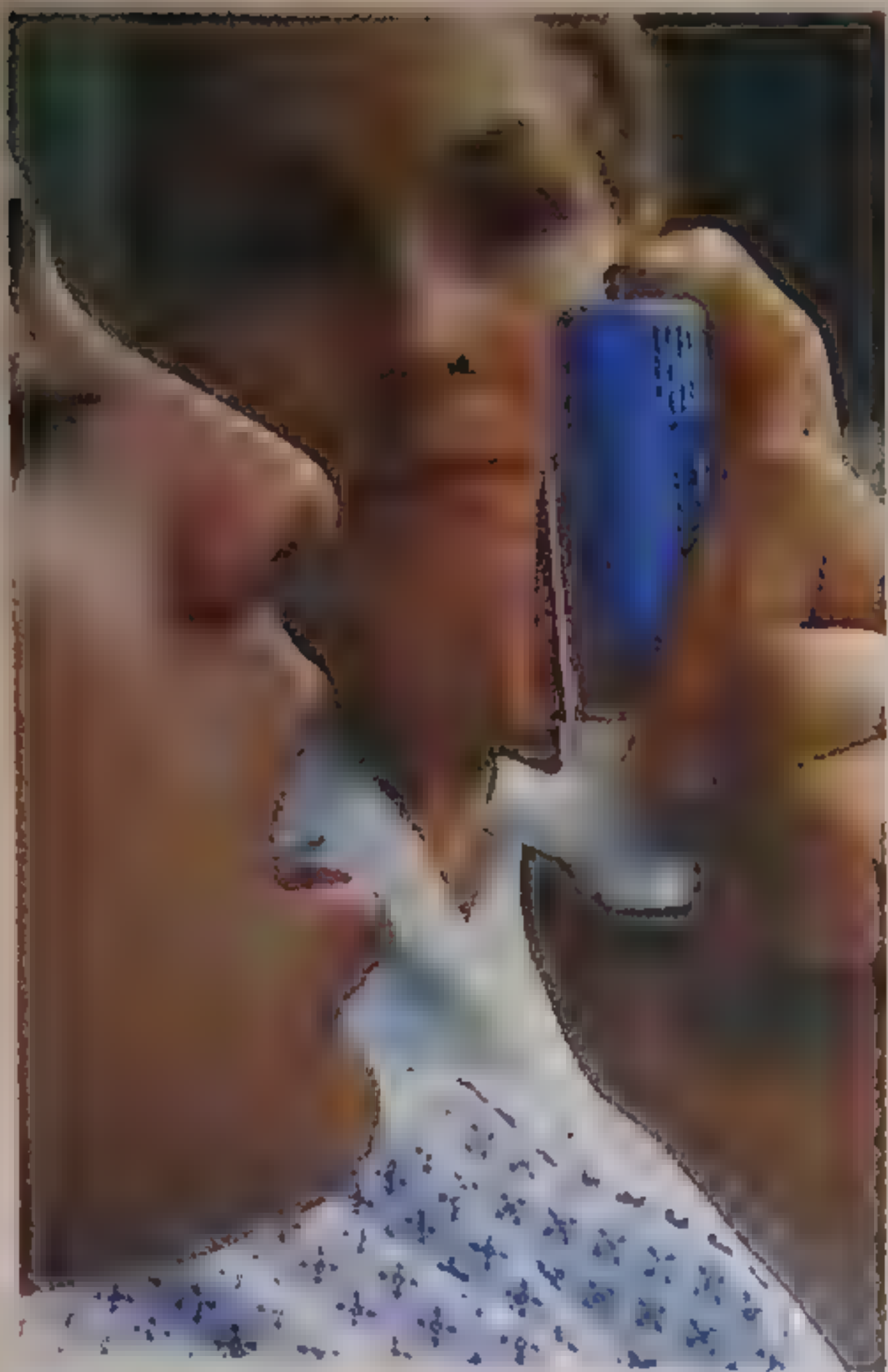
При отсутствии источника проточной воды используйте антибактериальные салфетки. Если все же у вашего ребенка заболел живот, появилась рвота или жидкий стул, необходимо дать ребенку адсорбент, выводящий из желудочно-кишечного тракта токсины и бактерии (смекта, энтерол, активированный уголь), приготовить питье (лучше - раствор регидрона), чтобы не допустить обезвоживания организма. Поить надо небольшими порциями, лучше ложечкой. Рекомендуется на несколько дней исключить из рациона молочные продукты (кроме молочнокислых), овощи и фрукты (можно использовать запеченное яблоко, банан). Из каш предпочтение отдается рисовой. Если ребенок отказывается от еды, не кормите его насильно. При нарастании признаков кишечной диспепсии и повышении температуры тела, необходимо обратиться к врачу.

Хочется верить, что наши рекомендации помогут вам избежать неприятностей во время летнего отдыха и летние недомогания не омрачат воспоминания об отпуске.

О. И. Киреева  
врач-педиатр ДЦМ  
"Здоровое  
поколение"

Актуальная информация





душку, набитую лечебными травами. В Англии и поныне существует фирма, которая выпускает такие подушки.

Если и вы страдаете бессонницей, воспользуйтесь методом короля Георга. А секрет снотворной подушки прост. Она наполняется смесью лечебных трав, оказывающих на организм человека успокаивающее действие. Небольшое количество валерианы, боярышник, лепестки розы, шиповника, листья вишни и черной смородины, мята, хвоя... И вообще все, что "вкусно пахнет", что способно создать хорошее настроение. Это могут быть запахи трав, цветов, ин-

частом помешивании пятнадцать минут. Затем охлаждаем минут сорок, процеживаем. Оставшуюся массу отжимаем и полученный настой разбавляем кипяченой водой до получения первоначального объема (до стакана). Хранить напиток не более двух дней в прохладном месте. Принимать теплым по одной трети стакана три-четыре раза в день за четверть часа до еды.

#### В ПОМОЩЬ АСТМАТИКАМ

При лечении бронхиальной астмы назначают лекарственные чаи. Они не вызывают тошноту, сухость во

## Букет трав

## ПРОТИВ "БУКЕТА БОЛЕЗНЕЙ"

Сегодня - наш рассказ о лекарственных травяных сборах, помогающих при различных недугах.

#### ГОЛОВА ТРЕЩИТ, РАЗТАМЫВАЕТСЯ

Чаще всего это случается, если организм и сосуды замусорены шлаками. Прежде всего очистите организм. А потом употребляйте чаи и настойки. Вот тут-то и понадобится зверобой. Но в составе корня валерианы, листьев земляники, мяты, цветков ромашки, календулы. Всего возьмите по одной ложке, залейте литром кипятка, несколько минут подержите на огне. Остудите, процедите. Пейте по четверти стакана дважды и даже трижды в день.

При постоянных головных болях помогает и свежий сок калины обыкновенной.

Помогает прикладывание свежих капустных листьев к голове.

Применяют и настой цветков клевера лугового. Для этого необходимо столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять тридцать минут, процедить. Пить по половине стакана три раза в день.

Также при головной боли прикладывают к больному участку свежие листья сирени обыкновенной.

#### СОН "ПО-КОРОЛЕВСКИ"

Говорят, что английский король Георг III, живший в восемнадцатом веке, страдал бессонницей. Он боролся с ней, используя специальную по-

дивидуальные для каждого. И тогда "королевский" сон вам обеспечен.

Да, одно неперемное условие: подушку нужно хранить в специальном мешке, предупреждающем улетучивание лечебных запахов.

Ну а коль бессонница не носит еще затяжного характера, назначьте себе сами диету из сырых овощей и фруктов. Обязательно перед сном ешьте лук. Не можете? Что ж, выпейте стакан молока или чая, настоянного на травах, с ложечкой меда.

Бессонницу от головной боли можно вылечить по принципу: клин клином выбивают. Одну боль выбивают другой. Приложите к икрам горчичники или тертый хрен. Печет? Терпите. Зато пройдет боль головная, и вы наконец уснете.

#### О СЕБЕ ЗАЯВИЛА ПЕЧЕНЬ...

Неприятные ощущения в правом боку под ребрами, тошнота, боли? Это о себе заявила печень, которую вы долго "испытывали" едой и питьем. Отныне не есть ничего жирного, острого, жареного, свежего хлеба. Забудьте и о спиртном, и о табаке. На смену этому пусть придет напиток из одуванчика. Похудеете, конечно, но и это на пользу.

Итак, 10 г, или столовую ложку, сухих корней одуванчика помещаем в эмалированную кастрюльку. Заливаем стаканом горячей кипяченой воды, закрываем крышкой и нагреваем в кипящей воде (на водяной бане) при

рту, лихорадочное состояние и другие нежелательные явления, которые нередко случаются при приеме синтетических препаратов.

Долгие годы врачи использовали с этой целью ограниченный набор растений, которые больные применяли обычно для курения. В курительные смеси входили листья белладонны, белены и дурмана. Нынче известно более десяти противоастматических сборов. Один из них встречается чаще других. Он включает в себя по одной части травы вероники, золототысячника, плодов можжевельника и травы полыни, по две части листьев плюща, руты и первоцвета, по три части корня бадьяна и травы зверобоя и четыре части травы лапчатки. Для приготовления берут столовую ложку сухой смеси и заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 3-4 часа в закрытой эмалированной посуде, затем процеживают через марлю и пьют по полстакана три-четыре раза в день.

Болгарские фитотерапевты рекомендуют при астме и инфекционных заболеваниях бронхов сбор, содержащий равные части травы тимьяна, листьев мать-и-мачехи, корня девясила, травы фиалки трехцветной и плодов аниса. Четыре чайные ложки этого сбора настаивают на стакане воды 2 часа, кипятят 15 минут, процеживают и выпивают за день в три приема.

Наталья ЛОГИНОВА



Мы продолжаем рассказывать о лекарственных растениях.

**Боярышник.** Препараты боярышника усиливают сокращение сердечной мышцы и в то же время уменьшают ее возбудимость, стимулируют кровообращение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сердечной деятельности, несколько снижают кровяное давление, улучшают и общее состояние сердечных больных. Хорош боярышник и в косметике. Из плодов выбирают косточки, тщательно ра-

печени, для повышения аппетита. Известен девясил и косметологам. Наружный отвар его корней применяют при трудно заживающих, но не мокнущих ранах, при кожном зуде, экземе и чесотке. Компрессы, ванны, полоскания с добавлением девясила - вот что тогда нужно.

**Душица.** Душица, как и зверобой, относится к популярным народным средствам. Настой душицы хорош при простудных заболеваниях, коклюше, удушье и кашле, туберкулезе, гастритах, атонии кишечника, болез-



## СОБЕРИТЕ, НЕ ЛЕНИТЕСЬ

## и весь год потом лечитесь

стирают, добавляют немного меда, яичный желток или свежей сметаны, можно сливок. Такая маска придаст коже эластичность, тонизирует работу кровеносных сосудов.

**Валериана.** Применяется как успокаивающее средство при нервном перевозбуждении, для регулирования сердечной деятельности.

Однако валериану не рекомендуют применять долго и много. Она угнетающе действует тогда на нервную систему и органы пищеварения, вызывает тошноту, головную боль, сердцебиение и сильно возбуждает.

**Девясил.** По старым поверьям, растение это имеет девять волшебных сил и помогает от многих болезней. И верно, в равных частях с корнями солодки и алтея хорош девясил от кашля. Две чайные ложки его на полстакана кипятка пьют при лихорадке, катарах верхних дыхательных путей, нарушении обмена веществ, болезнях

женских менструациях, повышенной половой возбудимости, при заболеваниях печени и желчного пузыря, нервном возбуждении.

**Липа.** Целебная сила липового цвета в его лекарственной универсальности. Это сильное противосудорожное средство. Липовый цвет растворяет густые мокроты, слизистые выделения, поэтому его применяют при кашле, простуде, головной боли, для полоскания горла, при кровотечениях, бесплодии, расстройствах нервной системы и даже при эпилепсии. Липовым дегтем смазывают места, пораженные экземой.

**Мать-и-мачеха.** Начало июня - самое время собирать листья мать-и-мачехи, когда они ярко-зеленые сверху, а снизу покрыты беловатым пушком. Соберите, не ленитесь - пригодятся при остром и хроническом бронхите, кашле, хриплом голосе, воспалении легких, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря. Листья эффективны при лечении незрелых нарывов, опухолей ушибленных мест. Трава эта любима в народе. Крепким отваром мать-и-мачехи моют голову при выпадении волос и перхоти с наличием зуда. Лучше заваривать ее вместе с крапивой - по две столовых ложки каждой на стакан воды. Свежий сок устраняет насморк.

**Одуванчик.** В народной медицине России считали одуванчик ни больше

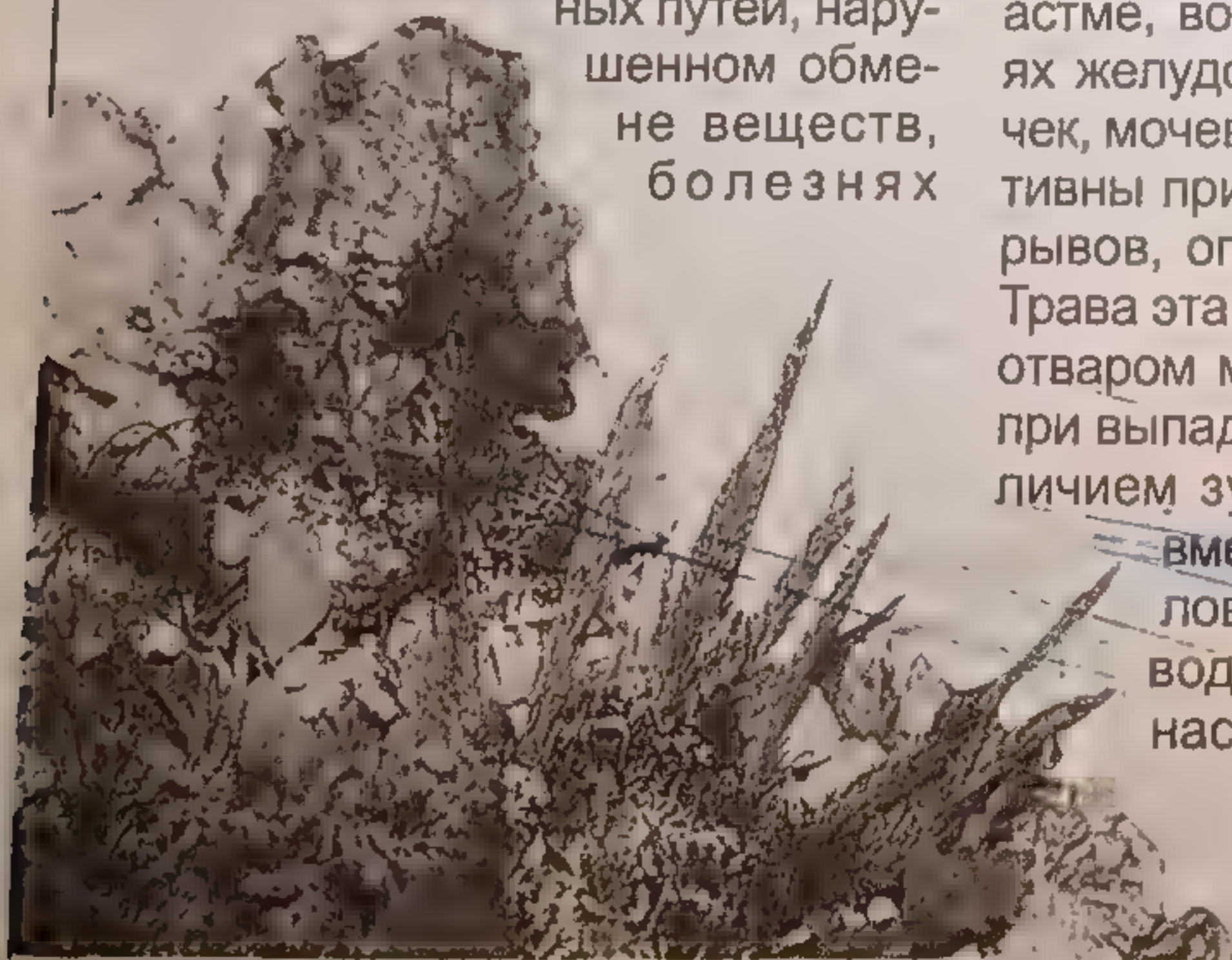
ни меньше жизненным эликсиром. Из корня (его копают в апреле-мае и в сентябре-октябре) вырабатывают экстракт, применяемый как горечь для усиления секреции пищеварительных желез. Входит он в состав повышающих аппетит желудочных и желчегонных сборов. Применяют его при заболеваниях печени и желчного пузыря, желчно-каменной болезни, желтухе, коликах, гастритах, запоре, геморрое и т.д.

Сок одуванчика в народной медицине широко применяется для выведения мозолей, как косметическое средство для удаления веснушек, угрей, пигментных пятен.

**Ромашка.** За этой травкой не надо далеко ходить. Она явно жмет к человеку, к его жилищу. Дворы, дороги, выпасы - вот ромашковые тропы.

Ромашка аптечная - красоты и здоровья хранительница. До нас дошли рецепты, которым много сотен лет.

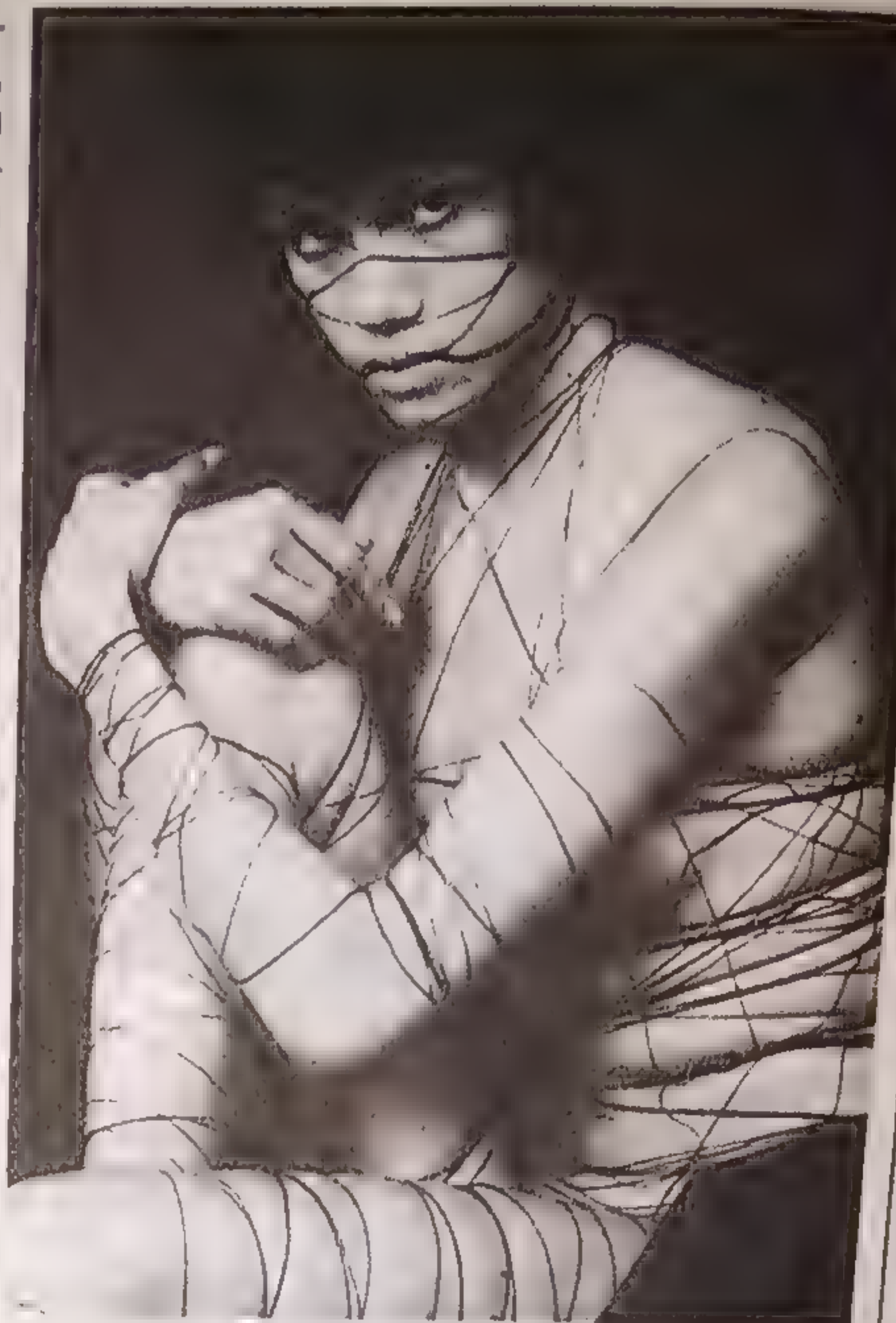
В некоторых странах в гостях до сих пор принято подавать чай из ромашки с сахаром и сливками. Выпитый на ночь, он вызывает крепкий спокойный сон. Отвар ее пьют от десятков недугов, особенно при болях в животе, для полоскания горла, десен. Настояем ромашки промывают гнойные раны, язвы, нарывы, употребляют для полоскания при ангине, а пары ромашки вдыхают при гриппе.





Хочу рассказать историю болезни моего друга. С раннего детства он страдал простудными заболеваниями, особенно часто ангиной. Попил холодной воды, промочил ноги, съел мороженое, подуло на горлышко - жди ее "родимую", да еще с гнойничками. И мучился он так до самой армии. А после службы стало еще хуже. Заболел неожиданно: поднялась температура до 38-39°, суставы стало "выкручивать" снизу доверху. Затем появились отеки, то справа, то слева, захватывая кисти рук, голени, голеностопы. После обследования в больнице поставили диагноз - полиартрит. Сколько уколов, таблеток принял, но все было напрасно. Назначили ему преднизолон и выписали домой, сказав: "Хочешь жить -

Видели, и домой приносили. Чай завариваем, хорошо помогает при простуде, кашле, снижает температуру. А если на спирту или самогоне настойку сделать да попить 2-3 месяца, то кровь омолаживается, зрение восстанавливается, суставы очищаются от наростов, перестают скрипеть, поясница становится гибкой, печень лечит, желудок, даже туберкулез легких. А о женщинах и говорить нечего: всю зиму пьют эти корешки. Да и нам мужикам на славу помогает". И собеседник махнул мне рукой в сторону



# САБЕЛЬНИК, отсекающий болезни

лечись травами!"

Его мать не сидела сложа руки - читала много литературы, закупила трав и началось самостоятельное лечение. В это время шла реклама сабельника и его свойств при лечении костно-суставных болезней. Я, как близкий друг, решил ему помочь. Объездил болота в округе, но увя... нигде не нашел этого растения. Тогда перебрался в соседнюю область, порасспрашивал местных охотников, не встречали ли они вот такую траву, и показал рисунок. "А как же? Это же огнецвет!

болота: "Иди, мол, если доберешься и сабельник твой".

Я добрался и остановился в изумлении. Он был весь в воде, густой, красивый, нетронутый. Серебристо-зеленые листья с мелкими темно-красными цветами в ореоле звездочки очаровали меня. А как же добраться до него, когда трава выше меня и топкое болото? Но все-таки я набрал столько, сколько можно было унести. А дальше было дело рук матери моего друга. Пока настаивалась настойка, он пил отвар из стеблей и корней, а для снятия отеков - пил зеленый чай с молоком и ежедневно ел овсяную кашу на воде. Тело растирали 3-процентным яблочным уксусом. При сильных болях в суставах - на ночь натирали их мазью из болиголова, только после нее успокаивался и засыпал. Настойку сабельника делали так: на 3-литровую банку брали 300 г стеблей и корней сабельника, настаивали три недели. Получалась красивая жидкость, как

заварка из хорошего индийского чая. Пил сначала по чайной ложке два раза в день утром и вечером, потом по столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды. Всего выпил шесть литров настойки с перерывами. Параллельно растирали все суставы по 2-3 раза в день 70-градусной спиртовой настойкой сабельника.

Состояние настолько улучшилось, что друг вышел на работу. А врачи готовили инвалидность, но просчитались. Народные средства оказались сильнее синтетических лекарств. А я настолько увлекся этой травой, что ежегодно, хоть и далеко, хожу на болото и заготавливаю сабельник для себя, родителей, друзей, знакомых, а также травы для лечения женских болезней, бесплодия, алкоголизма и сбор для очищения организма от шлаков и глистов.

Отвечу всем, кто пришлет конверт с литерой "А" со своим обратным адресом.

427440, Удмуртия,  
г. Воткинск-10, а/я 62.  
Тел. (834145) 6-94-60.  
Андрей Михайлович  
КОРЕПАНОВ





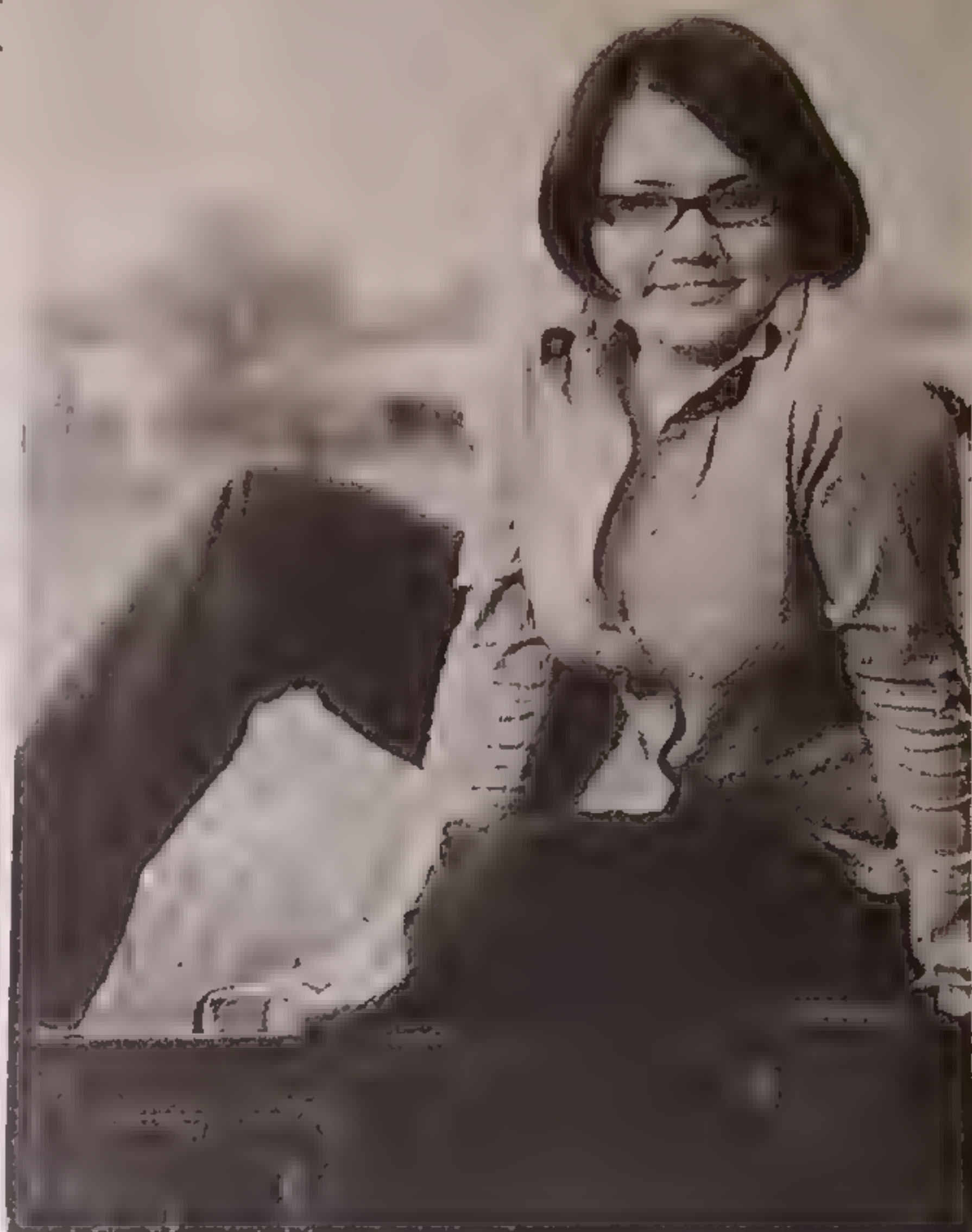
После тяжелой, не всегда удобной зимней обуви, не очищенных от снега и льда улиц наша осанка теряет стройность, а походка утрачивает легкость и стремительность. Что уж говорить о многострадальных ногах, подвергавшихся немалым нагрузкам и напряжению, испытывавших постоянную усталость.

Нередко это приводит к судорожным спазмам мышц в икрах ног, которые и с приходом тепла до самого наступления лета дают о себе знать.

Для того чтобы снять судорожный спазм мышц ног, нужно, захватив рукой пальцы стопы, резко потянуть их на себя, и, несмотря на сильную боль, удерживать стопу в этом положении. Одновременно свободной рукой сильно массиро-

В этом случае можно воспользоваться и народным средством: на марлевую салфетку густо намазать сливочное масло, сверху положить вату и компрессную бумагу и все забинтовать. После этого на четвертый день (два-три раза меняя повязку), сделать десяти- или пятнадцатиминутную ванночку в мыльно-содовом растворе: одна чайная ложка пищевой соды и немного мыльной стружки на литр воды.

Размягченную кожу осторожно, не вызывая кровотечения, соскоблите ножницами или лезвием бритвы, предварительно продезинфицировав их в спирте



## ВОЗЬМИТЕ НОГИ В РУКИ...

вать напряженную мышцу. Спустя три-пять минут судороги прекратятся. После этого укутайте ногу и приложите к икре грелку.

Немало неприятных, болезненных ощущений доставляют появившиеся на пальцах ног, пятках и подошвах мозоли. Удалить их можно с помощью средств, которые продаются в любой аптеке. Но прежде чем их применять, надо слегка распарить ноги, затем хорошо их вытереть и смазать мозоли коллодием с десятипроцентными салициловой и молочной кислотами или приложить мозольный аптечный пластырь.

или одеколоне.

После того как ноги высохнут, полезно сделать компресс из питательного крема, в состав которого входит витамин А (его можно купить в аптеке). Кусочки марли смажьте кремом и приложите на место бывшей мозоли, сверху накройте компрессной бумагой и завяжите.

Кожа голеней и стоп требует особого ухода. На коже голеней находится очень мало сальных желез, поэтому на голенях чаще всего появляется сухость. Стопы же постоянно испытывают большие физические нагрузки и в связи с этим быстро изнашиваются.

Многие люди для оживления кожи голеней используют подсолнечное масло, но этого делать не следует: оно сушит кожу.

При образовании мелких трещин или потертостей (узкая, неудобная или растоптанная обувь) полезно делать ванночки с календулой: столовую ложку на литр воды. После ванночки ноги тщательно просушите, особенно между паль-

цами, где часто остается влага.

Для профилактики грибковых заболеваний можно протирать два-три раза в неделю кожу стоп столовым уксусом или специальным лосьоном для стоп ног.

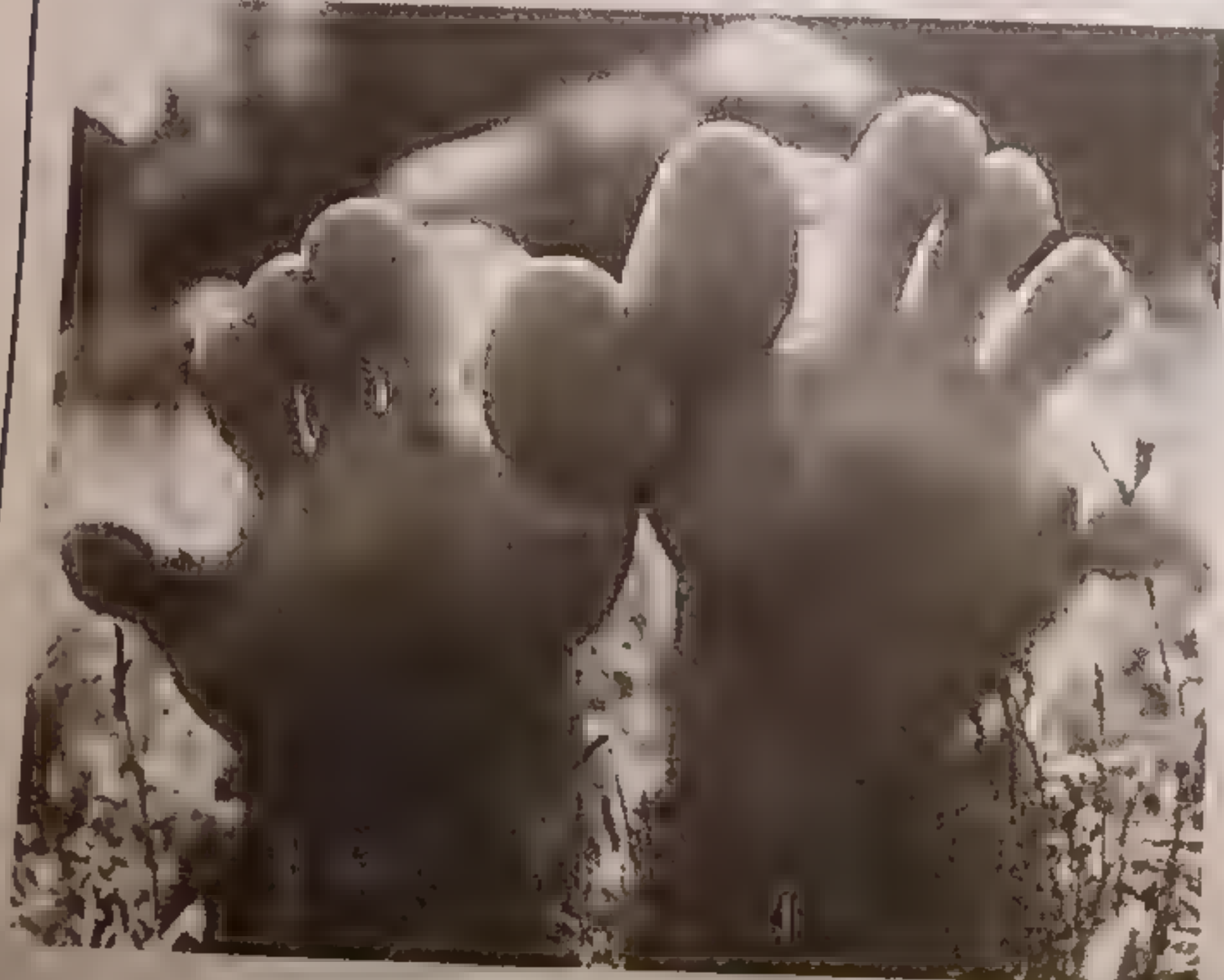
При потливости ног нужно чаще менять обувь, вкладывать в нее кожаные или войлочные стельки, носить хлопчатобумажные носки, колготки, ежедневно их менять.

Кроме этого, можно ежевечерне делать ванночки для стоп из коры дуба или спитой заварки: столовую ложку на 0,5 литра кипятка. Температура воды - 36-37 градусов.

Полезны при этом контрастные ванночки. Температуру воды с дубовой корой доведите до 40 градусов, а рядом поставьте ванночку с холодной водой. Подержав ноги в горячей воде, опустите их на несколько секунд в холодную воду. В общей сложности такая процедура занимает семь-десять минут.

Если потливость ног повышена, то после вечернего мытья нужно протирать стопы одно- или двухпроцентным раствором салицилового или борного спирта, а затем присыпать их тальком. Кроме того, следует, ежедневно меняя носки или чулки, перед выходом на улицу насыпать в них и в ботинки порошок "Бурозин". Для профилактики грибковых заболеваний можно смазывать стопы кремами "Низорал", "Ламизин".

Евгения  
ПЕНОВА



## Болевая точка



Мы все любим укроп и едим его круглый год в свежем, соленом, сушеном виде. А между тем мало кто знает, что скромная огородная трава еще и врачует благодаря содержащимся в ней веществам. Например, в зеленом укропе витамина С в три раза больше, чем в лимоне. Уровень каротина такой же, как и у помидоров. В нем есть фолиевая кислота, минеральные соли, железо, калий, фосфор, кальций, витамины группы В, Р, РР. Приготовленные из него лекарственные формы снижают артериальное давление, снимают тонус гладкой мускулатуры, повышают секрецию желудочного сока, заставляют активно работать почки, печень, желчный пузырь. И что самое удивительное, укроп обладает поистине камнедробящей силой.

Знаю, сегодня многие женщины страдают желчно-каменной болезнью. Но прежде чем я поделюсь рецептами изгнания камней с помощью укропа, хочу дать несколько общих советов. Во-первых, перед лечением надо обязательно сделать УЗИ и понять, какого размера камни. Если они вот-вот переполнят желчный пузырь, то лучше воспользоваться хирургическими методами. Во-вторых, запастись терпением и настроиться на лечение в течение 4-6 месяцев. Растворять камни следует постепенно, чтобы не получить букет неприятных ощущений. В-третьих, помнить, что навсегда избавиться от надоедливого недуга можно лишь при правильном использовании целебных свойств укропа.

# УКРОП

## ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

**КАК МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ОПЕРАЦИИ, С ПОМОЩЬЮ ОБЫКНОВЕННОГО ОГОРОДНОГО УКРОПА, РАССКАЗЫВАЕТ МОСКОВСКИЙ ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ АРКАДИЙ ЕФИМОВИЧ ЛЮБЕЦКИЙ.**

Большие дозы иногда могут привести к побочным эффектам - обморокам, понижению артериального давления, временному ухудшению зрения.

Если вы все это учтете, то смело принимайтесь за лечение.

### РЕЦЕПТ 1

Настой для растворения и вывода камней из желчного пузыря. Две столовые ложки измельченного укропа - стебли, листья, цветки - залейте 400 мл крутого кипятка. Пусть трава настоится 15-30 минут. Затем процедите. Настой принимайте теплым в течение дня в три-четыре приема по 1/4 стакана. Делайте ежедневно новый настой и пейте 3 недели. После этого советую сделать контрольное УЗИ. Если камни еще остались, то после трехнедельного перерыва повторите курс.

### РЕЦЕПТ 2

Сбор для смягчения камней. Возьмите семена укропа - 3 части, траву сушеницы болотной - 2 части, цветки ромашки аптечной - 2 части, цветки календулы - 3 части, листья тысячелистника - 2 части, листья подорожника большого - 1 часть.

Для суточной дозы вам потребуется две столовые ложки сбора. Залейте их двумя стаканами крутого кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - месяц. Затем сделайте перерыв на три недели и снова повторите процедуру. Хочу подчеркнуть, это классическая форма приема укропных настоев при различных заболеваниях.

### РЕЦЕПТ 3

Сбор при болезни печени и желчного пузыря. Семена укропа, календула лекарственная - надземная часть, листья березы белой, трава сушеницы, цветы бессмертника, верхушки золототысячника, плоды земляники, кукурузные рыльца, плоды шиповника, корень одуванчика - по 2 части. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения такой же, как описано выше, во втором рецепте.

Зачастую заболевания желчного пузыря и печени сопровождаются хроническим колитом, метеоризмом, задержкой стула. Так вот, укроп и здесь окажет неоценимую помощь. Купите в аптеке укропную воду и принимайте ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отрицательные побочные эффекты от длительного приема укропа возникают крайне редко. Но все же, если это произойдет, то принимайте до еды 3 раза в день столовую ложку меда со стаканом остуженной кипяченой воды. Кроме того, снять неприятные ощущения может и гвоздика. Для этого нужно чайную ложку гвоздики залить 1 1/2 стакана кипятка, проварить на малом огне минут 5 и пить по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день до еды. Есть еще более простой способ - взять корицу на кончике ножа и положить на язык, до еды. Повторяю, если вы умело подойдете к делу, то укроп вам обязательно поможет - проверено практикой.

Лукерья  
СИМОНОВА



# ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

## РАСТИРКИ И АППЛИКАЦИИ

Растирка из цветков сирени. Сирень (цветы), водка. 1 стакан цветков настоять на 0,5 л водки 7 - 10 дней. Растирать болевую область.

Растирка из красного перца. Подсолнечное масло, красный перец, керосин. Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5 - 10 стручков красного перца, перемолотого в мясорубке. Настаивать в теплом месте 9 дней. Ежедневно хорошо взбалтывать. Втирать в болевую область на ночь. Утром надеть теплое белье.

Наружное и внутрь.

- 1,5 стак.  
сока редьки  
смешать с  
1 стак. чи-  
стого  
меда и с  
0,5  
стак.  
водки.  
Добавить 1  
ст. ложку  
соли и все  
хорошо пе-  
ремешать.



Смесью растирать болевую область, а также можно принимать по 1 рюмке перед сном.

Аппликации - весьма эффективная лечебная процедура. Они рефлекторно действуют на биологически активные точки и зоны, нормализуют энергетический баланс в организме и работу нервно-мышечных элементов двигательных сегментов позвоночника. Лечение аппликациями - это всегда курс лечения. Обычно нужно от 5 до 10 процедур. Какое количество нужно именно вам, определите по принципу: "Кладу пока болит и еще один раз". Важным достоинством приведенных ниже аппликаций народных средств является их высокая эффективность при отсутствии токсичности, простота применения и возможность использования в домашних условиях.

## КЕРОСИНОВО - МЫЛЬНАЯ АППЛИКАЦИЯ

Аппликатор - кусок мягкой холщовой ткани, без синтетики, смачивают керосином, отжимают. Аппликатор должен быть влажным, но керосин с него течь не должен. Одну из его сторон намазывают хозяйственным мылом до образования блестящего мыльного слоя.

Аппликатор укладывают на спину "керосиновой стороной" (ненамыленной) на зону боли. Мыльный слой способствует тому, что при наложении на спину керосин не испаряется, а всасывается кожей спины. Сверху его закрывают клеенкой, затем слоем ваты и завязывают платком или полотенцем. Лежать нужно на спине от 30 минут до 3 часов. Больной должен испытывать лишь легкое жжение и тепло. Выполните 3-5 таких процедур с перерывами в 1-4 дня в зависимости от состояния кожи.

## АЛОЭ-МЕДОВАЯ АППЛИКАЦИЯ

Смешать 50 г сока алоэ (1 часть), 100 г меда (2 части) и 150 г водки (3 части). Применять в виде компресса на ночь.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Хороший эффект дают травяные ванны - один из самых древних способов оздоровления. Приятная ароматная ванна, которую легко приготовить, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает, очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме и, самое главное, у больных остеохондрозом снимает боль и напряжение мышц. Ванна оказывает хорошее лечебное действие лишь в том случае, когда используется в виде курса лечения - не менее 10-15 ванн, через 1-2 дня.

1. Ромашка (стебли с цветками). 300 г цветков залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, влить в ванну. Общие ванны.

2. Шалфей (листья). 200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, влить в ванну с температурой воды 34°C. Постепенно снизить ее до 20°C. Общие ванны.

3. Хвоя (хвойный экстракт), поваренная (морская) соль. 150 г экстракта и 2-2,5 кг соли на одну ванну. Общие ванны.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ПЕРЦОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ

Применяется как отвлекающее, обезболивающее средство при радикулитах, невралгиях, миозитах, люмбаго и других формах остеохондроза. Противопоказаниями к применению перцового пластыря являются заболевания кожи. Не накладывается он и на родимые пятна, так же как и иглоаппликатор.

Исцелись сам!



# ЛЕКАРСТВА И РЕКЛАМА

По данным исследований Ассоциации международных фармацевтических производителей, 68% россиян покупают лекарства без предварительной консультации с врачом. Информацию же о том, что зубо - помогает, 22% получают от друзей и знакомых, более половины - из рекламы в СМИ, сверяя свои симптомы с кашлем и насморком героев ролика.

Мы уже касались темы рекламы лекарств в средствах массовой информации и особенно на телевидении. Надо отметить, что подобная реклама, наверное, нужна. Ведь мало кто покупает специализированные издания, в которых рассказывается о лекарственных препаратах. Да и страсть к самолечению (в данном случае речь не идет об оценке этого явления) у наших людей, похоже, неискоренима. Другое дело, что реклама лекарственных препаратов зачастую бывает недобросовестной.

Если помните, было время, когда рекламировались чудодейственные лечебные носки, которые якобы избавляют от грибка, потливости ног, неприятного запаха, зуда и дискомфорта, восстанавливают структуру ногтей. В действительности же оказалось, что носки эти вов-

се не лечебные. Мало того, они даже не безвредны, так как могли вызывать аллергию, дерматиты и трофические язвы.

Активно рекламируются и лекарства от живота, такие, как маалокс, мезим, мотилиум и ренин. Однако эти лекарства используют не при заболеваниях живота вообще, а только при патологии верхних отделов желудочно-кишечного тракта. И каждый из этих препаратов имеет строго определенные показания.

Кому как не врачу, в силу своей профессии, понимать, что бытовое понимание слова мигрень и диагноз мигрень, точно поставить который сложно даже хорошим специали-

там, - разные вещи? И что рекомендовать прием небезопасного рецептурного дигидергота для самолечения - просто недопустимо.

В региональной прессе ситуация еще хуже. Там публикуются материалы, подписанные ведущими специалистами, в которых они просто навязывают рецептурный препарат «Ламизил», превознося его мнимую безопасность и греша при этом и против истины, и против элементарных принципов врачебной этики.

Как уже говорилось выше - самолечение у нас в крови. А потому следует помнить: чтобы не было печальных последствий, лучше поменьше доверять рекламе.



## родная УСАДЬБА



Всего каких-то 100 лет назад жители средней полосы России могли побаловать себя лишь привозными грушами и теперь, благодаря нашим селекционерам, с такой несправедливостью покончено. Следует лишь выбрать подходящие сорта. Но как сделать это правильно? Рекомендации читайте в свежем номере "Родной усадьбы".

Земляника подвержена многочисленным инфекциям, заболеваниям. Наиболее вредоносными считаются болезни увядания, серая гниль, пятнистости и мучнистая роса. Поможет научиться бороться с этими "неприятностями" "Усадьба".

Как ухаживать за огурцами и томатами, чтобы они не болели и приносили вам только крупные и сладкие плоды? Вырастить многосемянный Старорусский лук? Сооружать компостные кучи? Приучить щенка к ошейнику? Украсить ванную комнату в изысканном стиле? Обо всем этом читайте в "Родной усадьбе"!

## МОЯ



В жаркий летний день вы наверняка пойдете на пляж и захотите остаться там подольше - капризное лето не часто дарит такой погожий день, да и малышу нравится плескаться у берега. Чтобы на пляже Вас и малыша не мучил голод, соберем съестное лукошко. Что в него положим?

Ученые установили, что клубника занимает первое место среди всех ягод по содержанию железа, а запах спелой клубники обусловлен наличием более 50 ароматических веществ, способных вызывать прилив бодрости и хорошее настроение. Так приготовьте себе обед из полезных ягод!

Соковыжималка - это один из самых распространенных бытовых электроприборов. Цель у них одна - выдавливать сок, однако существует много разновидностей этого полезного прибора. Какая соковыжималка лучше, вы узнаете только в свежем номере "Моей кухни".



## СВОБОДУ ПИЩЕВОДУ!

Здравствуйтесь, хочу рассказать следующую историю. В практике моей сестры, врача-отоларинголога, был такой случай. В отделение поступила женщина с жалобами на горло - сильно не болит, но глотать трудно, даже измельченная пища застревает, встает комом и не проходит дальше. Толком не только поесть, но и чаю попить не удастся. Так ведь и с голоду помереть недолго.

Горло оказалось ни при чем. Тщательное обследование выявило: рак пищевода четвертой стадии. Онкологический центр подтвердил диагноз. Оперировать поздно. Назначать рентгенотерапию или другое лечение бесполезно. Поделали ради проформы поддерживающие инъекции, капельницы и с чувством сострадания выписали домой, заранее мысленно уже ее похоронив.

Каково же было изумление медперсонала, когда эта женщина через полтора года снова поступила в отделение с обычным отитом - воспалением среднего уха. Сразу сделали рентгеновские снимки пищевода, вглядывались в них с любопытством - нет никаких следов от бывшей опухоли. Принялись выспрашивать, как она жила эти полтора года, чем лечилась и у кого. Женщина рассказала, что в прошлый раз от больницы никакого прока не было, напротив, чувствовала себя все хуже, появились постоянные сильные боли, и снять их ничем не удавалось. К счастью, попался ей хороший знахарь.

Позже мне удалось выяснить секрет лечения. Женщина принимала натошак сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые пять дней - по 10 капель, вторые пять дней - по 20 капель и так - с каждой пятидневкой все больше, пока не довела прием до одной-двух чайных ложек. Затем - по целой столовой ложке, всякий раз запивая половиной стакана свежего сока подорожника. Через полчаса съедала столовую ложку меда.

Вначале тяжело было. Особенно трудно проглатывался сок чеснока. Вызывал жжение, болела голова. Приходилось отлеживаться на диване. Но после трех-четырех недель попривыкла, а к исходу второго месяца голову отпустило, перестали мучить боли в пищеводе, легче стало глотать. От жидкой пищи перешла к более плотной, существенной, уже не застревали в горле кусочки хлеба, мяса, овощей.

Через три месяца постепенно начала уменьшать количество чесночного сока, дойдя до исходных десяти капель. Попринимала их последние пять дней и прекратила, однако целый год продолжала пить сок подорожника по столовой ложке 4 раза в день. На зиму она его консервировала, добавляя ровно столько же спирта.

Вот и вся нехитрая рецептура: сок чеснока и сок подорожника плюс ложка меда, два раза в день натошак - утром и на ночь. Могу отметить как доподлинный факт, что точно таким же способом у того же знахаря вылечился от рака пищевода еще один человек, железнодорожник из поселка Маячный.

Александра Прохорова,  
г. Самара

## ЛИСИЧКИ - СПАСЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ

Дорогой "Лекарь". Твоим читателям хочу поведать про грибочки, которые называются лисички. Это самый удобный гриб - нет ни червоточин, ни личинок, а все потому,

что в спорах и мякоти этого желтенького грибочка имеется вещество хитинманноза, которое на дух не переносят жучки-червячки, а также гельминты всех видов. Это вещество заставляет любых ленточных червей сломя голову спасаться и не дать жизни личинкам и яйцам. Лисичка обволакивает капсулу яйца, растворяет ее и уничтожает содержимое.

Иностранцы закупают у нас лисички не только для продуктовых нужд. Эти грибы сейчас широко применяются в фармацевтике западных стран - из них выделяют хитинманнозу в чистом виде и используют в лекарственных препаратах.

Некоторые удивятся - как же так? Едим лисички в вареном, жареном, маринованном виде, а гельминтов все равно приходится выводить с помощью пижмы, полыни и др. средств. А все очень просто: хитинманноза - вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже при температуре до 60°C. При холодной засолке его разрушает соль, вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну лисичек съешь.

Но если сделать водочную настойку лисичек, то эффект будет удивительным - от остриц, от аскарид и даже власоглавов и следа не останется. Как от них, так и от их яиц. Для приготовления настойки нужно 2 ст. л. измельченных свежих грибов (или 3 ст. л. сухих) залить 150 мл водки и настоять 2 недели в холодильнике. Не фильтровать (только периодически взбалтывать). Можно начинать пить по 1 ч. л. на ночь. Курс - 1 месяц.

С. П. Иванова, г. Санкт-Петербург

## СПАСЛА НАСТОЙКА С СЕМЕНАМИ

По больницам я не люблю ходить. Поболит-поболит и перестанет, считаю. Вот и дождалась приступа. Еле спасли тогда. А на УЗИ обнаружили камни в почках. Пила все: спорыш, медвежье ушко, кукурузные рыльца - не помогало. Вот что спасло. Собрала полный стакан семян старых огурцов. Промыла их, отделила от слизи и просушила. Потом погрела на чистой сухой сковородке, но не жарила!

Переложила в эмалированную кастрюлю (глиняная посуда тоже подойдет), залила литром кипятка и накрыла полотенцем. Настаивала около трех часов. Затем процедила и снова в литровую банку перелила. Добавила три ложки меда, чтобы банка была полной. Пила этот настой в течение дня. Вечером постель нагрела, теплую грелку еще взяла и под почки подушку положила. Спала спокойно. А утром моча пошла серого цвета и густая, как кисель. Выходили камни четыре дня.

Процедуру повторять пришлось только через пять лет. Но я горьким опытом была научена и с процедурой решила не затягивать. Но до принятия настоя очистила желудок - за сутки съела только маленький сухарик и выпила стакан чаю. Может кому-то мои советы понадобятся. А лучше, дорогие читатели "Лекаря" не болейте.

М. В. Пугачева,  
Краснодарский кр.



## НЕДОСПЕЛКА КОПЬЕВИДНАЯ

Вот о чем хочу рассказать читателям моей любимой газеты. Растение высотой до 1,5 м. Листья крупные, имеют треугольно-копьевидную форму. Цветет в июле. Цветы беловато-кремового цвета. Растет в березовых и хвойных лесах, среди зарослей кустарников и на вырубках.

С лекарственной целью используют листья, корни и корневища. В народной медицине давно используется как прекрасное ранозаживляющее средство при трофических язвах, гнойных инфицированных ранах и т.д. Обладает бактерицидным свойством. Применяется в гинекологии при эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите, применив спринцевания. Внутрь принимают при бронхите, кашле, всех простудных заболеваниях и воспалении мочевого пузыря. Нормализует работу ЖКТ при запорах, вызванных колитами, лечит язву желудка, дизентерию, хорошо разжижает кровь, поэтому применяется при варикозном расширении вен и тромбозах. Выводит соли при артритах, радикулитах. Недоспелка копьевидная применяется как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство при геморрое и маточном кровотечении. Хороший спазмолитик - расслабляет мышцы гладкой мускулатуры. Хорошо прогоняет желчь по желчным протокам, что благоприятно влияет на работу печени. Отвар травы обладает сильным слабительным свойством, поэтому рекомендуется при атонии кишечника, малоподвижном образе жизни, при неправильном питании и запорах.

1 ст. л. измельченных листьев недоспелки залить 1 стак. кипятка, настоять в термосе 2-4 часа. Пить по 1/3 стак. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Можно приготовить ранозаживляющую мазь: растолочь траву в порошок. Растопить внутреннее свиное сало из расчета 100 г сала на 2 ст.л. порошка. Все тщательно перемешать и прокипятить в течение 5 мин. на слабом огне, разлить в баночки и хранить в холодильнике. Смазывать загноившиеся раны, абсцессы, трофические язвы, фурункулы и растрескавшуюся кожу на пятках.

Я по-прежнему делаю сборы из трав для лечения миомы матки, мастопатии, простатита, кисты яичников и почек, энуреза, язвы желудка, панкреатита, заболеваний печени и суставов. Больше чем на 100 руб. в месяц моих трав не пропьете. Я думаю, что такая сумма по плечу даже пенсионерам. Пишите, отвечу на все письма при наличии конверта для ответа.

**Людмила Леонидовна Плахута,**  
655154, Хакасия,  
г. Черногорск, ул. Сиреневая, д. 25.

## НОЧНОЙ ЭЛИКСИР

Уважаемый "Лекарь", приветствую тебя. Наверное, многие страдают от бессонницы. Ворочаются по ночам на подушке, овечек считают, а сон все не приходит. Вот так и я несколько лет мучилась, пока не нашла несколько простых приемов.

Прежде всего возьмите себе за правило ложиться спать в определенное время. Так выработается режим смены сна и бодрствования, необходимый для организма. Тут очень хорошо помогает ритуал: если привыкли засыпать с книгой (только не с детективом!) - не отказывайте себе в привычке.

Избегайте перед сном волнующих разговоров, стрессовых ситуаций, громкой музыки.

На ночь не стоит наедаться. Основную массу калорий принимайте утром и в обед, а ужинайте не позже 18 часов. Кстати, во время последнего приема пищи побольше ешьте све-

жего репчатого лука. Я съедала головку печеного - тоже помогает. Перед сном можете выпить стакан кефира со ст. л. подсолнечного масла. Холодные компрессы также помогают уснуть. Смочите хлопчатобумажные носки водой, отожмите и наденьте, а сверху натяните сухие шерстяные.

В народной медицине для улучшения сна с давних пор применялись запахи трав. Если у вас в спальне будет стоять букет ромашек, череды, герани, лаванды, розмарина, шалфея или полыни - и не заметите, как окажетесь в объятиях Морфея. А еще полезно смазывать виски лавандовым маслом или сосать с ним сахар (по 3 - 5 капель на кусочек).

Можно перед сном попить отвары. Заварите ст. л. измельченного корня бузины стаканом кипятка, прокипятите 10 минут на слабом огне, дайте настояться час и процедите. Пейте по 1-2 ст. л.

Разотрите шишки хмеля в порошок и принимайте по 1 г (на кончике ножа).

Все эти способы я проверила на себе. Попробуйте любые - не пожалеете.

**Н. Н. Костева, Московская обл.**

## КАК ЛИСТОЧКИ ИСЦЕЛИЛИ ПОЧКИ

Мой любимый "Лекарь". Вот такую историю излечения хочу поведать. Моему знакомому Владимиру Константиновичу для поездки за границу понадобилась медицинская справка. Я его осмотрел, послушал, пощупал. Все нормально. Отправил сделать анализы, рентген, ЭКГ. Через пару дней исследования подтвердили полное здоровье.

Получив справку, Владимир Константинович задержался и спросил:

- Карп Абрамович, хотите, я Вам расскажу про березу?

- Пожалуйста, мне очень интересно.

- Когда мне было лет 9, я внезапно тяжело заболел.

Поднялась высокая температура, появились трудности с мочеиспусканием, лицо и все тело отекло, увеличился живот, стала болеть поясница. "Скорая" сразу же отвезла меня в детскую больницу. Отеки были очень большие, повысилось давление. Врачи вызвали из Москвы консультанта-нефролога. Он внимательно осмотрел меня, и приговор готов: смертельный диагноз - подострый нефрозонефрит. По сути, неизлечимое заболевание. В тяжелейшем состоянии я пролежал в больнице почти полгода. На мое счастье, знахарка посоветовала матери собрать молодые листья березы, измельчить их и потом заваривать столовую ложку половиной литра кипящей воды. Настаивать один час, пить по полстакана четыре раза в день - за 20 минут до еды и перед сном. Мама каждый день приносила мне теплый настой с ароматом леса. И чудо свершилось. Я стал быстро поправляться. Уже в мае меня выписали из больницы практически здоровым. С тех пор лет тридцать прошло, и у меня все нормально - ничем не болею. А настоем березового листа я пил непрерывно три месяца.

В общем-то, ничего удивительного в этой истории нет. Березовый лист широко применяется при различных кожных заболеваниях, а также при раке кожи и матки, для лечения диспепсии новорожденных.

Он защищает и восстанавливает клетки костного мозга, половых органов, эпителия желудочно-кишечного тракта, внутренней оболочки кровеносных и лимфатических сосудов; стимулирует иммунитет на борьбу с вирусами, болезнетворными микробами, грибами, простейшими.

**К. А. Трескунов, фитотерапевт**



Наступает день, когда вы замечаете, что повседневные дела и даже какие-то приятные хлопоты не доставляют вам радости. Жизнь видится в мрачных тонах: успехи сомнительны, перспективы безрадостны, да и здоровье давно уже не то...

Причиной такого минорного настроения может быть и какая-то разовая неприятность, и накопившаяся усталость - дело вовсе не в этом. Но если хандра затянулась, она может нанести серьезный урон вашему самочувствию - и физическому, и духовному, а значит, надо ее преодолеть, включив механизм самозащиты. Он состоит из набора довольно простых действий.

## Если жизнь

## ЧЕ В РАДОСТЬ!

Знайте, что излишний адреналин выводится с потом.

А потому в плохом настроении очень полезно... утомить себя физическими упражнениями. Совершите длительную прогулку в быстром темпе. Побейте подушку или матрас. Выполните тяжелую работу по дому или в огороде. Если ваше состояние не требует такого рода разрядки - вы не гневаетесь, а всего лишь грустите, - не пренебрегайте простым потягиванием в течение рабочего дня. почаще вставайте со стула, не сидите весь день, согнувшись крючком.

Испытанное средство борьбы со стрессом - смех. Наверняка в вашей домашней библиотеке найдутся две-три книги юмористических рассказов, а в видеотеке - несколько любимых комедий. Впрочем, ради нескольких минут смеха можно сходить и в кинотеатр.

Тоска может навалиться и из-за рутинных повседневных дел. Ее лучше всего лечить новизной ощущений, а их мы черпаем из трех источников: общение с людьми, природой и произведениями искусства. Чем именно обделена ваша жизнь? Если вы перегружены контактами с людьми - вам стоит на день-другой уединиться в парке, в лесу, на озере; если вы лишены ярких, многоцветных зрелищ - сходите на выставку. И вообще, попав в капкан минорного настроения, не пускайте на самотек свой досуг, как бы мал он ни был. Продумайте, как насытить выходные дни или отпуск новыми знакомствами, впечатлениями, наметьте конкретные маршруты, события, в которых вам стоит поучаствовать. Если это войдет в привычку - тем лучше.

Если ваше плохое настроение имеет

конкретную причину - не носите свои проблемы в себе, раскройте душу. Найдите среди своих друзей или знакомых человека, способного выслушать, понять... и не суетиться с полезными советами. Остерегайтесь вести откровенные разговоры с человеком нервным, возбудимым, склонным к панике - он только усилит ваши переживания.

В тяжелые минуты расшевелите свою память - почаще и поподробнее вспоминайте самые светлые, радостные события в жизни, переживите заново минуты успеха, радость встречи с дорогими людьми. Если у вас есть фотоархив, обратитесь к нему, это хорошее средство психотерапии.

Сократите до минимума хаос и беспорядок, которые усиливают недовольство. Наведите порядок на рабочем столе. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще - источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые! Приведите в порядок все, что "отбилась от рук", - скрипучие двери, повисшие на одном крючке шторы и т. д. Попутно повнимательнее посмотрите в зеркало - может, улучшения требует и ваш внешний вид? Хотя бы сменить эти жуткие треники и сделать приличную стрижку?

Постарайтесь понять, какие именно обстоятельства "не слушаются" вас, с чем конкретно вы боретесь. Может быть, не стоит идти против течения?

В конце концов не всякий результат стоит приносимых ему жертв и не в том ли и состоит истинная мудрость - знать, когда уйти? Ведь проблем много, а вы один...

Юлия СМЕРНОВА.

### НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

#### КАЛИНА В МЕДЕ ЦЕНИМА В НАРОДЕ

Двадцать восемь лет назад учительствовала я в глухой деревушке Курганской области. Жила на квартире у одинокой старушки, а рядом жил старик пчеловод, Павел Николаевич.

Моей дочке исполнилось 2 годика и она без всякой видимой причины заболела. Диарея. Ходили по врачам, обследовались, лечились. Ничего не помогало. Вот тогда-то я и обратилась к Павлу Николаевичу.

Он вылечил дочку за две недели, а через месяц в норме был уже и гемоглобин.

Лечение несложное, но комплексное. Утром обязательно пятиминутный горячий душ. Затем строго по часам 5 раз в день я кормила девочку маленькими порциями. Перед каждой едой, за 15 минут, давала ст. л. настоя зверобоя (ч. л. травы стаканом кипятка заваривала).

В течение дня выпаивала ей два стакана настоя ягод калины с медом. Ст. л. сухих ягод растирала в ступке, заливала двумя стаканами кипятка, настаивала 4 часа, процеживала, добавляла ст. л. меда и давала между приемами пищи.

Основной пищей были каши и суточная простокваша. А делала я ее так. В литр парного (или теплого) молока (обязательно от одной коровы) опускала ст. л. сметаны. Через сутки выливали смесь в мешочек, сшитый из трехслойной марли, подвешивала его часа на 2 - 3, чтобы стекла лишняя сыворотка. Оставалась нежная масса, похожая на творог.

Щербакова,  
г. Мирный





## И ЯЗВУ УНЯЛ, И МИОМУ ПРОГНАЛ

Здравствуй, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". "Вынесенный" мне семь лет назад диагноз был аналогичен приговору - миома. Я была в трансе, поскольку не знала, что делать. Операции боялась страшно. Где искать выход? Помогла, как говорится, интуиция.

Я много лет держу пчел. И на свой страх и риск (будь что будет!) начала закладывать на ночь маленькие шарики прополиса. 10 дней закладываю лекарство, 5 дней отдыхаю. И так - три курса. Лечусь, а сама думаю: все пройдет, обязательно! Нужно надеяться на лучшее. Поехала показаться врачу. Он меня обрадовал: миома значительно уменьшилась! Значит, интуиция и прополис меня не подвели: я - на верном пути.

Еще провела три курса лечения и снова - на консультацию к врачу. Мне сказали, что миома исчезла! Я призналась, чем лечилась. Оказывается, прополис - очень сильное средство, лечит и миомы, и фибромы, и эрозии, и трихомониаз - словом, все женские болезни.

Расскажу еще об одном поучительном случае. Моя знакомая долго лечилась, но никак не могла избавиться от язвы желудка. А у меня один человек просил прополис, чтобы приготовить лекарство как раз для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Я узнала у него рецепт и посоветовала воспользоваться им своей знакомой.

Берут 300 г алоэ трехлетнего возраста и измельчают его на мясорубке. Затем в массу добавляют 100 г прополиса, натертого на мелкой терке, 600 г меда и литр спирта или самогона (первача). Все хорошенько перемешивают и настаивают в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Получается чуть ли не целая 3-литровая банка лекарства. Пьют его по ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

И моей знакомой это средство помогло. Буду рада, если кто-то еще найдет в этих нехитрых рецептах свое спасение.

Т. Алентьева, Ульяновская обл.

## СОВЕТЫ ПРИГОДЯТСЯ

Здравствуй, уважаемые сотрудники и читатели "Семейного лекаря"! После года лечения таблетками и всякой ерундой, у меня не наблюдалось улучшений, поэтому начала лечиться по народным рецептам. Вот какие я применяла от тех или иных недугов.

Морозник пила сама и поила маму (ей 73 года) - на затылках выросли волосы, а у меня исчезла шишка на ноге.

При ангине нужно смазывать гланды керосином и полоскать горло раствором: 1 ч. л. яблочного уксуса на 1 стак. воды. Полоскать в течение 1,5 часов - результат прекрасный.

Употребление яблочного уксуса в течение 10-15 дней снимает головную боль, прибавляет силы, а также снижает вес.

Чирьи излечить можно так: марлю смочить водой, насыпать на нее борной кислоты и прикладывать на пораженное место. Чирей прорвет.

От экземы излечит березовый деготь, а от конъюнктивита 1 ст. л. пшена на 1 стак. воды, прокипятить 10-15 мин., настоять 1 час и промывать глаза.

Расторопшу нужно пить с перерывами между курсами, т.к. она может вызвать венозный застой нижних конечностей, что может стать причиной возникновения геморроя.

Г. Ф. Ерошнинова, г. Саянск.

## ХРЕН-ЦЕЛИТЕЛЬ

Здравствуй, уважаемый "Семейный лекарь". Про свои недуги писать не хочу. Предлагаю рецепт, который повышает иммунитет при простудных заболеваниях, очищает легкие. Наступивший огородный сезон может принести много хлопот, надо обязательно посадить петрушку корневую и хрен. Осенью я готовлю по 3-4 трехлитровые банки такого состава. Нарезаю ножом 300 граммов корня хрена, 300 граммов корня петрушки, 600 граммов лимонов с корочкой толщиной не более 4-5 мм. Содержимое получается половина 3-литровой банки. Затем доверху заливаю остывшей кипяченой водой, плотно закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в темное место на 20 дней.

Жидкость будет немного пузыриться, но не прокиснет. Можно иногда открывать банку, помешивать ложкой и снова закрывать. Когда настой будет готов, слить в отдельную посуду и поставить в холодильник. А содержимое банки снова можно залить на второй срок. Настой будет слабее, но тоже приятный на вкус. Пить по четверти или половине стакана натощак 3-4 раза в день, можно между приемами пищи.

Валентина Дмитриевна Головова,  
620089 Екатеринбург, п/о 89, а/я 20.

## МАЗЬ КСТАТИ ПРИШЛАСЬ

Когда-то родственники дали мне прополис и рецепт мази и настойки от кашля. Я сделала. Настойка очень хорошо помогла при кашле, а вот мазью все не было случая полечиться. Но я читателям "Лекаря" хочу рассказать о другом недуге.

Заболел мой двухлетний сынок ветрянкой. Весь покрылся красными пятнами, не спал, чесался, плакал. И тут я вспомнила, что мазь из прополиса снимает зуд. Я намазала тельце этой мазью, постаралась втереть в кожу головы. Минут через пятнадцать малыш уснул, проспал ночь спокойно. А утром на месте пузырьков остались только корочки, краснота исчезла. Ветрянка очень быстро прошла, и зуда больше не было.

Вот эти рецепты.

Настойка от кашля. 500 г мелко нарезанного прополиса заливают 0,5 л спирта, настаивают 4 дня. Встряхивают как можно чаще. Принимают по 8 - 20 капель за час до еды, разбавляя теплым молоком.

Мазь из прополиса закладывают в нос при гриппе и насморке несколько раз в день, при кожных заболеваниях накладывают тонким слоем 2 раза в день, при эрозии шейки матки используют тампоны с мазью.

В эмалированной посуде доводят до легкого кипения вазелин, потом кладут измельченный прополис из расчета 10 - 20 г прополиса на 100 г вазелина. Нагревают 8-10 минут, помешивая. Посуду снимают с огня, закрывают крышкой, чтобы не улетучивались эфирные масла. После 5 - 10 минут остывания фильтруют через слой марли и переливают в стеклянную посуду с широким горлышком. Хранят под плотно закручивающейся крышкой в темном сухом месте.

И. А. Лева, Приморский кр.

Ваши вопросы и  
пожелания вы можете  
высказать по телефону  
**38-72-31**  
(Речевой почтовый ящик)



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы не можете найти какое-либо лекарственное растение в аптеках, то взаимопомощь будет очень даже кстати. В своих письмах указывайте о недостающем компоненте из лекарственного рецепта, и, несомненно, кто-нибудь откликнется на просьбу о помощи. Наверняка, у кого-нибудь дома, в кладовых, есть травы, которые для вас не представляют никакого интереса, а кто-то это ценное лекарство давно мечтает приобрести. И быть может, для кого-то не представляет особого труда достать те или иные целительные растения. А ведь многие в них так нуждаются!

Вам необходимо лишь заполнить купон и прислать его по адресу: 430000 ул. Большевистская, 60, ком. 904, с пометкой "Фитоаптека". Купон заполняйте печатными буквами, и не забудьте указать ваш адрес и, если есть, домашний телефон.

Очень нужна белая лапчатка (корневище), 100-150 г. 433389 Ульяновская обл., Сентилеевский р-н, с.Мордово, ул.Советская, 15, Степановой Валентине

Срочно нужно для лечения растение аконит. 603142, г.Нижний Новгород, ул.Манчегорская, д.12/1, кв.6, комн.8, Левачовой С.Н.

Вышлю уникальную траву, которая поставит вас на ноги - сабельник болотный, 100 г - 40 руб. н/платежом и рецептом по применению. 612092, Кировская обл., Оричевский р-н, с. Быстрица, ул. Школьная 5-7, Чернядьевой Л.Ю. Тел.: 8-83354-65-185.

Кермек Гмелина - корень (60 г), 6-лепестковая гвоздика или гвоздика Маточкина - корень (60 г). 410031, г.Саратов, ул.Чернышевского, д.190/198, кв.229. Тел.: 8452 28-14-01

Высылаю бесплатный каталог "Лекарственные растения Кавказа". От вас: конв. с о/а. 346422, Ростовская обл., г.Новочеркасск, у.Комитетская, 214, Бычкову Николаю Михайловичу, тел. 8-(863-52)-4-66-40

Вышлю корень кукольника для лечения пьянства без ведома пьющего. 352909, Краснодарский край, г.Армавир-9, а/я 5, Головкову А.В.

Вышлю наложенным платежом сухие корни сабельника болотного. Цена 100 г - 50 руб. + пересыл. 172500, Тверская обл., г.Нелидово, ул. Свердлова, 25. Денисова Наталья Петровна.

## ПРОКЛЯТЫЕ БОЛЯЧКИ

Здравствуй, моя любимая газета. Хочу поделиться с читателями рецептами от многих недугов. Средства проверенные.

От фурункулеза: взять горсточку шишек хмеля, заварить в стакане крутым кипятком, настоять и остудить. Процедив, принимать до еды. Я лично, чтобы избавиться от этой напасти, пила по 2 столовые ложки отвара. За неделю все прошло.

## ФИТОАПТЕКА



Дом. адрес:

Телефон:

Рецепт лечения гипертрофического ринита. Заварить аптечную ромашку или зеленый чай, сделав слабый настой. Закапывать его пипеткой в нос. Настой должен быть теплым. Если попадет в рот, нужно выплюнуть. Этим способом промываются пазухи носа, выходит много слизи. Процедуру нужно повторять много раз. В дальнейшем для профилактики можно приготовить такой раствор: в стакан теплой кипяченой воды положить на кончике чайной ложки немного соли и немного питьевой соды. Добавить две капли йода. Полученным раствором полоскать горло и промывать нос. Я наливаю этот раствор в ладонку и втягиваю в ноздри.

Кто страдает геморроем, попробуйте вставлять тампон с медом, очень хорошо помогает. Есть еще гомеопатическая мазь "Эскулюс". Она недорогая, хороша для профилактики.

Буду очень рада, если они кому-то помогут.

Екатерина Васильевна Короткова,  
125362 Москва, ул. Б. Набережная,  
д. 11, к. 3, кв. 11.

## ЖЕВАТЬ ХОТЕЛИ, СМОЛУ ЕЛИ

Привет "Лекарь"! Лет десять назад я ездила в дом отдыха. Соседкой по номеру оказалась симпатичная женщина - улыбка у нее потрясающая, как говорят, "голливудская". Как-то я спросила у Вали: настоящие у нее зубы или нет. Оказалось, свои! Валентина рассказала, что в юности у нее десны очень плохие были: болели, кровоточили, зубы шатались так, что хлеб жевать не могла. Однажды родители отправили ее в деревню - надеялись, что на молоке здоровье поправит. А бабушка, как внучку увидела, сразу же в лес повела и заставила еловую смолу жевать. Каждое утро в ельник ходила. Через полгода десны болеть и кровоточить перестали, зубы побелели. Валентина рассказала, как жевать смолу: "Собираешь самую прозрачную (лучше с середины ствола), скатываешь в шарик и кладешь за щеку. Когда "подтает", надо ее языком по деснам размазать".

Когда я домой из отпуска вернулась, про эту историю забыла. А год спустя у моей дочери пародонтоз начался. Тогда о еловой смоле и вспомнила. И через 4 месяца лечения боли и воспаление прошли.

Л.П. Выдрина, г. Калуга



Я не настаиваю, вопрос можно поставить по-другому. Лимон или пара-другая таблеток аскорбинки? Или, может быть, вместо авоськи с яблоками разноцветные пилюли в коробочке? Ну конечно, искусственно синтезированные витамины появляются у нас в шкафчике не от хорошей жизни. Кто бы отказался от ежедневных фруктовых салатов, если бы поход за экзотическими фруктами не причинял такого опустошающего урона кошельку, неся с собою, увы, слишком кратковременное удовольствие...

# АПЕЛЬСИН

# ИЛИ



# ВИТАМИНЫ?

прочие жирорастворимые витамины, в сочетании с жирами. Поэтому ягоды и абрикосы с молоком и взбитыми сливками, листья зеленого салата с растительным маслом или сметаной отвечают правилам правильного приготовления пищи, своего рода хорошего кулинарного тона.

**Витамины группы В**, обеспечивающие нормальное состояние внутренней среды организма, мы получаем с хлебом и крупами, главным образом черным хлебом, гречкой, перловкой, овсяными хлопьями, а также с бобами, дрожжами, мясом, яйцами, грибами. Поскольку витамины этой группы растворяются в воде, упомянутые продукты желательнее использовать с жидкостью, в которой они варились или замачивались. Витамины группы В не разрушаются при высокой температуре, поэтому в черном хлебе, испеченном при 300 градусах, они сохраняются. Содержание витамина В и других витаминов в пище можно увеличить, добавляя к супам и гарнирам прогретые дрожжи - они не будут вызывать брожение. Дрожжи всего удобнее прогревать разбавленными. Чтобы они не подгорели, посуду ставят в горячую воду.

**Недостаток самого популярного витамина С** сразу дает о себе знать в сонливости, кровоточивости десен и сосудов, вообще - во всех неприятных, вялых состояниях. Погодите, не три таблетки аскорбинки! Полстакана сока лимона. Хотя бы для начала столовая ложка, так и быть с медом...

В большом количестве он содержится в шиповнике, черной смородине, стручковом перце, зеленом луке, щавеле, хрене, зелени вкусовых растений, зеленом горошке, картофеле и многих других овощах, ягодах и фруктах. Однако проблема в том, что «поймать» его достаточно трудно. Витамин С быстро разрушается в воде, малоустойчив на воздухе, при длительном нагревании, в щелочной среде и под лучами солнца. Чтобы максимально сохранить его резервы в продуктах, готовить нужно довольно умело. Так, готовя овощи для жарки или варки, не рекомендуется долго хранить их в воде очищенными и нарезанными, как нас почему-то учили на школьных уроках домоводства. Напротив, следует тут же опустить их в кипящую воду, плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить на небольшом огне.

Воду, где варились овощи, желательно использовать для приготовления супов и соусов. К тому же все овощные и фруктовые блюда рекомендуется готовить только для одной трапезы.

Так необходимый растущему детскому организму **витамин D** есть в достаточных количествах в молоке, яичных желтках, икре, печени, особенно рыбной. С приготовлением этих продуктов проблем как будто нет.

Таким образом, выбор - апельсин или витамин? - на самом деле достаточно разнообразен.

Ирина СТАНИСЛАВОВА

Итак, предлагаю вспомнить, откуда брались витамины на нашем столе в те не забытые еще времена, когда бананы и апельсины были известны не понаслышке только жителям двух столиц.

А брались они не только из антоновских яблок.

**Знаменитый витамин А** содержится, например, только в продуктах животного происхождения. Мы любим покупать кремы и мыло с этим витамином, хорошо усвоив его влияние на кожу. А ведь витамин А вместе с каротином оказывает существенное влияние на рост и развитие молодого организма, формирование скелета. Его важнейшей функцией является также участие в акте сумеречного (ночного) зрения. А недостаток тут же сказывается и на дневном зрении, вызывая сужение поля видимости и нарушение нормального цветоощущения.

Получить витамин А мы можем с яичными желтками, молоком, сметаной, маслом, жирными сырами, печенью, жирной рыбой. В растительных продуктах, таких, как морковь, ягоды, абрикосы, помидоры, щавель, салат, зеленый лук, содержится каротин, провитамин А. Организм сам перерабатывает его в витамин А, который, в свою очередь, лучше усваивается, как и



# ЖЕЛУДОК БОЛИТ... ОТ

- Как правило, язвенник - это человек, который не разорвал в детстве энергетическую пуповину с мамой. Даже во взрослой жизни он зависим.

Это его злит, он рвется к независимости, с одной стороны, а с другой - ему удобно под материнской опекой. Компромисс в этой борьбе на уровне

бессознательного - язва желудка. - Так начал нашу беседу о заболеваниях желудочно-кишечного тракта психоаналитик Андрей Саракул.

- Язва, как и любое другое заболевание, - говорит он, - лишь верхушка айсберга, и, устремляя на нее свой взор, мы не замечаем, что самое главное там, под водой. Если появилась болезнь, значит, тепло на уровне бессознательного, на уровне души сигнализирует о неполадках, конфликтах. Больная душа никогда не приведет к здоровью. Обязательно нужно обращаться к психоаналитику.

- Звучит это, признаться, несколько необычно - с язвой желудка идти к психоаналитику...

- И тем не менее! Ведь именно страх и тревога являются, как показывает практика, главными факторами нарушения пищеварительной системы. Наглядный пример - язва желудка у молодых солдат во время службы в армии. Мои исследования показали, что заболевают те солдаты, которые находились под гиперопекой родителей (в народе их называют «маменькиными сынками»).

- Но стрессов хватает и на «гражданке». Так что же - язвы, колиты и прочие «удовольствия» неизбежны?

- Отрицательные эмоции - главный враг нашего желудка. Когда человек нервничает, злится на кого-то (жену, ребенка, начальника), сжимаются не только кулаки, но и стенки пищеварительного тракта. Желудок и кишечник сжимаются потому, что они вместе с телом получили сигнал «опасность» и мобилизуются к борьбе или бегству. Поток отрицательной энергии направляется на наши внутренние органы. В данном случае - на желудочно-кишеч-



ный тракт.

- И что нужно делать, чтобы не допустить болезни как реакции на эту «атаку»?

- Прежде всего нужно изменить вектор, выработанный злобой, раздражительностью, отрицательной энергии из внутреннего движения на внешнее и для этого сразу после психотравмирующей ситуации выполнить какую-то физическую работу, упражнения.

- А если психоаналитик недоступен?

- Тогда вам пригодятся навыки самостоятельной психотерапии, методы самоисцеления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Биоэнергетическое лечение.** Ложитесь на спину. Расслабьтесь и закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на больном органе, положите руку в районе его расположения. Мысленно через ладонь направьте на больное место пучок золотистой энергии. В это время дайте себе установку: «Мой больной орган возвращается к норме».

Во время лечения можете мысленно «беседовать» с органом, задать ему несколько вопросов:

- Можно ли узнать, какие психоэмоциональные причины вызвали боль в органе (желудке, кишечнике, печени и так далее)?

- Боль связана с каким-то событием прошлого?

- Сколько лет мне было, когда произошло это событие?

И так далее. Информация, которую вы получите из глубин вашего бессознательного, поможет вам избавиться не только от боли, но и от первопричины недуга. «Беседуя» с органом, продолжайте гладить ладонью больное место.

**Психотренинг для освобождения от отрицательных эмоций, негативно влияющих на желудочно-кишечный тракт.**

Итак, сядьте в кресло. Расслабьтесь и закройте глаза. Некоторое время прислушивайтесь к вашему внутреннему «я». Когда вы интуитивно почувствуете, что контакт между сознательным и бессознательным «я» налачился, можете начать задавать себе следующие установки:

1. Мне не нужны отрицательные эмоции, которые сейчас заполняют мою душу.

2. Я освобождаюсь от них навсегда.

3. Всю энергию, которая освободилась от борьбы с отрицательными эмоциями, я прошу:

- вернуть мое тело к норме, к здоровью;

- помочь моим близким поправить здоровье, обрести счастье.

После внутреннего диалога вы можете еще некоторое время находиться в расслабленном состоянии с закрытыми глазами. Фиксируйте ваши достижения.

Беседу вела Юлия  
Смирнова



ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА РАСПОЛОЖЕНА У САМОГО ОСНОВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ОНА ВЫРАБАТЫВАЕТ ЧАСТЬ СЕМЕННОЙ ЖИДКОСТИ. ЭТА ЖЕЛЕЗА ОКРУЖАЕТ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ, НО В НОРМАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ НЕ СОЗДАЕТ НИКАКИХ ПРОБЛЕМ ДЛЯ ВЫТЕКАНИЯ МОЧИ. РАЗМЕРОМ ОНА С ГРЕЦКИЙ ОРЕХ, НО КОГДА МУЖЧИНА СТАНОВИТСЯ СТАРШЕ, КАК ПРАВИЛО, ПОЛОЖЕНИЕ ОСЛОЖНЯЕТСЯ, ТАК КАК ПРОСТАТА (ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА) НАЧИНАЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ. ЭТО ПРИВОДИТ К СЖАТИЮ УРЕТРЫ, А ИНОГДА И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, И ТОГДА МОЧА НАЧИНАЕТ ВЫТЕКАТЬ МЕДЛЕННЕЕ В НАЧАЛЕ И/ИЛИ В КОНЦЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ, СОЧАСТЬ ПО КАПЛЕ.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ

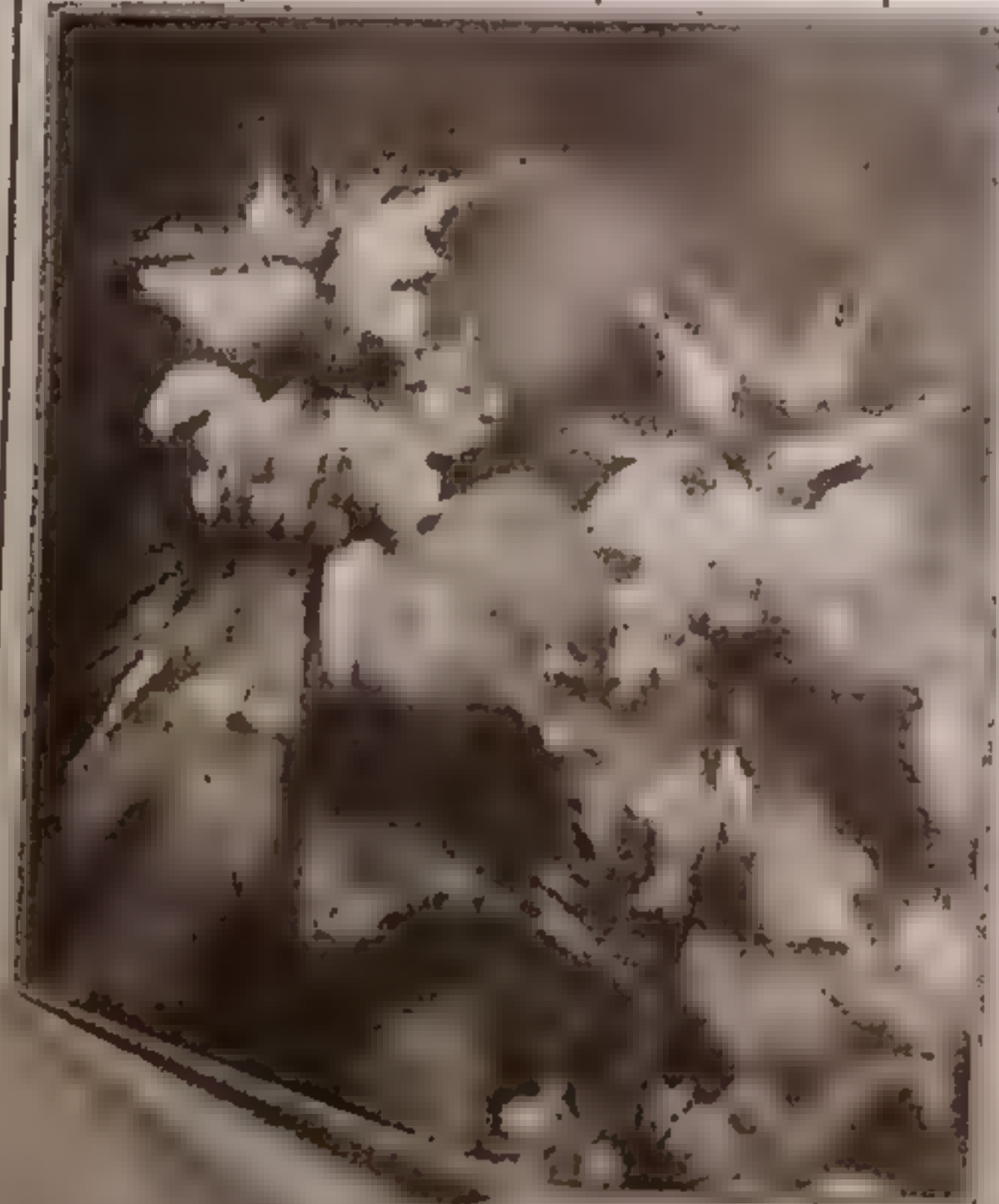
## ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### АРОМАТЕРАПИЯ

В данном случае применять эфирные масла можно только в качестве дополнения к лечению у специалиста. Если имеется лишь незначительное увеличение простаты, создающее некоторые трудности при мочеиспускании, то прикладывание к нижней части живота горячих компрессов с использованием нескольких капель масла ромашки, можжевельника или сосны быстро облегчит сдавливание, что позволит моче вытекать свободнее. Если простата воспалена, масло ромашки следует добавлять обязательно, учитывая его противовоспалительное действие.

### ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

При увеличении простаты хорошо



помогают настои одного или обоих вместе указанных ниже средств.

**Хвощ ПОЛЕВОЙ (Equisetum arvense):** сильное мочегонное средство, оно улучшает отток мочи и помогает полностью опорожнить мочевой пузырь - неполное его опорожнение может привести к циститу. Кроме того, это вяжущее и противовоспалительное средство, которое укрепляет отекающую слизистую оболочку.

**ЯСНОТКА БЕЛАЯ, ИЛИ ГЛУХАЯ КРАПИВА (Lamium album):** это тоже вяжущее средство, которое к тому же оказывает регулирующее действие на прохождение крови в области таза и таким образом уменьшает излишнее разбухание простаты. Комбинирование этих двух трав способствует смягчению слизистой оболочки и улучшает отток мочи. Обычное увеличение простаты часто бывает связано с понижением уровня тестостерона, и в этом отношении очень полезным растением является американская пальма сереноа (Serenoa serrulata). Ее ягоды обладают не только мочегонным и антисептическим (в отношении мочевого пузыря) эффектом, но они оказывают также и гормональное воздействие, способствуя сокращению простаты. Самым сильным средством из этих ягод является отвар, но, комбинируя их с одной или обеими упомянутыми выше травами, можно также приготовить весьма полезные настои.

### ВОСПАЛЕНИЕ ПРОСТАТЫ

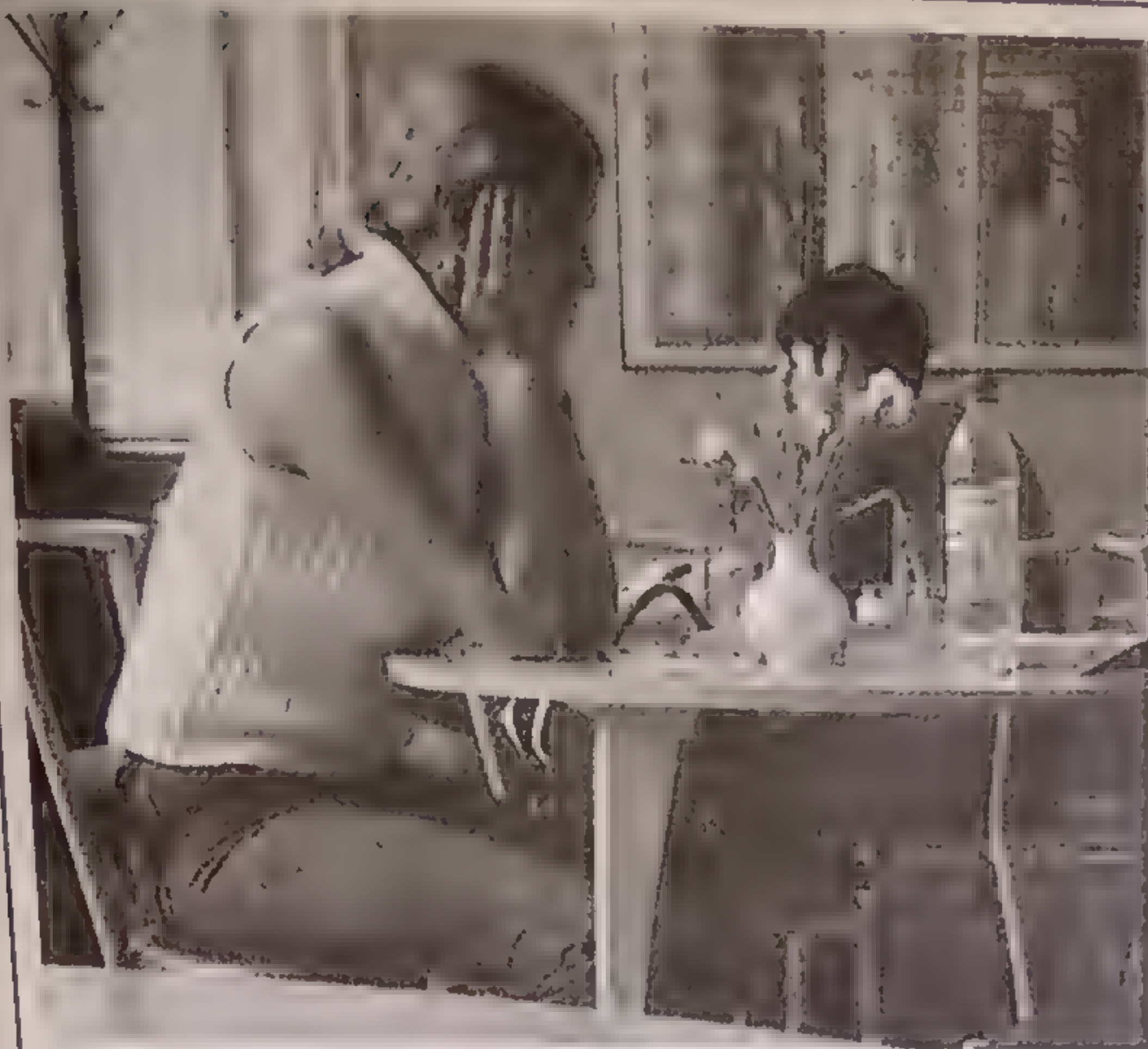
Еще одним распространенным

заболеванием предстательной железы является простатит, или воспаление простаты, которое, возможно, вызывается какой-то вялотекущей инфекцией; при этом заболевании наблюдается частое, болезненное мочеиспускание и повышенная чувствительность самой железы. Гораздо реже (однако пожилым людям следует не упускать это из виду) встречается рак простаты. Это, разумеется, находится вне рамок самолечения. Какое-то время рак может протекать без всяких симптомов, пока распухшая железа не ограничит мочеиспускание.

### НАТУРОПАТИЯ

Придерживайтесь разнообразной, полноценной диеты и больше пейте в течение дня, чтобы стимулировать прохождение мочи через мочевой пузырь, но ограничьте употребление кофе, чая и алкоголя, так как все это вызывает раздражение мочевых путей. Особенно полезен цинк. Хорошим пищевым источником цинка являются семена тыквы, но если симптомы увеличения простаты будут развиваться, то некоторое время, возможно, необходимо будет принимать цинк и в таблетках (до 20 мг в день). Большую помощь может оказать водолечение. Советуем использовать попеременно горячую и холодную воду на нижнюю часть живота (3 минуты горячую и не более 1 минуты холодную), это может быть либо душ, либо сидячие ванны.





но постараться максимально огрaдить себя от психологических проблем и не принимать важных решений.

"Правда ли, что существует специальная диета для метео-

ку. Кроме того, непременно следует съедать каждый день хотя бы немного настоящего ржаного хлеба, содержащего много витаминов группы В.

"Во время "солнечных возмущений" я сама не своя - становлюсь жутко обидчивой, плаксивой, срываюсь на близких. Я очень не люблю принимать таблетки. Какие народные средства

# ДИЕТА

## ДЛЯ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Что делать, если на самочувствие сильно влияют магнитные бури? На вопросы наших читателей отвечает врач терапевтического отделения Дорожной клинической больницы г. Воронежа Ольга Васильевна Лемешко.

"По радио все время говорят о каких-то вспышках на солнце. Вспышка на солнце и магнитная буря - это одно и то же? Чем грозят эти явления нашему здоровью? Почему одни люди на них реагируют, а другие - нет?"

**И. Липина, Саратов**

Ученые подсчитали, что состояние здоровья под влиянием магнитных бурь значительно изменяется у 10-15 процентов людей. Поэтому многие очередное сообщение о предстоящих колебаниях геомагнитного фона воспринимают как уведомление о неизбежном ухудшении самочувствия.

Есть и другая категория людей. Они посмеиваются над своими знакомыми и уверены, что все проблемы с самочувствием в дни магнитных бурь - результат самовнушения. В их рассуждениях есть крупица истины. Было замечено, что если давать впечатлительным людям заведомо ложную информацию о днях магнитных бурь, то люди будут чувствовать себя плохо и в эти дни, и в дни, когда буря реальна. Кстати, страх ухудшения состояния не должен приводить к увеличению дозы лекарств. Но вот то, что назначено доктором, нужно выполнять особенно тщательно и не пропускать время очередного приема таблеток.

Утреннюю зарядку в дни магнитных бурь лучше проводить по облегченному варианту и не сразу после пробуждения. Вечером желательна легкая прогулка. И конечно, в дни "солнечных возмущений" нуж-

чувствительных людей? Расскажите о ней подробнее".

**С. Рухлина, Московская обл.**

Самое главное правило - в дни магнитных бурь не следует передвигаться. В неблагоприятные дни передвижение может стать пусковым фактором развития сердечного приступа. Сердце и головной мозг могут оказаться в условиях кислородного голодания из-за того, что кровь перераспределяется в пользу перегруженного пищеварительного тракта. Из пищевых продуктов следует отдать предпочтение кашам, приготовленным на воде или нежирном молоке. Хорошо включить в меню отварную рыбу.

И, конечно, обязательно нужно в эти дни есть овощи и фрукты. Они содержат крайне необходимые для метеочувствительных людей микроэлементы: калий, магний, медь и йод. Лучше всего обратиться к самым простым, проверенным временем овощам - картофелю, моркови, фасоли.

Кроме блюд из овощей, метеочувствительным людям могут помочь печеные яблоки, изюм и курага. И поистине незаменимы в дни магнитных бурь бананы. Они содержат калий и биологически активные вещества, уменьшающие действие адреналина на психи-

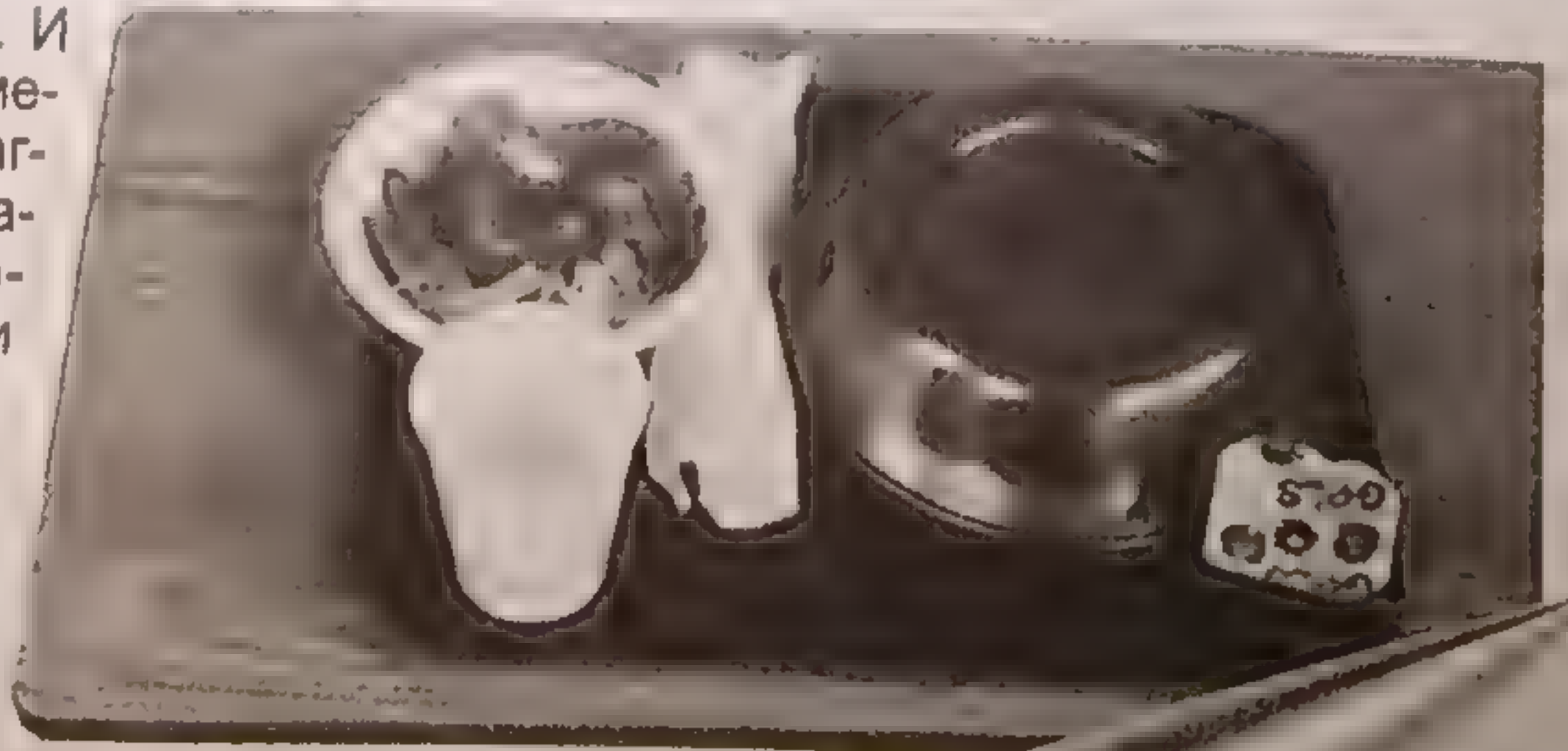
могут помочь сладить с психикой в такой ситуации?"

**Светлана Петрова, Москва**

Для уменьшения раздражительности нужно принимать натуральные успокаивающие средства - настойку валерианы, настой или настойку пустырника, боярышника. Можно посоветовать следующие травяные сборы:

Цветки ромашки - 2 части, листья Melissa - 1 часть, корни и корневища валерианы - 1 часть, листья мяты - 1 часть. Измельчить, перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Корни и корневища валерианы - 2 части, цветки ромашки - 3 части, семена тмина - 3 части, листья Melissa - 1 часть. Измельчить, перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 3 столовых ложки 3 раза в день до еды.



Важно знать



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ И СОВЕТУЕТ...

### НЕ НАПРЯГАЙТЕСЬ

Какую диету надо соблюдать при болезни поджелудочной железы?

**Татьяна ХАТУЛЕВА.**  
с. Прималка, Кабардино-Балкария.

Диета - самая щадящая: ни острого, ни соленого, ни кислого, ни жареного, короче - почти ничего. Все вареное, протертое, мягкое, пресное. Ни фруктов, ни овощей в сыром виде - только пюре. Исключение составляют бананы: их можно есть "живьем". Алкоголь - ни в коем случае: может развиться панкреанекроз. Также важен режим питания: ешьте часто, но помалу. И еще - не напрягайтесь: любые физические нагрузки при заболевании поджелудочной категорически противопоказаны.

### СНАЧАЛА - АНАЛИЗЫ

— Расскажите об узловом зобе: нужна ли операция, можно ли лечиться травами?

**Галина КАРИМОВА.**  
пос. Красногорский,  
республика Марий Эл.

Узловой зоб - уплотнение в щитовидной железе - доброкачественная опухоль. Но в то же время это заболевание весьма неприятное, так как эти уплотнения имеют тенденцию перерастать в злокачественную опухоль. Лечить узловой зоб травами, конечно, можно, но перед этим лучше проконсультироваться у онколога и эндокринолога, пройти УЗИ и изотопное исследование щитовидной железы. На основании результатов обследования врачи-специалисты и должны выработать тактику лечения.

### ГИПОТОНИЯ

(средство обладает кровоочистительным, общеукрепляющим, омолаживающим действием, повышает половую активность)

Лечебный салат: крапива - 30; очиток большой - 30; лимонник (лист) - 5; одуванчик - 20; лук - 1 ч. л.; подсолнечное масло - 1 ст. л.; сметана - 50.

# Все в твоих ЧОТ Ах

## УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Это совсем несложное и бьющее прямо в цель упражнение хорошо укрепляет мышцы ног, ягодиц и пресса. Чем упорнее вы будете работать, тем быстрее получите результат.

Во время выполнения упражнения напрягайте мышцы пресса.

### ШАГ ЗА ШАГОМ

Возьмите в руки гантели, встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите правое колено до уровня бедра так, чтобы пятка оказалась точно под коленом.

Напрягая мышцы пресса и перенеся вес тела на левую пятку, выполните неглубокое приседание. При этом корпус держите прямо.

Усилив мышцу ягодиц вернитесь в исходное положение. Сделайте необходимое количество повторов, затем поменяйте ноги.

### МЫШЦЫ:

1. Задней поверхности бедер
2. Большая ягодичная
3. Квадрицепс

### ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

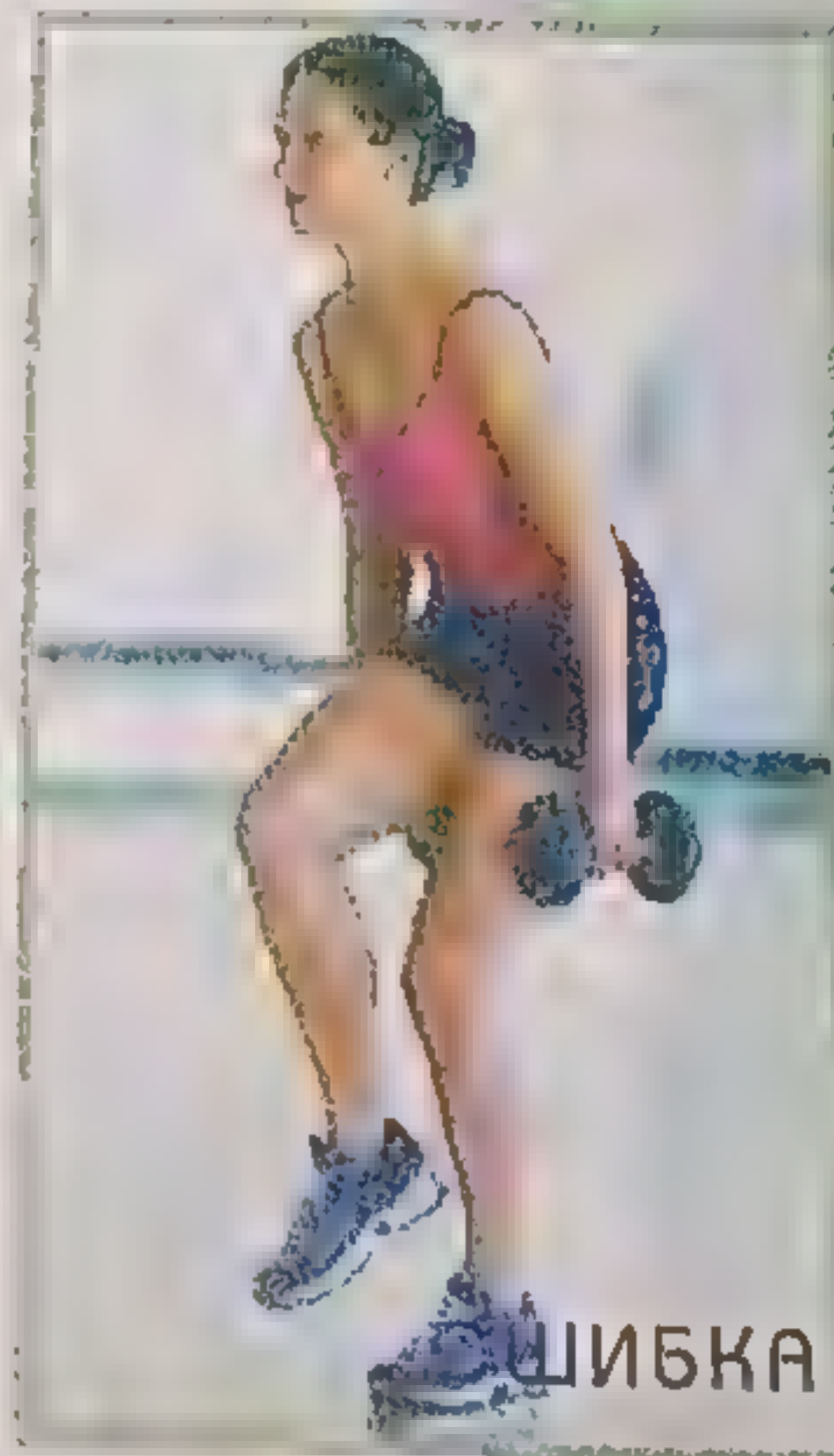
Выполняйте это упраж-



тела. Делайте по 2-3 подхода из 10-15 повторов с каждой ноги. Рекомендуемый вес гантелей: 2-4 кг.

### СОВЕТ ЭКСПЕРТА

Слегка приподнимайте носок опорной ноги. Тогда вес тела автоматически переместится на пятку. Это позволит лучше проработать мышцы ягодиц и снять на-



ОШИБКА

нение 2-3 раза в неделю, включив его в программу тренировок для укрепления нижней части

грузку с коленного сустава.

Контролируйте правильность выполнения упражнений.

### ОШИБКИ

Не скругляйте спину, чтобы не потерять равновесия и не расслаблять мышцы пресса.

Во время приседания колено опорной ноги не должно двигаться вперед, к пальцам. Иначе будут перегружаться коленные связки и сухожилия.

Не отклоняйтесь назад, иначе на мышцы нижней части спины придется излишняя нагрузка.





## О ДЕВЯСИЛЕ С ДАВНИХ ПОР РАЗГОВОР

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Когда на дверях нашей ясельной группы я увидела табличку о карантине по коклюшу, не расстроилась. Нам недавно делали прививку АКДС.

Но оказалось, что все не так уж и хорошо. Вследствие недостаточной выработки иммунитета, как сказал нам доктор, мой Андрюшка все-таки заболел, хотя и стертой формой. То есть особенного "коклюшного" кашля у него не было, но зато долго мучил "обычный" кашель.

Спасались мы девясилом. Я прочитала, что по старинным поверьям он имеет 9 волшебных сил, и решила, что все 9 нам не помешают. Эту траву используют при лечении простуды, кашля и многих других болезней со времен Гиппократов.

Моему Андрюшке всего 2 года, поэтому я брала ч. л. травы на кружку (примерно 300 мл) воды, варила, как сказано в рецепте, 15 минут на медленном огне. И за день выпаивала по ложечке весь отвар, на следующий день готовила новый.

Еще на ночь я стала натирать сыну грудку нутряным жиром, смешанным с соком чеснока. После этого ночной кашель почти перестал его беспокоить.

Елена Гинзбург, г. Киров

## МОКРИЦУ НА ГРУДЬ - ПРО БОЛИ ЗАБУДЬ!

Здравствуй, мой дорогой "Лекарь". Лет десять назад у меня заболела правая грудь. В районной клинике обнаружили фиброзно-кистозную мастопатию - шишечку с голубиное яйцо. А потом и в онкодиспансере Иркутска диагноз подтвердили. Сколько же я слез пролила да ночей не спала! Какими только лекарствами не лечилась! 4 раза в год обследовалась у профессора, но грудь по-прежнему болела.

Однажды в газете "Советский спорт" прочитала заметку о лечении мастопатии обыкновенной красной свеклой. Натертую на мелкой терке сырую экологически чистую свеклу я положила на грудную железу и оставила на ночь. Утром массу сняла и положила в холодное место (одну свеклу можно использовать дважды), а грудь обмыла. На следующую ночь процедуру повторила. Третья ночь - перерыв. Потом снова - два дня лечение, один - перерыв. И так - 20 ночей. Три месяца с перерывами прикладывала свеклу, и мне стало намного легче. Да и врач сказал, что есть улучшение.

А летом прошлого года услышала, что от мастопатии мокрица помогает. Так я ее прямо в бюстгалтер клала. (Сначала только вымою, заверну в полотенце и согрею обо что-нибудь теплое, чайник например.) Ходила с травой, пока не высохнет. После недели лечения в том месте, где у меня была шишка, вышли два гнойника. Но боли никакой не было, только зудело сильно. Как же я перепугалась! Все лечение сразу прекратила. А через неделю опять положила на грудь мокрицу. И снова - два гнойника, только уже поменьше. Вскоре они засохли.

Оказалось, что свекла не все уплотнения рассосала. Я-то думала: полечусь мокрицей для профилактики, хуже не будет. А травка эта вот как мне помогла!

Л. Д. Щербакова, Бурятия

## СПРАВИЛАСЬ С БЕДОЙ - ПРОМЫЛА ВОДОЙ

Здравствуй, моя любимая газета. Мне было всего 15 лет, когда признали гайморит. А вылечилась я вот как. Перед тем как закапывать нос, обязательно прочищала

его и носоглотку.

Для этого брала небольшой чайник, чаще заварочный. На носик надевала резиновую соску с маленьким отверстием (не больше миллиметра). Наливала теплую подсоленную воду (добавляла морскую или поваренную каменную соль) и наклонялась над ванной или раковиной. Вставляла соску в ноздрю и заливала воду так, чтобы она свободно вытекала через вторую ноздрю. Чайник опустошала наполовину. Так же - со второй ноздрей.

Поначалу было неприятно. Иногда возникал даже легкий отек слизистой.

Когда нос привыкал к теплой воде, начинала постепенно снижать температуру. Останавливалась всегда на комнатной. Но если кто закаливается, ежедневно обливается холодной водой, то температуру можно продолжать снижать. Организм сам подскажет оптимальный вариант. И помните: после процедуры никакого дискомфорта быть не должно.

Со временем усложнила дело: набирала полный рот воды, делала глубокий вдох, голову наклоняла вниз - тогда вода собиралась в верхней части носоглотки. Затем слегка поднимала голову и делала резкий выдох, проталкивая воду через носовые проходы. Это похоже на чихание с открытым ртом. Можно даже стимулировать рефлекс, раздражая слизистую оболочку носа перышком или ниткой. При этой процедуре чистка наиболее эффективна. На нее уходит меньше времени и не требуется никаких вспомогательных приспособлений.

Но делается все постепенно и осторожно! Форсировать события нельзя: запросто может повыситься мозговое или внутриглазное давление.

Дополнительно полезно при очистке языка надавить на точку на его корне, как бы вызывать приступ рвоты. Появятся незначительные желудочные спазмы, но особого беспокойства не доставят. Зато произойдет обильное отделение мокроты и слизи.

С. Одинцова, Саратовская обл.

## МАСЛО НА ЖИВОТ - И ВСЕ ПРОЙДЕТ

Дорогой "Лекарь", приветствую тебя. В нашей семье растут два сына, погодки. С одной стороны, хорошо: не скучают, всегда и всюду вместе. С другой - если один заболит, то дома его ни за что не удержат. Все равно несется за братом на улицу, чтобы во всех делах и проделках участвовать.

Прошлом лето выдалось у нас холодным, часто шли дожди. А ребята - это народ такой, что просто не могут жить без купания в речке. Чуть солнышко выглянет - они уже в воде.

Ладно бы искупались да домой побежали... Им надо еще и еще лезть в воду, хоть сами уже синие. Ну и купались - у младшего как-то поутру поднялась температура, а на животе высыпали фурункулы. Я сначала даже испугалась - никогда такого не видела! Потом приготовила компресс: смешала 7 кофейных ложечек облепихового масла и три - мази Вишневского, намазала на марлевую салфетку - и к животу, сверху прикрыла вощеной бумагой и бинтом перевязала. Меняла повязку утром, перед уходом на работу, в обеденный перерыв и на ночь. Целую неделю ходил наш орел с перевязанным животом. Потом гнойники подсохли.

А масло облепихи выручало меня уже много раз - и при простудах, и при бронхитах. Помогло и сейчас!

Н. Е. Атаманова, г. Пенза



## ЛИМОН, МЕД И ЧЕСНОК - ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Здравствуй, дорогой "Семейный лекарь", помоги, пожалуйста, усмирить высокое артериальное давление.

*Заранее благодарю, Сергей Пронов, г. Саранск*

Я знаю одно хорошее средство, которое может помочь при высоком артериальном давлении. Возможно, оно пригодится и другим. Надо взять 1/2 стакана меда, 1 лимон натереть на терке вместе с кожурой, размять 5 средних зубцов чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в темное, теплое место на неделю. Потом держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Принимать 2-3 раза в день по 1 чайной ложечке независимо от времени и приема пищи. Вот и все.

*Екатерина Кондратьевна Макарова,  
632384, Новосибирская обл., г. Куйбышев,  
ул. Студенческая, д. 1, кв. 73.*

## СИНИЙ ЙОД - И ХВОРЬ ПРОИДЕТ

Здравствуй, уважаемый "Лекарь". Расскажи, пожалуйста, как приготовить синий йод. Говорят, он от многих недугов помогает.

*Заранее благодарю, Людмила Михайловна  
Терехина, г. Саранск*

Летом мы на месяц выехали в Крым, в местечко глухое и дикое. На небольшое село всего один крохотный медпункт, да и тот постоянно закрыт. Но нам там очень нравилось.

Вот только мой восьмилетний внук, как и все дети, не очень-то задумывался, прежде чем съесть какой-нибудь фрукт. Как-то пришел весь в разводах от шелковицы - забрался на дерево и всласть наелся. А поздно вечером у него дико заболел живот, начался понос, сильная рвота. Когда же желудок опустел, стала выходить желчь с кровью.

К несчастью, это случилось в ночь с пятницы на субботу. В Евпаторию ходил только перегруженный автобус. Разве довезешь в нем больного ребенка?! И "скорую" не вызвать - со связью проблемы...

Мальчуган таял на глазах. Хозяйка побежала к местному фельдшеру, подняла его с постели, заставила прийти.

Он осмотрел внука и сообщил, что состояние очень тяжелое, но ничем помочь не может: в медпункте нет вообще ничего, кроме таблетки бесалопла и инъекций анальгина. Сказал: завтра попробует вызвать "скорую" из города, но не обещает, что врачи приедут. Лучше, мол, самим найти машину. А еще предупредил: мальчика могут в больнице и не принять - гражданство-то русское. В общем, после его ухода мы были в полном отчаянии. Спасибо, медсестру прислал. Пришла такая живенькая старушка, сделала обезболивающий укол, осмотрела парнишку и сказала, чтобы я не волновалась и ей не мешала: "Обойдемся и своими средствами". На моих глазах приготовила синий йод. Добавила в него для вкуса вишневого сиропа и столовыми ложками стала кормить внука. После второй ложки начался приступ рвоты. Она переждала и опять попробовала впихнуть ложку. Снова рвота... Только на четвертый раз ложка синего йода прошла.

До утра медсестра скормила примерно стакан этого средства. Вскоре боли в животе прекратились и наш больной уснул. На следующий день эту дозу повторили. На третий день тоже. И вскоре все прошло - не было ни поноса, ни рвоты. А на четвертый день внучок уже кувыркался в море.

Как я жалела, что не записала тогда рецепт синего йода! Но недавно нашла вот такой способ приготовления этого чудесного средства. В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (ч. л. с верхом), размешать, добавить ч. л. сахарного песка и несколько кристалликов лимонной кислоты. В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала (заварить его). И после охлаждения смеси (!) влить ч. л. 5-процентного спиртового раствора йода. Синий йод готов.

*Г. Н. Уланова, Саратовская обл.*

## НАМ С ТОБОЙ НУЖЕН ЗВЕРОБОЙ!

Здравствуйте, сотрудники и читатели "Семейного лекаря". Может кто из читателей знает, как усмирить без удаления аденоиды? Напишите, буду очень благодарна.

*Ирина Петровна Сидоренко, Ульяновская обл.*

Когда нашей Алине исполнилось 11 лет, ее папа, а мой зять, преподаватель Военно-медицинской академии, поставил нас перед фактом: "Ребенок достаточно взрослый и поэтому, надо удалить аденоиды".

До этого такую инициативу мы всячески саботировали. Одна мысль, что девочка будет лежать в больнице и ей будет страшно и больно, приводила в трепет меня, маму и деда. Вот всячески и тянули время. Хотя знали, что Алина постоянно ходит с насморком и болеет ангиной. В этот раз я смирилась и тоже решила, что пора вырезать аденоиды. Но в последнюю минуту смалодушничала - не смогла перенести слезы внучки в приемном отделении больницы. Забрала одежду, быстро натянула на девочку куртку и отправилась с ней в зоопарк. Чтобы оттянуть немного время, когда папа придет и начнет выяснять, что случилось. А в зоопарке случайно разговорилась с женщиной. Оказывается, ее внук тоже очень болел из-за постоянно увеличенных аденоидов. Но она, поборница народных методов лечения, не разрешила делать никаких операций, а сама вылечила.

Приехали домой, и я быстренько сделала все, как советовала дама. А отцу дали обещание, что когда "дурью отмаемся" (это так он называл наше решение лечиться народным средством), то сразу Алина пойдет на операцию. А получилось все очень замечательно! После этого лечения у нас год не першило в горле и не было никаких ангин, так что операцию отменили.

А рецепт, и правда, очень простой. Купила в аптеке мазь из травы зверобоя. На ч. л. мази - 5 капель сока чистотела (этот сок лучше всего отжимать в мае-июне). Слила все в маленькую бутылочку (можно из-под ампициллина - она с резиновой крышечкой, легко открывается и надежно хранится) и хорошенько встряхнула, чтобы получилась однородная эмульсия. Капали в каждую ноздрю по 2 капли 3 - 4 раза в день 2 недели. Уверена, что так пройдут и самые злостные аденоиды.

*С. Павлович*

При ответах на вопросы читателей были использованы такие источники как «Лечебник Краснодарского краевого центра гошеопатии», «Домашний лечебник русской народной медицины», «Пчелиный лечебник», «Лечебник знахаря Куренкова», «Народная и нетрадиционная медицина» (А. Синяков), «Домашний лечебник» (В.И. Благов).



## "Я СТЕСНЯЮСЬ МОЛИТЬСЯ ПЕРЕД ЕДОЙ..."

В коллективе, где я работаю, много неверующих сотрудников. Мы вместе обедаем, и часто они предлагают мне в пост попробовать скоромные блюда. Как быть в этой ситуации? И как поступить, если я стесняюсь при них помолиться перед едой?

Православным христианам надо всегда помнить слова Господа нашего Иисуса Христа: "Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами" (Мк. 8,38).

Всегда трудно сделать первый шаг и переломить в себе это стеснение, которое на самом деле ложно и происходит от несовершенства нашей жизни, то есть греха. Ведь на самом деле мы должны стесняться только своих плохих (греховных) поступков.

Не будем забывать, что звание Христианина накладывает на нас большую ответственность перед всем внешним миром, ибо нашими плохими делами Имя Божие может быть поругаемо, а хорошими, наоборот, прославлено среди людей! То есть наше поведение - это наша немая проповедь Христа. К верующим людям окружающие более взыскательны, так как невольно ждут от них подтверждения веры в их собственной жизни.

Другой вопрос: как мы будем воплощать это в каждом конкретном случае? Если мы начнем кичиться нашей верой и относиться ко всем свысока, то уподобимся фарисеям, которых осудил Господь.

Мы должны быть бескомпромиссно строги и взыскательны лишь к самим себе. Ко всем остальным - терпимы и доброжелательно-снисходительны.

Если вам предлагают в пост скоромное блюдо, то вы должны искренне поблагодарить и твердо отказаться, сославшись на невозможность нарушить то, что для вас очень важно. Но при этом выразить надежду, что после поста вы и сами их угостите чем-нибудь вкусненьким и с удовольствием разделите с ними скоромную трапезу.

Перед едой молитву можно прочесть про себя, чтобы не смущать окружающих. Психологически гораздо труднее осенить себя крестным знамением, прежде чем сесть к столу. Но это надо делать непременно, пересилив свой ложный стыд. Потом, в следующий раз, будет гораздо легче. Сотрудники привыкнут к этому и будут относиться к вам даже с уважением.

Но если, паче чаяния, на это ваше видимое исповедование своей веры последует негативная реакция и вы будете терпеть от ваших сослуживцев насмешки и притеснения, тогда вам просто можно по-хорошему позавидовать. Ведь в этом случае на вас исполнится заповедь Божия: "Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня. Радуйтесь и веселитесь, ибо велика ваша награда на небесах: так гнали [и] пророков, бывших прежде вас" (Мф. 5,11-12).

Протоиерей  
Николай Агафонов

## КРЕСТ В ПОДАРОК

"Скажите, можно ли дарить своим родственникам или друзьям крестики и иконки. Говорят, если подаришь крест, то свой крест передашь другому. Так ли это? Александр".

Нет, Александр, это не так. Крестики и иконки дарить можно. Важно только, чтобы ваши друзья разделяли ваше благоговейное отношение к священным изображениям.

"Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас" (Мф. 7, 6). Так говорит Слово Божие. Чаще же всего перед этими изображениями наблюдается не благоговение, а суеверный страх. Это каков-то языческое представление о святыне в духе шаманской примитивной магии.

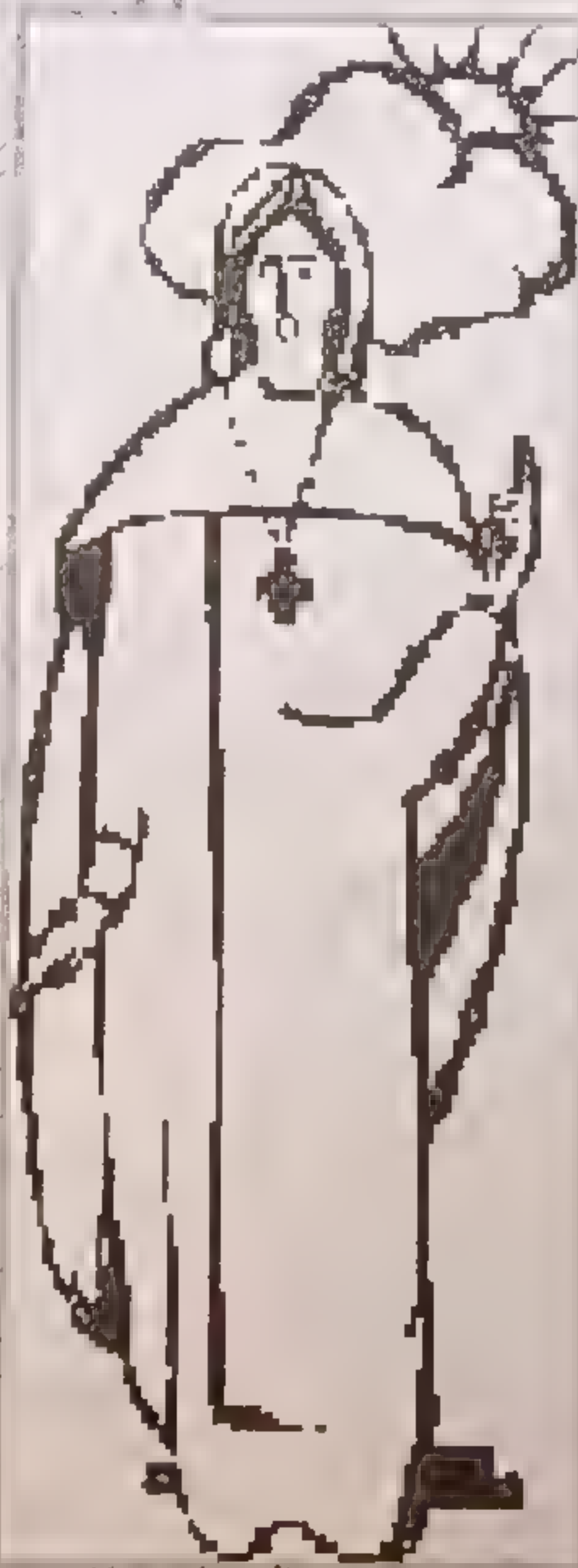
Мы почитаем крестное знамение и изображения святых не как магически насыщенные предметы (амулеты, обереги и пр.), а как напоминания о первообразах, которые они изображают. Христос пришел на землю, претерпел крестную смерть, воскрес не для того, чтобы причинить нам зло, а чтобы дать нам жизнь вечную. И этой жизни и воскресению мы становимся причастными только распинаясь вместе со Христом. (Для сравнения: Христианское таинство Крещения, погружение в воду - образ погребения вместе со Христом).

Почему же мы боимся креста? Этот страх связан с неверием в вечную жизнь. Святитель Игнатий Брянчанинов говорит, что всякому человеку дан крест скорбей и болезней, и это есть крест человеческий; но наш крест становится Христо-

вым, когда мы его берем на себя, то есть стараемся претерпевать все с верою и упованием. "Взять крест свой - значит доблестно претерпевать тяжкий невидимый труд, невидимое томление и мученичество, ради Евангелия, при борьбе с собственными страстями, с живущим внутри нас грехом, с духами злобы, которые с яростию восстанут против нас и с ожесточением воспротивятся нам, когда мы вознамеримся свергнуть с себя иго греха и подчиниться игу Христову" (Святитель Игнатий Брянчанинов. Пучение в третью неделю Великого поста "О крестоношении". Творения в 7-ми тт. Т. 4. "Аскетическая проповедь").

Вот христианское понимание несения креста. Следовательно, цель христианина - не избавиться от креста, не передать его другому, а доблестно его нести до конца своих дней.

Иеромонах  
Серафим  
(Калугин),  
г. Астрахань.





# Петров пост. ПРАДЕЗДА



## ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ: ЗАКУСКИ

### САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"

Взять равные количества зелено-го лука, щавеля, сныти, крапивы (крапиву предварительно ошпарить кипятком), порубить, посолить, заправить подсолнечным маслом и при желании сбрызнуть уксусом или лимонным соком.

### САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

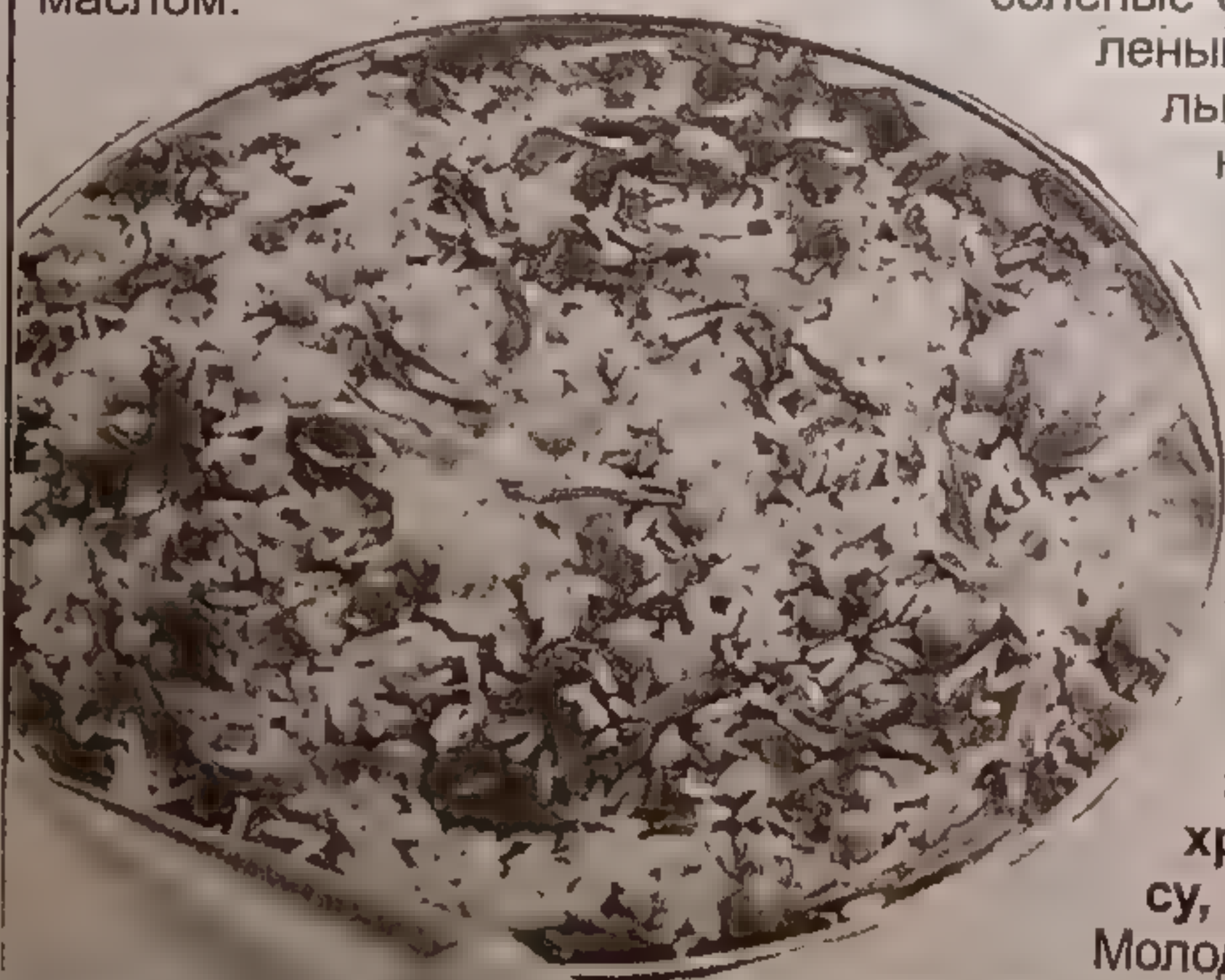
400 г редиса, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль, 1 ст. ложка растительного масла.

Редис измельчить на крупной терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время постоять.

### САЛАТ С ЛИСТЬЯМИ ОДУВАНЧИКА

200 г зелени крапивы, 200 г листьев одуванчика, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла. Солевой раствор: 1 ч. ложка соли на 1 стакан воды.

Промытую зелень крапивы и листьев одуванчика в течение 20 минут вымочить в солевом растворе, нашинковать, полить соком лимона или уксусом, перемешать с тертой морковью, заправить растительным маслом.



## ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ: ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### БОТВИНЬЯ С ОГУРЦАМИ

600 г щавеля, 6 свежих огурцов, зеленый лук, укроп, 1/2 ч. ложки горчицы или 1 ч. ложка хрена, соль, сахар по вкусу, 1 1/2 л кислого кваса.

Щавель перебрать, вымыть, сварить в собственном соку и протереть сквозь сито. Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать кусочками. Горсть зеленого лука растереть с горчицей или хреном, солью и сахаром. Все компоненты сложить в супницу и залить квасом. К ботвинье можно подать отварную лососину, мелко нарубленный лед.

### СВЕКОЛЬНИК ПОСТНЫЙ

4-5 сухих грибов, 3 средние свеклы (отваренные), 2 средние картофелины (отваренные), 2-3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, пучок укропа, тертый хрен, сахар, соль, перец по вкусу, 1 1/2 л кваса.

Грибы хорошо промыть, уложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы они были только прикрыты. Варить под крышкой на небольшом огне. Когда грибы станут мягкими, мелко их изрубить, развести отваром, в котором они варились, и перелить в миску, где будет готовиться свекольник. Мелко искрошить в миску свеклу, картофель (лучше потереть на терке), соленые огурцы (очень мелко), зеленый лук, укроп, заправить солью, перцем и тертым хреном, по желанию добавить сахар и залить холодным квасом.

### БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

300-400 г крапивы и щавеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 1/2 л хлебного кваса, 1 свежий огурец, пучок зеленого лука, укроп, хрен, сахар и соль по вкусу, 300 г вареной рыбы. Молодую крапиву и щавель пе-

ребрать и хорошо промыть. Крапиву сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюльке. После этого крапиву и щавель протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и развести хлебным квасом; затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

## ГРИБНОЙ СТОЛ: ВТОРЫЕ БЛЮДА

### ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

500 г свежих или 300 г отваренных (соленых) грибов, 2-3 луковицы, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, вода, соль, перец.

Грибы и лук нарезать тонкой лапшой, слегка подрумянить в масле, добавить измельченный стручок перца и тушить до готовности. Посыпать мукой, прибавить томат-пюре. При желании можно влить немного воды. Заправить солью и перцем, тушить еще несколько минут.

### ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЯЧНЕВОЙ КРУПой ИЛИ РИСОМ

400 г соленых или 60 г сушеных грибов, 50-60 г растительного масла, 1-2 луковицы, 0,5 - 0,75 стакана крупы, 2-3 стакана воды, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, зеленый лук и зелень петрушки.

Подготовленные грибы и лук обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Смешать с промытой крупой и горячей водой, тушить, пока крупа не станет мягкой, затем добавить томат-пюре. Готовое блюдо посыпать зеленью.





24 мая 2001 года в село Ташла поехала группа школьников из школы № 82 (ученики 5-7 классов). Наверное, ребята не совсем понимали, что они являются паломниками и едут на поклонение святой чудотворной иконе Божией Матери "Избавительница от бед". Скорее, они воспринимали поездку как экскурсию на природу и совсем не готовы были к восприятию чего-то необыкновенного, чудесного...

Среди ребят была девочка лет двенадцати по имени Настя. Она носила очки, без которых видела очень

# ОБРЕТЕНИЕ ПОТЕРЯННОГО

плохо. Когда приехали к Святому источнику, Настя и еще две девочки решили самостоятельно набрать святой воды. Настя как старшая из девочек взяла посуду, нагнулась над колодезем и... уронила очки, которые немедленно погрузились на дно источника. Девочка сразу же поняла: очки не достать! Железобетонное кольцо колодца достаточно высокое, и вода находилась далеко от края колодца. Очки ушли на самое дно источника, их совсем не было видно... Насте было очень трудно без очков: в школе и дома ее ожидали большие неприятности. От огорчения и непонятной обиды девочка сама не заметила, как заплакала, слезы за-капали в источник...

И вдруг что-то случилось: на поверхности воды образовался белоголубой круг размером со сковородку. В середине круга, как на подносе, лежали утонувшие очки! Девочки, бывшие с Настей, одновременно изумленно вскрикнули, а Настя протянула задрожавшую руку и достала очки, которые лежали прямо на поверхности воды и совсем не со-

бирались снова тонуть.

Чудесное обретение было явной милостью Богородицы к огорченной девочке.

Этот случай мне рассказала моя внучка Женя, которая и была одной из девочек, набиравших воду с Настей.

И еще. Наша русская земля наполнена чудотворными иконами, чудесами и чудотворцами... Мироточат, плачут горячими слезами, истекают кровью и обновляются иконы Земли Русской; исцеляются и избавляются от смертельных недугов верующие; храмы наполняются верующими, жаждущими приникнуть к таинствам Живого Бога... Но вместе с тем умножается число несчастных богоотступников, которые не видят (не желают видеть и слышать!) совершающихся чудес, не слушают Слова Божия, свидетельствующее Истинную Веру.

Так и в данном случае: очки всплыли - чудо явлено, а для детей и взрослых участников-паломников "ничего не произошло". Истина для них так и осталась на дне источника.

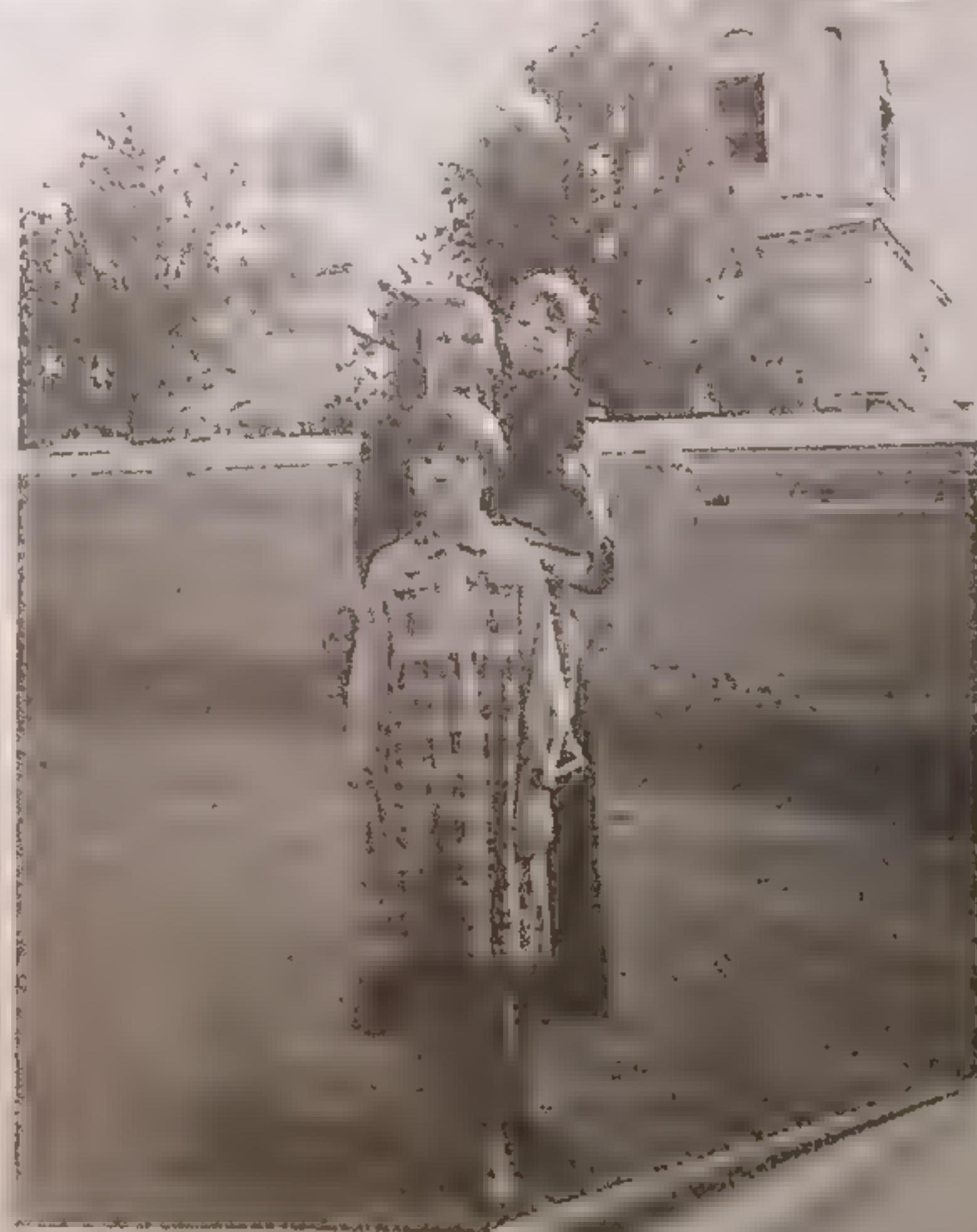
Геннадий Шишов, г. Самара

## ЧУДО НА ИСТОЧНИКЕ

В апреле 2003 года я напоролся левым глазом на гвоздь. Вытекло много крови, и на глазу образовалась киста. Глаз начал болеть и гноиться. Врачи сказали, что я могу ослепнуть на этот глаз и стали готовить меня к тяжелой операции. Я уже прошел все необходимые анализы и был даже назначен день операции. Но перед этим от Петропавловского храма г. Самары, где я работаю певчим, в Ташлу на святой источник Божией Матери "Избавительница от бед" поехал паломнический автобус.

Я решил поехать с ним и попросить у Божией Матери исцеления. Когда приехали и помолились в Троицком храме у чудотворной иконы Божией Матери, клирик Петропавловской церкви игумен Серафим (Барякин) благословил нас на купание в источнике. Я троекратно окунулся в воду и сразу почувствовал себя лучше. А за две недели киста на глазу совсем прошла. Операции не понадобилась, ведь Божия Матерь в Ташле меня исцелила. В память об этом случае у меня на верхнем веке остался только рубец от гвоздя. Вот какие дивные чудеса исцелений происходят по молитвам Божией Матери в этом святом месте - нашей самарской Ташле!

Владимир Черваков, г. Самара.





НАРОД  
ИНТЕРЕСУЕТСЯ  
И СОВЕТУЕТ...

**ЛЕЧИТЕ  
ПРИЧИНУ,  
А НЕ СЛЕДСТВИЕ**  
У мужа постоянная  
отрыжка - и днем, и  
ночью. Как ему по-  
мочь?

Мария Акопян,  
г. Прохладный,  
Кабардино-  
Балкария.

Отрыжка (и как след-  
ствие изжога), да еще  
непроходящая, может  
свидетельствовать о  
целом ряде заболева-  
ний. Это может быть га-  
стрит, нарушение мото-  
рики, плохая работа  
кардии желудка, язва,  
грыжа пищеводного от-  
верстия... Поэтому луч-  
ше, не занимаясь само-  
лечением, обратиться к  
специалисту-гастроэн-  
терологу. К тому же от-  
рыжка вполне может  
носить невротический  
характер, а следова-  
тельно, также жела-  
тельна консультация  
невропатолога. В каче-  
стве средств, облегча-  
ющих положение боль-  
ного, без консультации  
с врачом можно прини-  
мать лишь такие безо-  
бидные лекарства, как  
альмагель, маалокс,  
мотилиум. Иногда по-  
могают легкие седатив-  
ные средства: валери-  
ана, пустырник. Силь-  
ную изжогу можно "га-  
сить" содой (пол чай-  
ной ложки на полстакана  
воды). Не следует  
также переедать. После  
еды не стоит ло-  
житься или садиться,  
лучше погулять. Более  
серьезные средства  
может назначать, по-  
вторяю, только врач-  
специалист после уста-  
новления причины  
отрыжки.

## ЛОЖЕЧКУ, РЮМОЧКУ



## СТАКАНЧИК

### ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ХАЧНДРЫ

#### БОДРЯЩИЙ БАЛЬЗАМ

Если ваш организм нуждается в под-  
держке, можно, например, запастись су-  
хой смесью для приготовления укрепля-  
ющего бальзама.

Вам потребуется 250 граммов обыч-  
ного чая, две столовые ложки сухой тра-  
вы зверобоя, две столовые ложки суше-  
ных листьев мяты, одна столовая лож-  
ка травы чабреца, столовая ложка из-  
мельченного корня валерианы. Все сме-  
шать.

Готовить напиток из этой смеси очень  
просто. Весенний бальзам заваривают,  
как обычный чай - из расчета одна чай-  
ная ложка смеси на стакан кипятка. На-  
стаивают в чайничке 8-10 минут. Пить  
этот укрепляющий напиток лучше всего  
с медом.

#### "УКРОПОВКА" НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Победить бессонницу помогут семе-  
на обыкновенного укропа. 50 граммов  
этих семян надо 15-20 минут поварить  
на медленном огне, но не в воде, а каго-  
ре или портвейне (пол-литра). Потом по-  
судинку укутать на час в одеяло - пусть  
настоится. Процедить, отжать и прини-  
мать по рюмашке (50-60 граммов) перед  
сном.

Восстановить нарушенный сон помо-  
жет также Melissa - 20 граммов настаи-  
вают в стакане кипятка и пьют по столо-  
вой ложке пять-шесть раз в день до еды.

#### СЕЛЬДЕРЕЙ

#### ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

Сок из свежих корней сельдерея или  
его листьев используют для лечения и  
профилактики ожирения, при заболева-  
ниях, связанных с нарушением обмена  
веществ. Одну-две чайных ложки сока

принимают два-три раза в день до еды.

А можно поступить проще - приготовить  
обыкновенный настой. Для этого надо  
взять столовую ложку измельченных кор-  
ней сельдерея и настаивать два часа в  
стакане охлажденной кипяченой воды.  
Принимать одну-две столовых ложки три  
раза в день (до еды).

#### ПРОДУКТОВАЯ ТЕРАПИЯ

Во время насморка полезно кушать  
цитрусовые, тертую морковь, красный пе-  
рец. Не забудьте также о луке и чесноке  
- они наверняка "прочистят" ваш нос.

При легком запоре может помочь зер-  
новой или ржаной хлеб (совершенно бе-  
зопасно съесть три - четыре ломтика в  
день), не ограничивайте себя также в  
употреблении яблок, йогурта или кефи-  
ра, свежей капусты.

Женщинам перед наступлением мен-  
струации стоит включить в меню продук-  
ты, содержащие большое количество ви-  
тамина В (потроха, каши из злаковых,  
зерна сои, льна, шпинат и так далее).  
Употребление этих продуктов снизит  
опасность задержки воды и не даст эс-  
терогенам накапливаться в печени. Во вре-  
мя месячных стоит побольше есть пищи,  
богатой железом. Чтобы оно лучше ус-  
ваивалось, можно во время еды принять  
витамин С.

Чтобы избавиться от тошноты в транс-  
порте, пожуйте имбирь или кусочек ли-  
мона.

#### ДЛЯ АППЕТИТА

Вернуть человеку вкус к здоровой пище  
способен тмин. Для возбуждения аппе-  
тита рекомендуют за час до предполага-  
емой трапезы принимать по два-четыре  
грамма порошка семян тмина.

Н. Абрамова



# ОСТЕОХОНДРОЗ

Здравствуйте!

У меня боли в шейном позвонке. Остеохондроз - ранняя стадия. Мне 40 лет. Хочу спросить, какими физическими упражнениями или водными процедурами вылечить недуг.

Игорь Мишанин



Боли в любом отделе позвоночника всегда крайне неприятны, мягко говоря. Но в шейном и грудном особенно. Я испытал эти боли в полной мере. Это поистине невероятные боли, способные убить в человеке интерес к жизни, к профессии, к близким и родным. Я знаю и как можно от них избавиться. Главное не дать развиваться болезни, пока не наступили грубые изменения в межпозвоночных дисках. Настройтесь на серьезное отношение к болезни. Противника надо уважать! Иначе победить его невозможно. Наскоком здесь ничего не сделать.

Рекомендуем (кроме того, что Вам, может быть, уже назначено врачом):

- Траву череды трехраздельной принимать внутрь в виде настоя: 2 столовые ложки травы залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять и пить по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде. Курс 2 месяца. Перерыв 2 недели и снова курс 2 месяца. При воспалительных и аллергических заболеваниях кожи, при системных болезнях соединительной ткани (в том числе и спондилохондропатии, остеохондрозе).

- Девясил высокий (аптечный препарат) эффективен при системных заболеваниях соединительной ткани, при нейроdistрофических процессах. Отвар готовят из корней и корневищ из расчета 1:10 (с водой), кипятят 10 минут и принимают по чайной ложке 3 раза в день. Курс 6 недель; перерыв 3 недели и снова курс 6 недель. Так в течение 7-8 месяцев. Препараты девясила нельзя принимать при болезнях почек и при беременности.

Заготавливают корневища с корнями девясила высокого либо осенью, после отмирания надземных частей, либо ранней весной до отрастания, соблюдая меры предосторожности - работать в перчатках.

Отряхнув землю, обрезают ножами надземные части и быстро промывают в холодной воде. Затем толстые и длинные корневища и корни разрезают на куски длиной по 10-15 см, которые в свою очередь разрезаются вдоль и освобождаются одновременно от отмерших частей. Сушить надо на чердаке под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, расстелив слоем в 5-7 см на бумаге или ткани и часто перемешивая.

- 100 мл медицинского спирта + 100 мл нашатырного спирта + 100 мл очищенного керосина + 50 г. порошка бодяги (аптечного препарата) + 5 штук перца красного горького (предварительно провернуть на мясорубке). Все это тщательно смешать. Смесь настоять в темном и прохладном месте 7 дней, через день помешивая содержимое. Для наружного применения - втирать (не грубо!) по ходу позвоночника. В первый раз - буквально одно-два втирания.

- 1 раз в неделю обливайтесь теплым отваром Богородской травы.

- Отвар овса: один стакан промытого овса залить 1 литром дистиллированной воды комнатной температуры. Настоять 10 часов. Поставить на слабый огонь, довести до кипения и кипятить 30 минут при плотно закрытой крышке. Снять, укутать и настоять 12 часов. Процедить. Долить дистиллированной водой до первоначального объема - до 1 литра. Принимать за 20 минут до еды три раза в день по 100 мл (по полстакана) в течение 2-х месяцев. Перерыв 1 месяц и снова курс 2 месяца. И так - в течение года.

- Отвар плодов шиповника: 1 столовую ложку измельченных сухих плодов залить 1-м стаканом кипятка;

на слабом огне кипятить 10 минут, остудить, процедить, добавить столовую ложку меда. Принимать по полстакана (100 мл) два раза в день, через 40 минут после еды. Курс 3 месяца. Перерыв 1 месяц и снова курс 3 месяца. Очень хорош при нейроdistрофических процессах.

- Аспирин по 1-й таблетке (0,5 г) в измельченном виде 1 раз в 15 дней, сразу после еды в течение 8 месяцев.

- Жидкий экстракт боярышника (аптечный препарат) по 6-8 капель 3 раза в день до еды. Принимать в течение 1,5 месяцев, перерыв-1,5 месяца и снова курс-1,5 месяца.

- Обязательно приобретите и носите ортопедический воротник. Они сейчас, слава Богу, в аптеках есть. Носить надо долго - три-четыре месяца. Эффект от ношения этого воротника прекрасный. Сам носил и в большей степени я обязан своим выздоровлением именно ему.

- Обязательно, при малоподвижном образе надо каждые 40-45 минут встать и, потянуться так, чтобы "аж косточки хрустнули" и сделать 2-3 минутную гимнастику.

- И, конечно же, плавание и еще раз плавание.

Обязательно наблюдайтесь у Ваших врачей и всегда советуйтесь с ними. Следует составить себе план лечения, с чередованием препаратов (по 2-3 одновременно, но нельзя использовать 2 ядовитых растения одновременно). Мне многим довелось помочь. И Вы не станете исключением. Но... проявите терпение и настойчивость.

Здоровья Вам!

Это интересно





# Гигиеническая — ВАННА

Купание необходимо ребенку не только с гигиенической целью, но и для стимуляции функции кожи и кровообращения. Кроме того, купание - хороший повод для близкого общения родителей со своим малышом.

Часы купания: ежедневное купание должно происходить в один и тот же час. Наиболее часто рекомендуется купание перед предпоследним кормлением (около 7 часов вечера). Надо выбрать такой момент, когда ребенок бодрствует, но не голоден и не только что поел. Купание должно происходить без всякой поспешности. Движения человека, который купает ребенка, должны быть умелыми и ловкими, чтобы не испугать малыша, не вызвать у него неприятных эмоций и не навредить его здоровью. Перед купанием необходимо подготовить все необходимое для проведения гигиенических процедур за кожей малыша, волосами, ушками, ногтями, глазками и одежду.

Для купания необходимо приготовить детскую ванночку: наиболее часто в настоящее время используются пластмассовые ванночки, которые легко моются, прочные и легко переносятся. Ванночка должна использоваться исключительно для купания ребенка, но ни в коем случае не для хозяйственных целей. Нежелательно купание ребенка в ванночке из оцинкованного железа. Малыш может купаться и в большой общей ванне, но только после того, как ее предварительно обработали моющим средством (сода, детское мыло, порошок на основе детского мыла).

Термометр для ванны: не обязательно использовать термометры с точным определением температуры. Для детской гигиенической ванны могут использоваться индикаторные термометры, которые изменяют цвет, когда вода остывает.

Емкость для чистой воды, чтобы вымыть ребенку лицо.

Тканевая мочалка должна быть изготовлена из материала, который можно кипятить. Не рекомендуется использовать губку для мытья ребенка, так как в ней может скапливаться грязь и ее нельзя кипятить.

Полотенце большое для тела и маленькое из мягкого материала для вытирания лица.

Шампунь и мыло: для мытья малыша необходимо использовать только специальные детские моющие средства. Сейчас в продаже есть шампуни для мытья тела и головы ребенка, не содержащие мыла, с формулой "без слез". Такие средства для мытья могут использоваться каждый день.

Ватные тампоны и палочки для гигиены ушей, носа, глаз, пупка.

Белье для ребенка после купания должно быть теплым, соответствовать возрасту малыша и температуре окружающей среды. Не кутайте малыша!

Детская косметика для ухода за кожей.

Детские ножнички с закругленными концами.

Все перечисленные предметы должны храниться под рукой на столе для пеленания.

## Приготовление ванны:

Температура в комнате, где проводится купание ребенка, должна быть 22-24 градуса. Двери и окна должны быть обязательно закрыты. Воду для купания ребенка кипятить не следует, даже, если Вы купаете новорожденного ребенка. Оптимальная температура воды - 36-37 градусов. В ванночку наливают сначала холодную, а затем теплую воду. Количество воды определяется объемом ванны, но необходимо следить, чтобы вода в полусидячем положении покрывала его плечи.

**Врач-неонатолог, кандидат  
медицинских наук,  
ассистент кафедры детских  
болезней №1  
Педиатрического  
факультета РГМУ  
Виктория Викторовна  
Алексеева**





Полностью гарантировать рождение здорового ребенка невозможно, но снизить риск появления больного или слабого младенца вполне по силам. Но как же бывает досадно, когда проблемный ребенок рождается только потому, что родители вовремя не озаботились своим собственным здоровьем.

На состояние плода отрицательно действуют вредные привычки матери (а порой и отца), неправильное поведение матери во время беременности, некоторые заболевания сердца, почек, легких, а также воспалительные заболевания женских половых органов и отдельные общие инфекции.

Прием алкоголя считается одним из самых сильных отрицательных факторов, действующих на плод. При этом, если в последние 3 месяца до зачатия отец будущего ребенка злоупотреблял алкоголем, а мать выпивала в том менструальном цикле, когда произошло зачатие, возрастает риск хромосомной патологии. Если хотя бы один из родителей страдает алкоголизмом, то этот риск нарастает с каждым годом алкогольного «стажа».

У женщин, регулярно выпивающих во время беременности даже пиво, почти вдвое чаще появляются на свет дети ослабленные, с пониженным весом, со слабой сопротивляемостью болезням.

**Курение во время беременности** провоцирует у новорожденного склонность к заболеваниям носоглотки и легких. Кроме того, никотин проникает через плаценту и может поражать печень и почки плода.

Маленькие и слабые дети рождаются у женщин, которые во время беременности вели малоподвижный образ жизни, не гуляли и таким образом заставляли ребенка страдать от отсутствия кислорода. Обычно плод сам дает знать о кислородном голодании: активно шевелится, стучит ножками в брюшную стенку, мешает спать по ночам.

**Общие заболевания** - сердца, легких, почек, которые не позволяют ребенку получать нормальную порцию кислорода, также приводят к недобору веса, снижению иммунитета.

**Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП)**, такие, как

хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, могут поражать плод внутриутробно и вызывать воспаление отдельных органов. Однако чаще заболевание протекает без видимых симптомов, поэтому, будучи выявленным при случайном анализе, в любом возрасте порождает

**Какие прививки и обследования нужно пройти перед зачатием, чтобы родился нормальный ребенок?**

С. Исупова, Екатеринбург

# РОЖАЙТЕ

# на ЗДОРОВЬЕ

массу вопросов и сомнений: откуда взялась такая инфекция? Между тем заразиться ЗППП и даже гонореей ребенок может во время самих родов, когда протискивается через инфицированные родовые пути матери.

**Одним из самых серьезных воспалительных заболеваний для плода является токсоплазмоз.** Заболевание у матери протекает практически без клинических признаков, но или убивает ребенка, или приводит к образованию тяжелейших уродств.

**Наконец, всем знакомый резус-конфликт.** Он наступает, если у матери кровь резус-отрицательная, а у отца резус-положительная, либо такой женщине (и даже девочке) переливали резус-положительную кровь. В результате в организме женщины образуются резус-антитела, которые поражают печень и мозг плода, приводя к тяжелому заболеванию, иногда к нарушениям развития, а порой и к смерти. Поэтому женщина должна знать свою резус-принадлежность, а если выяснится, что резус отрицательный, - избегать несоответствующего переливания крови, аборт от резус-положительного мужчины.

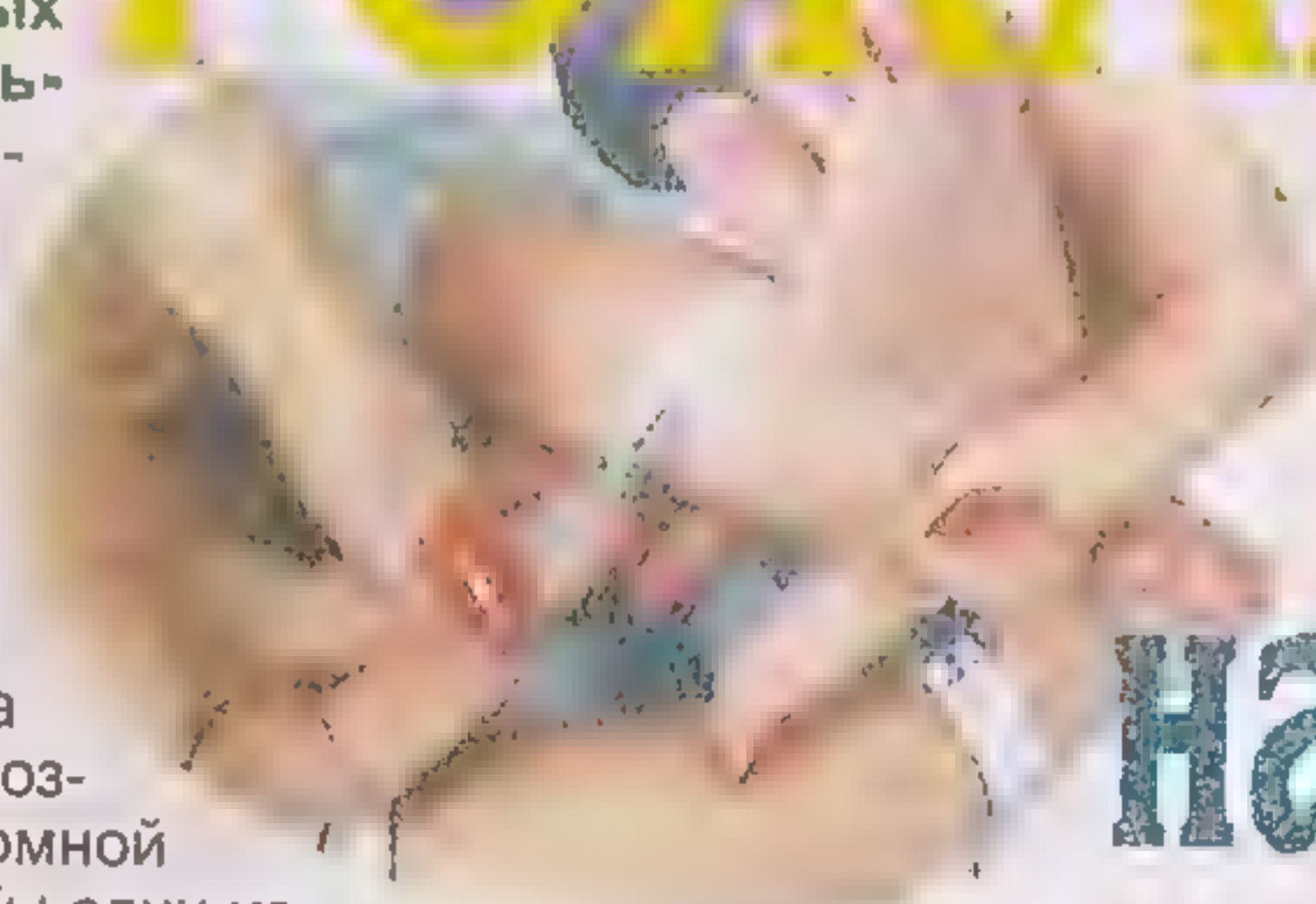
Акушеры умеют предотвращать и

лечить резус-конфликт, но лучше бы его избежать - зная свое положение и предотвращая ситуации, при которых могли бы образоваться резус-антитела.

Что касается инфекций, то можно сдать анализы на ЗППП и токсоплазмоз у гинеколога задолго до предполагаемого зачатия. Если что-то будет обнаружено, лечиться придется одновременно обоим супругам, соблюдая все рекомендации врача, особенно по тактике половой жизни: сношения только с презервативом, без орально-генитальных контактов. Кроме того, не рекомендуется беременеть в ближайший месяц после перенесенного гриппа, ОРЗ или любого другого вирусного заболевания. Дело в том, что большинство вирусов проникают через плаценту к плоду и могут повредить.

Таким образом, предварительное обследование до зачатия сводится к выявлению возможных инфекций, приводящих к поражению плода, а также определению резус-принадлежности. Кроме того, если в роду были случаи наследственных заболеваний, необходима консультация генетика.

Юрий Прокопенко, врач-сексолог





Китайки, как и все женщины Востока, отличаются прекрасными блестящими волосами. Почему? Шанхайский парикмахер Джо Су Ло, отказавшаяся в своей работе от новомодных лаков, гелей и лосьонов, рассказывает о своих подходах к уходу за волосами.

Волосы надо беречь от всяких повреждений. Польза частого расчесывания - одно из самых глубоких заблуждений. Механическое поврежде-

ные феном волосы навсегда теряют свой природный блеск. Правда, эта потеря не распространяется на растущие волосы. Поэтому, если вы решите отказаться от фена и восстановить серебристый оттенок шевелюры, то придется просто подождать. Ведь волосы растут довольно быстро.

После мытья волосы надо промокать платком из натурального шелка. Они будут более блестящими и пышными, если, накручивая волосы на би-



## Секреты красивых волос ЖЕНЩИН ВОСТОКА

ние волос чаще всего происходит из-за частого расчесывания. Гребни должны иметь мягкие концы, а зубчики расчесок быть редкими. Волосы следует расчесывать два-три раза в день. Не чаще. Хорошая прическа только тогда хороша, когда ее можно "поправить" пальцами рук. Даже если вы только что сняли с головы шапку или платок.

Пользоваться шампунями можно, но не чаще одного раза в неделю. Если ваши волосы не выдерживают чистоты все семь дней, то можно смыть грязь при помощи злаков. Запарить горячей водой любые злаковые культуры и втереть эту кашицу в кожу головы и волосы. Втирая, промассируйте кончиками пальцев кожу головы. Через несколько минут волосы сполоснуть.

Нельзя сушить волосы феном. Его горячий воздух лишает волосы влаги. Пересушен-

гуди, вы обернете кончики каждой пряди тонкой короткой шелковой лентой.

Непоправимый вред наносит волосам лак. Особенно тонким, поврежденным, крашеным и ослабленным. Любые, даже сильнодействующие лаки легко заменить препаратами, изготовленными из натуральных продуктов. Их можно приготовить в домашних условиях самостоятельно.

Например, сок лимона. Выдавить сок лимона и нанести его на сухие или влажные волосы перед укладкой. Он придаст волосам желаемую жесткость и прекрасно зафиксирует даже самую сложную прическу.

Можно пользоваться пенкой от древесных стружек. Залить горсть любых древесных стружек горячей водой. Выдержать 10-12 часов. Затем собрать в баночку вязкую, чуть липкую пленку, которая образуется на поверхности.

Это и есть древесный лак, излюбленное средство всех восточных парикмахеров.

Он не повреждает волос, а, напротив, предохраняет их от неблагоприятного механического воздействия. Древесная пенка делает волосы гуще и жестче. Пользоваться древесным лаком можно без ограничений, даже ежедневно, перед укладкой волос. Наносить такой лак на волосы лучше кисточкой с мягким ворсом. Такой лак может храниться в холодильнике более недели.

Желатиновый лак отлично подходит для кудрявых и жестких волос. Полторы ложки желатина растворить в 300 граммах кипящей воды. Когда отвар остынет, промыть им волосы и вытереть волосы мягкими промокающими движениями. Теперь волосы до следующего мытья останутся не спутанными и мягкими.

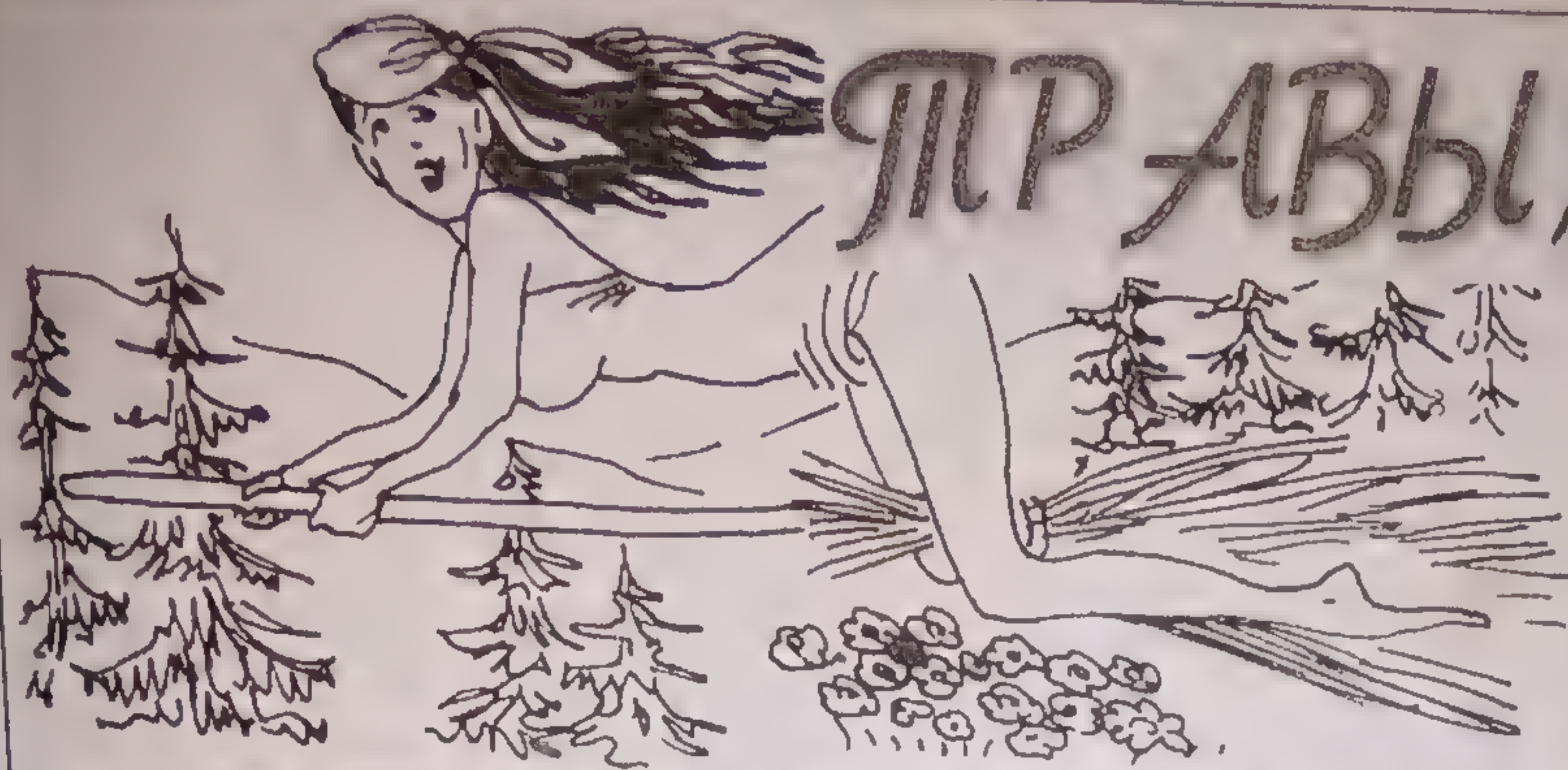
Символом плодородия и богатства наши древние предки считали горох. В Китае он был распространен еще в каменном веке. Из растолченного в муку зеленого горошка древние римлянки делали маски для лица и волос.

Попробуйте. Муку из горошка, приготовленную при помощи кофемолки, залейте теплой водой. Дайте настояться в течение ночи. Затем нанесите кашицу на волосы и оставьте эту маску на тридцать минут. Гороховая смесь заберет с волос всю грязь и жир, и, сполоснув маску, вам не придется пользоваться шампунем.



Елена  
БУРЛАКОВА





## ТРАВЫ, КОРНИ, ЦВЕТЫ В БОРЬБЕ С ПОЛИАРТРИТОМ

В народе обменный полиартрит неправильно называют ревматизмом или подагрой (хотя подагра и считается разновидностью этого полиартрита). А еще считается, что победить обменный полиартрит почти невозможно. Уверяю вас: это не так, просто нужно заниматься собой серьезно.

Первое и главное - диета с курсами голодания хотя бы по полтора дня (с субботы на воскресенье). Повторять каждую неделю или провести более серьезный 7-10-дневный курс лечения голодом под контролем врача. Переходить к приему пищи нужно очень осторожно - в первые дни только свежие фруктовые и овощные соки. Еще важнее - недоедать, придерживаясь вегетарианского стола. Ежедневно - минимум 500 г свежих овощей (особенно полезны морковь, капуста, свекла, петрушка, сельдерей) и фрукты (яблоки, сливы, груши, арбуз).

Избегайте эссенций, жареного, соли, заменяя ее морской капустой. Чрезвычайно полезны лечебные растения, особенно спорыш (птичий горец), придорожник, травушка-муравушка, растущая по деревенским тропкам и дорожкам. В день необходимо хотя бы 10 г травы в настое.

Второе место по эффективности занимает пырей ползучий, весной - его листья, от снега до снега - корни (по 5 г в день в отваре). Третье место я отдал бы бруснике - и ягодам, и листьям - по 8 г в день в

настое, потом - корни репейника (лопуха большого), тоже в отваре по 10 г в день, четвертое - корочкам арбуза (в отваре) и дыни. Хороши одуванчик (цветы, листья, корни), крыжовник, рябина, смородина, в том числе и ее листья.

Итак, корни прокипятите в отваре минут 30 в кастрюле, а листья, цветы - в настое, держа их на водяной бане (кипящей воде) 20 минут. А из круп лучше всего подойдет неочищенный овес, трижды вымоченный рис, проросшая пшеница. В чай кладите листья смородины, крыжовника, брусники, малины, облепихи, мяты, ромашки, вишни. Полезны сосание подсолнечного масла по 2 столовые ложки в течение хотя бы 15 минут. Эта процедура "высасывает" вредные вещества, избыточные соли. Затем масло нужно выплюнуть.

Очень эффективны сауна и обильное питье. Для местного рассасывания солей и разработки суставов обязательны самомассаж суставов между ладонями по 2-3 раза в день, а вечером - втирание в них скипидарной мази, чередуя ее с мазью прополиса через пару недель. Обязательна и лечебная гимнастика - ежедневно хотя бы по 5-10 минут. Важно, конечно, и разумное закаливание организма.

**Валентин СЕРГЕЕВ,**  
кандидат медицинских наук,  
президент Института  
натуропатии.

НАРОД  
ИНТЕРЕСУЕТСЯ  
И СОВЕТУЕТ...

### УНИКАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Возьмите по 100 г травы бессмертника, зверобоя, березовых почек, 200 г цветов ромашки. Измельчите все в мясорубке, смешайте, уложите в стеклянную банку и закройте крышкой.

Вечером незадолго до сна столовую ложку сбора залейте 0,5 литра кипятка и настаивайте 20 минут. Потом процедите через ткань, именно через ткань, а не марлю и не ситечко. Выпейте стакан теплого настоя, добавив в него чайную ложку меда. После этого уже ничего есть и пить не следует. Утром натощак я допиваю настой, предварительно его разогрев и добавив мед. Завтрак - через час. Принимайте до тех пор, пока не израсходуете все содержимое банки. А вот повторять курс следует лет через 5.

Кстати, благодаря этому сбору вы не только помолодеете, но и улучшите зрение, приведете в норму сердце и давление.

**Наталья ЕВЧЕНКО,**  
г. Магнитогорск  
Челябинской  
области.

### ГИПЕРТОНΙΑ, ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

1 кг плодов боярышника протереть через сито, добавить отвар овсяных хлопьев (300 г хлопьев в 3 л воды), всыпать 100 г сахарного песка (лучше 100 г меда). Принимать по 1 стакану утром и вечером.

"Семейный лекарь". МЕДИЦИНА.ЗДОРОВЬЕ.КРАСОТА. - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»

Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевикская, 60, к. 904.

Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.

Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90.

Подписной индекс 78574

E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»

Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич

Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна

Газета зарегистрирована МПТР РФ. ПИ №77-14941.

Отпечатано в ФГУП ЦПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

Заказ 1557

Тираж 11700, дата выпуска номера 14.06.2004 г.

Подписано в печать по графику - 10.00, фактически - 10.00.

Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе фактический материал авторских текстов.

Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная

Электронные письма можете направлять по адресу: sem.lekar@bk.ru



...и для местного массажа суставов между ладонями по 2-3 раза в день, а вечером - втирание в них скипидарной мази, чередуя ее с мазью прополиса через пару недель. Обязательна и лечебная гимнастика - ежедневно по 5-10 минут. Важно, конечно, и разумное закаливание организма.

**"Семейный доктор". МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА.** - издание ООО Издательский дом «Медиа-пресс»  
 Адрес редакции: 430000, г. Саранск, ул. Большевистская, 60, к. 904.  
 Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, Главпочтамт, а/я 5.  
 Тел.: (834-2) 24-27-49, 24-81-90.  
 Подписной индекс 78574  
 E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-press@moris.ru  
 Учредитель ООО ИД «Медиа-Пресс»:  
 Главный редактор Бадаев Валерий Алексеевич.  
 Выпускающий редактор Куховаренко Марина Александровна.  
 Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-14941.

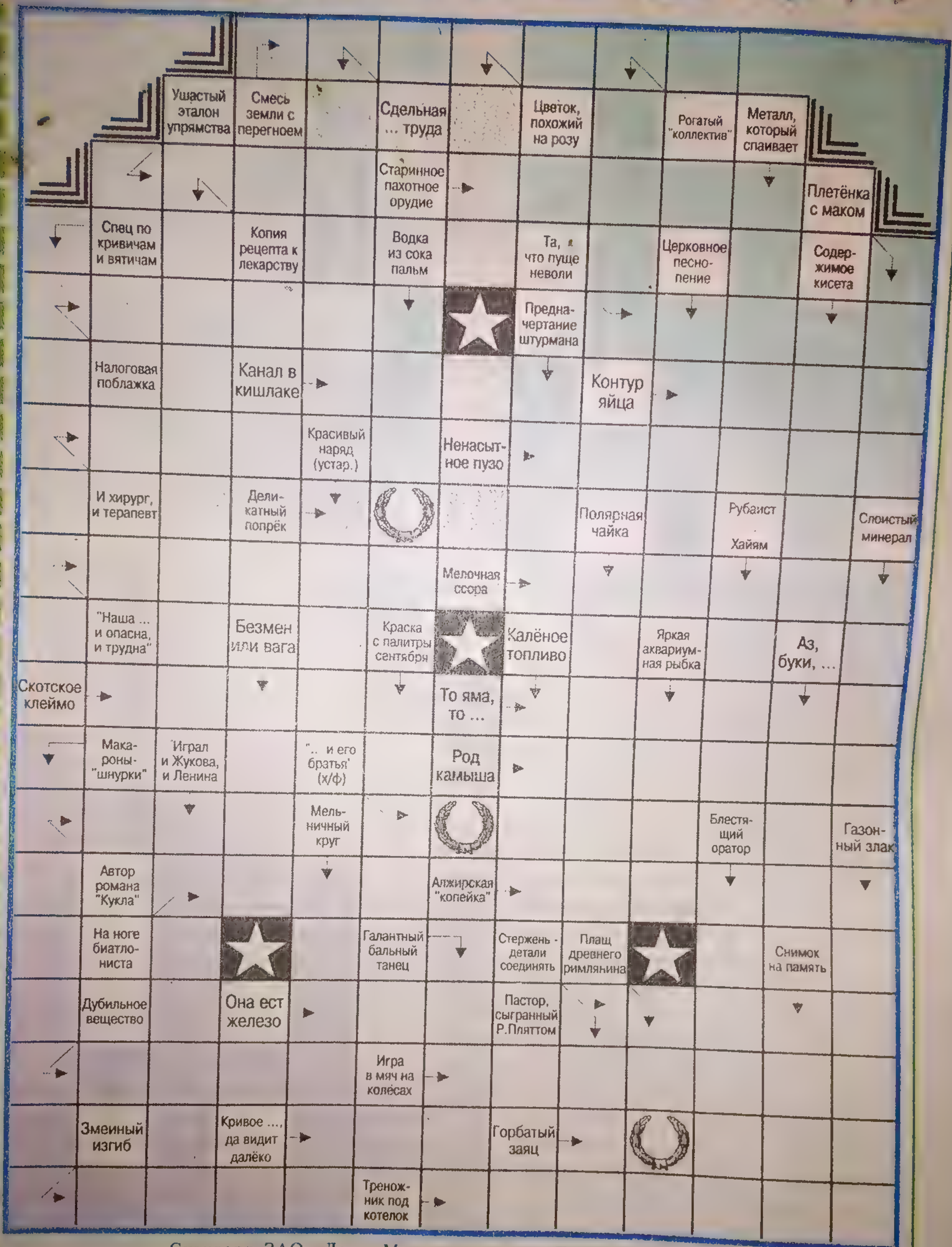
**ГИПЕРТОНИЯ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**  
 1 кг плодов боярышника протереть через сито, добавить через хлопьев (300 г хлопьев в 3 л воды), всыпать 100 г сахара, 100 г меда. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

**кандидат медицинских наук, президент Института натуропатии.**  
**Валентин СЕРГЕЕВ,**

Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати», г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.  
 Заказ 1557  
 Тираж 11700, дата выпуска номера 14.06.2004 г.  
 Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.  
 Источники информации: новостные сайты Интернета, в том числе факт-чекский материал авторских текстов.  
 Распространение: коммерческий отдел ИД «Медиа-пресс». Цена свободная  
 Электронные письма можете направлять по адресу: [sem\\_lekar@bk.ru](mailto:sem_lekar@bk.ru)

# Магия растений





Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»

-Какая всё таки



Вам 550 ат по брз почитаем  
Семейный лекарь № 23(125) 14 июня 2004 г.

# РАЗВЛЕКАЛОВКА

На приеме у доктора:  
- Бабушка, вам нужно сдать анализы.

- Какие анализы?  
- Ну я сейчас выйду, а вы помочитесь вон в ту баночку на второй полочке!!

- Хорошо.

Проходит пять минут, доктор заходит в кабинет и видит: все мокрое - и стены, и пол, и даже потолок.

- Бабушка, чем вы тут занимались?

- Я шо тебе снайпер - с первого раза на вторую полку попасть!!

- Сода есть?

- Будет на следующей неделе.

- Но ведь изжога у меня сейчас!

- Есть средство, чтобы изжога продолжалась неделю.

По улице ползет глист с большим значком на груди. На значке написано: - "Хочешь похудеть - спроси меня, как!"

В аптеке:

- Скажите, у вас нет каких-нибудь порошков от тех порошков, что я покупал накануне?

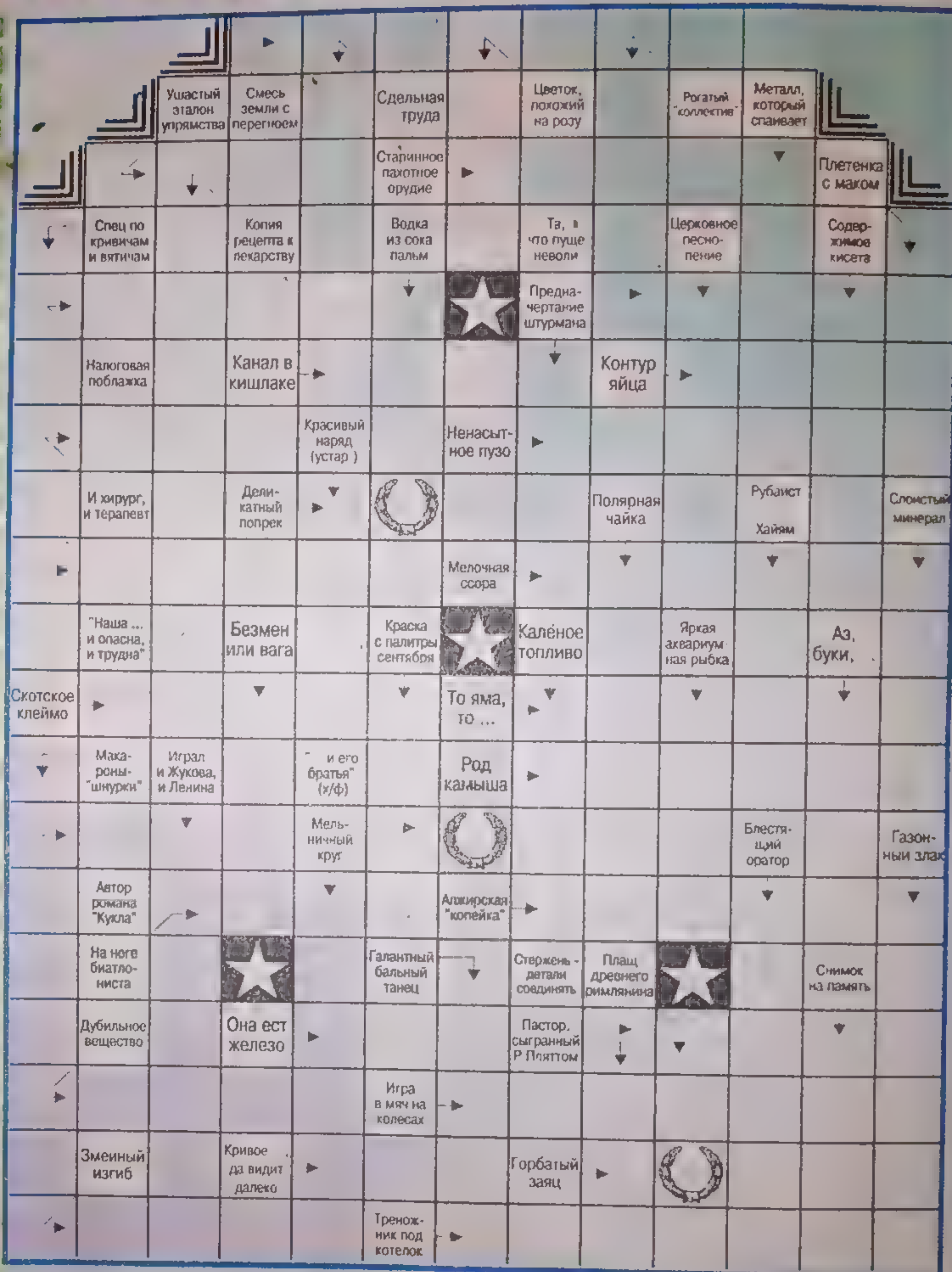
В санатории.

- Сколько вас здесь работает?

- С главврачом - тридцать.

- А без него?

- Без него никто не работает.



Скандворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»





**МОЖНО ЛИ В ЖАРУ НЕ РАБОТАТЬ?**

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

№ 29 / 17-28 июля 2012 г.

**ОТСУДИТЬ ДЕНЬГИ  
ЗА ДУХОТУ  
В ПОЕЗДЕ**

ЭТО РЕАЛЬНО!

стр. 2-3

**ЛЕГКО ЛИ НАКАЗАТЬ  
КВАРТИРАНТА-  
НЕРЯХУ?**

**ЕСЛИ НА ПОЧТЕ  
ЗАДЕРЖАЛИ  
ПОСЫЛКУ**

**ДОМАШНИЕ ЗАКРУТКИ:  
КАБАЧКИ И ПЕРЦЫ**

**МОЛОДЕЕМ  
БЕЗ «ПЛАСТИКИ»**

ФОТО: 3. В. НИКОЛАЕВ / SHUTTERSTOCK

**5 МИНУТ  
В ДЕНЬ**

стр. 15

**КАК ДОБИТЬСЯ  
ДОСРОЧНОЙ  
ПЕНСИИ**

**ЧЕРТОВА ДЮЖИНА  
ДАЧНЫХ ОШИБОК**

при-  
готови-  
уход.  
чение.  
граждан-

**ГОТОВИМ ТРАВЯНЫЕ Ч**

ЕЧАЕВ

3



# КАК ОТСТОЯТЬ

**Н**аш российский пассажир весьма терпелив и стоек. Он привычен к очередям у билетных касс, духоте в вагонах и автобусах, отмене электричек и авиарейсов. Его не

смущает даже рост тарифов и хамство транспортников.

Когда, присев перед дальней дорогой и перекрестившись, мы отправляемся в путь, нуж-

но вспомнить, что и у пассажиров (потребителей транспортных услуг) тоже есть права. Вот только отстаивать их нам порой приходится в судах.

## ...САМОЛЕТА

**П**обывать на Камчатке мечтают многие. Там и вулканы, и гейзеры, и хрустальной чистоты речки. Но жительницу Петропавловска-Камчатского Галину Пронину (ФИО изменены) вся эта экзотика давно уже не привлекала. Скопив денег на отпуск, она решила показать сыну Турцию.

### ОТ КАМЧАТКИ ДО АНТАЛИИ

Прямых авиарейсов с далекого полуострова в Турцию нет, поэтому мама с ребенком должны были сделать пересадку в Москве. Авиабилеты до столицы и далее туристка приобрела заранее, подгадав так, чтобы успеть на стыковочный рейс до Анталии.

Но этот план сорвался по вине российской авиакомпании: регулярный рейс из Петропавловска-Камчатского до Москвы по каким-то причинам был задержан аж на 16 часов.

Оставим за скобками нервотрепку и томительные часы ожидания в аэропортах. Обратимся к фактам: по вине авиаторов отпуск Галины Николаевны за границей сократился больше чем на сутки, а на обмене билетов она потеряла около 18 000 руб.

О том, как поступать в подобных ситуациях, наша газета уже рассказывала (см. «Как засудить авиакомпанию» в «НС» № 19 за 2011 г.).

Понятно, что, вернувшись домой из отпуска, женщина решила возместить потери и подала иск мировому судье.

Мировой судья установил, что перевозчик был обязан перевезти Пронину и ее сына в сроки и в порядке, предусмотренные договором воздушной перевозки. Суд постановил взыскать с авиакомпании: сумму убытков, штраф за задержку рейса, компенсацию морального вреда и судебные расходы.

В итоге Галине Николаевне выплатили 33 500 руб.

## КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

Если вы решили обращаться в суд, надо позаботиться о доказательствах – советует адвокат Евгений Мишин. Сохраните билет, в котором указывается время вылета. Фотографируйте табло рейсов. Получите у администрации аэропорта справку, подтверждающую факт и продолжительность задержки. Если вам отказываются выдавать такой документ, на месте напишите претензию в представительство авиакомпании и на своем, втором экземпляре поставьте отметку о принятии. Неплохо заручиться поддержкой свидетелей.

Вернувшись из путешествия, направьте претензию в авиакомпанию. Ссылайтесь на статьи 28 и 31 закона РФ «О защите прав потребителей», по которым если исполнитель нарушает срок предоставления услуги, то должен выплатить неустойку. Если авиакомпания сама не пойдет навстречу своему пассажиру, а решение суда будет в вашу пользу, ей придется заплатить еще и штраф в пользу государства – половину суммы, присужденной судом в вашу пользу.

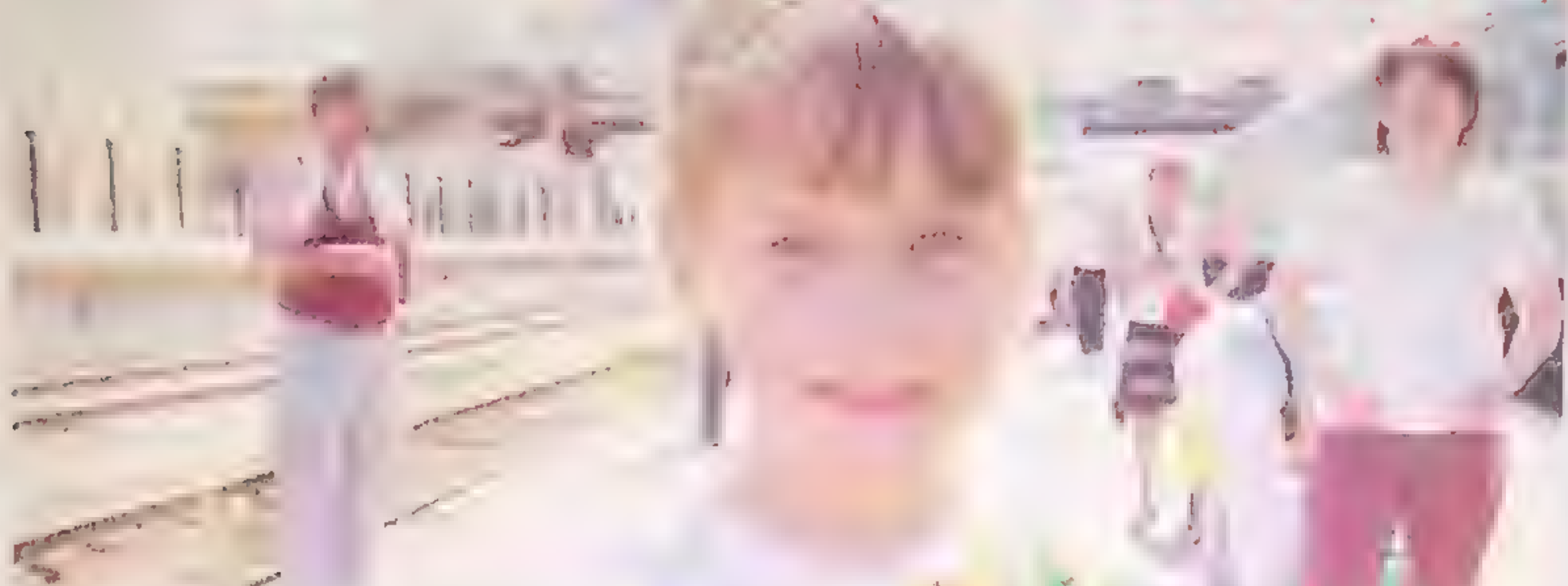
Так что, если авиакомпания не согласилась с вашими требованиями, смело обращайтесь в суд. Госпошлина по делам, связанным с защитой прав потребителя, не платится. К иску приложите копии билетов и всех документов.



Если погода лётная, рейс пройдет без задержки



# ПРАВА Пассажирам...



Не все юные пассажиры легко переносят дальнюю дорогу

## ...ПОЕЗДА

Отправляться в дальний путь с детьми вообще хлопотно, тем более если у маленьких пассажиров хронические заболевания. Поэтому жительница Челябинска Ольга Кузьмина (ФИО изменены) подошла к предстоящей поездке очень обстоятельно.

### ДУШЕГУБКА НА КОЛЕСАХ

Покупая билеты на поезд Астрахань – Нижневартовск, Ольга Евгеньевна дважды уточнила у кассира, имеется ли в вагоне кондиционер. Дело в том, что младшая дочь Кузьминой страдает бронхиальной астмой, а у старшей – врожденное сердечное заболевание. Лишь только когда ее клятвенно заверили, что поезд вполне современный и с вентиляцией никаких проблем не будет, Ольга Евгеньевна оплатила билеты.

Зловещий факт, что в их купе, как, впрочем, и во всем вагоне, неисправна система кондиционирования и вентиляции, стал известен сразу после отправления поезда.

Между тем путь семье Кузьминых предстоял неблизкий – от станции Верхний Баскунчак до Челябинска. Но в вагоне даже окна не открывались. И это при 40-градусной жаре! Проводники уверяли, что на одной из ближайших станций неполадку устранят, но ровным счетом ничего не предпринимали. Так купейный вагон превратился в душегубку на колесах...

Через час в нем стало настолько душ-

но, что дети и взрослые покрылись испариной. Спать в таких условиях было невозможно. Две ночи женщина не могла уснуть, постоянно обтирая детей мокрым полотенцем.

В этих экстремальных условиях особый цинизм проявила поездная бригада. Ссылаясь на некую инструкцию, проводники не разрешили семье перебраться в соседний вагон, где были свободные места и кондиционер работал. Лишь под угрозой астматического приступа у младшей дочери Кузьминым позволили побыть там всего пару часов.

Хоть и стоек российский пассажир, но и его терпение не безгранично. Вернувшись в родной город, Ольга Евгеньевна нашла юриста и обратилась к мировому судье с иском о защите прав потребителя.

Учитывая происшедшее в душегубке на колесах поезда Астрахань – Нижневартовск, нужно признать, что требования ее оказались весьма скромными. Кузьмина просила суд взыскать с Приволжского филиала ОАО «Федеральная пассажирская компания» разницу в стоимости билетов в купе и плацкарте – 4000 руб. Кроме того, женщина потребовала возместить ей моральный вред и расходы на помощь юриста.

Мировой судья взыскал с ОАО «Федеральная пассажирская компания» в пользу пассажирки стоимость железнодорожных билетов (4000 руб.), а также денежную компенсацию морального вреда (3000 руб.) плюс расходы на юридические услуги.

## КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

Работники железнодорожного транспорта должны обеспечивать безопасность пассажиров, создавать им необходимые удобства, культурно обслуживать на вокзалах, в поездах, быть вежливыми и предупредительными в обращении со всеми, кто пользуется услугами железнодорожного транспорта. Ответственность за их нечуткость несет руководитель. Вот к начальнику поезда и идите, если ваши права нарушены.

§ Гл. I п.1.4. Правил технической эксплуатации железных дорог РФ

Желательно обратиться к нему письменно, чтобы он понимал серьезность вашего настроения. Никакие инструкции не могут противоречить закону. А если услуга перевозки оказана некачественно – вы вправе потребовать полного возмещения убытков, причиненных в связи с недостатками выполненной работы (оказанной услуги).

§ Ст. 29 Закона РФ «О защите прав потребителей»

Куда проще сразу проявить понимание и перевести вас на другое место, – считает адвокат Евгений Мишин.

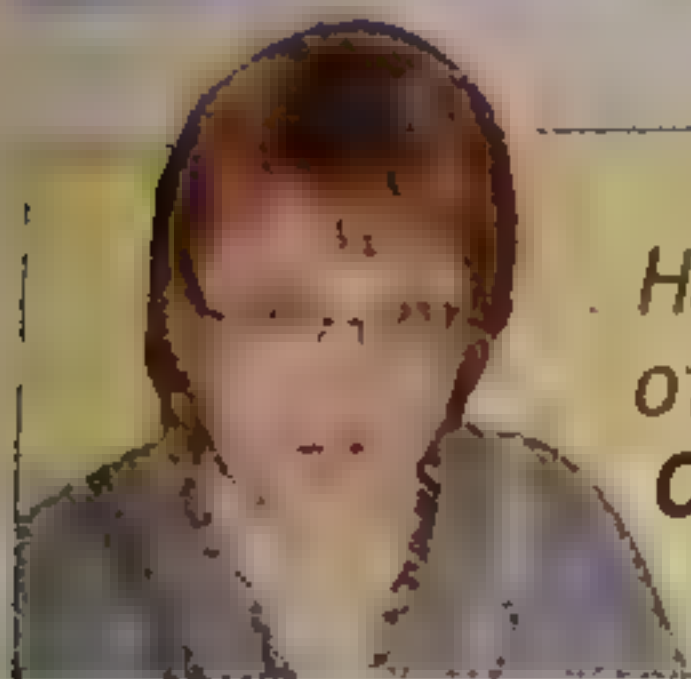
Если вы ехали в невыносимых условиях и ваше расшатанное поездкой здоровье не позволяло приступить к работе, помимо компенсации стоимости проезда вам могут возместить утраченный заработок. Можно взыскать и понесенные расходы, вызванные подорванным здоровьем, в том числе расходы на лечение, дополнительное питание, приобретение лекарств, протезирование, посторонний уход, санаторно-курортное лечение.

§ П. 1 Ст. 1084–1086 Гражданского кодекса РФ

По материалам судебных сайтов подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): INFO@NARSOVET.RU





На вопросы  
отвечает адвокат  
**Светлана  
ТЫМКОВА**

## ДОЛЖЕН ЛИ КВАРТИРАНТ ПЛАТИТЬ ЗА ИСПОРЧЕННУЮ ПЛИТУ И СОДРАННЫЕ ОБОИ?

**?** В 2009 году я купила квартиру и в январе 2010 года сдала ее по договору. В нем было указано, что, «если в процессе эксплуатации возникли обстоятельства, ухудшающие состояние помещения, его оборудования или предметов домашнего обихода, последние должны быть устранены силами и средствами нанимателя». Через два года наниматель выехал из квартиры, оставив после себя испорченную газовую плиту, сломанный ключ в замке, испорченный линолеум, а обои, телевизионный кабель и домофонная трубка были изгрызены его собакой. Можно ли взыскать с него ущерб? С тех денег, что я от него получала, налог я не платила, не всплывет ли это в суде? Галина, г. Ярославль

**!** Ваши взаимоотношения с налоговиками не имеют никакого отношения к спору по поводу испорченных вещей. Суды не выходят за рамки заявленных требований, так что смело подавайте иск о возмещении ущерба, причиненного вашему имуществу. Если в договоре написано, что за испорченные в период аренды вещи должен платить наниматель, то так тому и быть. Закон гласит, что обязательства должны исполняться надле-

жащим образом, а односторонний отказ от их исполнения не допускается.

**§ Ст. 309, 310 Гражданского кодекса РФ**

Самое сложное – это доказать, что ущерб нанес именно жилец. Надо было еще по горячим следам пригласить в квартиру комиссию из управляющей компании и составить акт, в котором перечислить все повреждения. Затем обратиться в ремонтную организацию, чтобы они оценили стоимость ущерба, включая работу и расходные материалы. Работа экспертов-оценщиков требует оплаты – эти расходы тоже можно приплюсовать к иску, как и услуги адвоката и госпошлину. Если у вас есть свидетели, которые подтвердят, что сдавали вы ухоженную квартиру, а обратно ее получили в состоянии будто Мамай прошел, то пусть они скажут это в суде. Нелишними будут и фотографии квартиры до вселения жильца и после его выезда.

Если вы соберете доказательства, у вас есть хорошие шансы на победу.

Только не забывайте о сроке исковой давности, который составляет 3 года, и о том, что налоги надо платить самостоятельно.

Вроде приличный с виду человек, а квартиру уделал так, что все деньги пойдут на ремонт

## РОДНЯ НЕ ПЛАТИТ ЗА КВАРТИРУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

**?** У меня полдома в деревне, я единоличная хозяйка. Там прописаны еще сноха (сын умер), их дочка и внучка (моя правнучка). Но они там не живут, коммунальные расходы не платят, за все плачу я. Как с них взыскать долги? Е.М. Федотова, Московская обл.

**!** Объясните снохе, что она зарегистрирована в доме только потому, что была женой вашего сына. После его смерти она вместе с дочерью и внучкой однозначно будут признаны судом бывшими членами вашей семьи и на этом основании выселены из вашего дома. Закон гласит: в случае пре-

кращения семейных отношений с собственником право пользования жилым помещением за бывшим членом семьи собственника не сохраняется.

**§ Ч. 4 ст. 31 Жилищного кодекса РФ**

Так что если вы подадите иск о признании их утратившими право пользования жилым помещением, то суд вынесет решение в вашу пользу. На основании этого решения вы можете их выписать. Такой результат был бы, даже если бы они жили с вами и исправно оплачивали коммунал-

ку. А если не платят и не живут, то тем более. Помимо выселения вы можете потребовать в судебном иске, чтобы ваши родственники выплатили вам долг за коммунальные платежи – они обязаны участвовать в расходах за пользование жильем.

**§ Ч. 3 ст. 31 Жилищного кодекса**

Если не хотите так жестко обходиться с ними, то сделайте так. Начните с увещеваний, потом перейдите к угрозам обратиться в суд. Если не поможет, подайте иск о взыскании долга и, в качестве крайней меры, иск о выселении.



# КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ДОЛЖНА БЫТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

На вопросы отвечает адвокат  
Светлана ТЫМКОВА

**?** Уважаемый «Народный совет»! У нас на Кубани такая жара стоит, что сил нет: больше 40 градусов. В магазине, где я работаю, холодильники морозят на полную мощность и все равно не справляются – так жарко в помещении. Градусов 30 точно есть, если не больше. Существуют ли какие-нибудь ограничения по температуре на рабочем месте, а то все уже сознание теряем. Ольга Терещенко, Краснодарский край

**!** На рабочем месте продавца или другого работника, чей труд не связан с интенсивными физическими нагрузками, при 8-часовом рабочем дне оптимальной в теплое время года считается температура 23–25°C. На тяжелых работах, где приходится постоянно быть на ногах и ворочать тяжести свыше 10 кг, рекомендуется 18–20°C. Допускается небольшое отклонение от этих величин. У тех, чей труд не требует высоких энергозатрат, на рабочем месте должно быть не более 28°C, у тех, кто занят тяжелым физическим трудом, – не более 26°C.

Если все-таки в помещении жарче, то в таком случае должен быть установлен сокращенный рабочий день. За каждые лишние полградуса рабочий день сокращается на час. Вплоть до того, что при температуре в помещении 33°C можно вообще не работать.

**§ СанПиН 2.2. 4.548–96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений»**

За нарушение температурного режима ответственность несет работодатель. Это он обязан обеспечить нормальные условия работы, соответствующие требованиям охраны труда и безопасности производства.

**§ Ст. 163 Трудового кодекса РФ**

Если не обеспечит, то ему грозит наказание. На руководителя предприятия и на индивидуального предпринимателя может быть наложен административный штраф от 500 до 1000 руб. На юридическое лицо (то есть на само предприятие) может быть наложен штраф от 10 тыс. до 20 тыс. руб. или его деятельность может быть приостановлена на срок до 90 суток.

**§ Ст. 6.3 Кодекса об административных правонарушениях РФ**

Но как реализовать свои права? Для начала просто выскажите претензию своему работодателю, напишите ему коллективное письмо. Если не действует, **пожалуйста, в местное отделение Рострудинспекции, попросите прислать к вам проверку.** Зафиксируйте нарушения, чтобы не быть голословными: когда температура зашкалит разрешенный уровень, снимите градусник на видео, соберите общее собрание, тоже снимите это на видео. Пошлите его на местное телевидение, разместите в Интернете.

Правда, будьте готовы к тому, что при первой же удобной возможности инициаторы этой борьбы будут уволены.

Но тут уже выбор за вами: либо терпеть, либо бороться.

Кондиционеров у нас на работе нет, а вентилятор сама из дома принесла

## ВЕРНУТ ЛИ ОТПУСК ИНВАЛИДАМ

**?** Я инвалид III группы. Мне всегда давали отпуск 28 дней, но я сомневаюсь, что у меня как инвалида нет никаких льгот. А если льготы есть и мне недодавали отпуск, то можно ли его вернуть? Светлана Русакова, г. Н. Новгород

**!** Действительно, вас обделяли. Всем инвалидам положен оплачиваемый отпуск не менее 30 дней.

**§ Ст. 23 Закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»**

Напишите в отдел кадров заявление, чтобы вам предоставили неиспользованные дни отпуска или выплатили денежную компенсацию. Сделать это надо в течение трех месяцев со дня, когда вы узнали о нарушении своих прав.

**§ Ст. 392 Трудового кодекса РФ**

А за какой срок вам должны вернуть деньги – этот вопрос четко не отрегулирован. Можно потребовать начать отсчет с года, когда вам была присвоена инвалидность, например, 5 лет назад. **Если работодатель откажет – можете обратиться в суд.** Признает суд ваши требования обоснованными – работодатель заплатит. Но будьте готовы к тому, что дело ограничится тремя годами – это общий срок исковой давности по гражданским делам.





На вопросы  
отвечает специалист  
по пенсионному праву  
**Марина  
БУЛАНОВА**

# ЧТО МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ДОСРОЧНОЙ ПЕНСИИ?

## ЗАКОННО ЛИ ВЫЧЕТАЮТ ЧАСТЬ ДЕНЕГ?

**?** Мой брат вышел на пенсию раньше срока. У него 20 лет стажа в районах, приравненных к Крайнему Северу. Их предприятие было закрыто. После чего вся семья брата переехала в г. Читу. Там брат и оформил себе пенсию. В 2008 г. он с женой и сыном переехал к нам в Саратовскую область. Прописки постоянной у них не было, поэтому пенсию брата из Читы ему переводили сюда. Деньги он получал на карточку. Прописку и перевод пенсии удалось сделать только в мае 2010 г. И вот теперь из пенсии брата вычитывают какие-то деньги, якобы переплаченные ему с 2008 по 2010 год. Правомерны ли эти вычеты? **Е.М. Гаврилова, Саратовская обл.**

**!** Вполне возможно, что вычеты правомерны. В случае если пенсионер своевременно не сообщил пенсионной службе об обстоятельствах, влияющих на размер его пенсии, то есть переплата произошла по его вине, то эти удержания законны.

При переезде из северного региона в среднюю полосу России размер пенсии должен пересматриваться в сторону уменьшения. Если пенсионер не сообщил об изменении места жительства выплачивающий ему пенсию орган, тогда образовавшаяся переплата – его вина. И теперь он обязан будет ее возместить.

В любом случае пусть ваш брат подаст заявление в отдел по месту получения им пенсии.

Пусть попросит пенсионный отдел предоставить ему юридически обоснованное разъяснение о причинах удержаний со ссылкой на конкретные документы.

**?** В октябре мне исполнится 50 лет. В молодые годы я больше 20 лет отработала в легкой промышленности. Трудилась оператором ровничного и сновального оборудования, потом была помощником мастера в этом же цехе. Судя по записям в трудовой, проблем с оформлением досрочной пенсии у меня быть не должно. Вроде бы и номера приказов указаны, и печати разборчивые. Беспокоит то, что моя коллега по бригаде, которая вышла на досрочную пенсию 3 года назад, потратила массу времени и сил, собирая различные архивные подтверждающие справки. Поэтому оформление ее пенсии растянулось аж на 5 месяцев. Мне очень хотелось бы подстраховаться от этой невротрепки. Подскажите, какие причины отказа в назначении досрочной пенсии встречаются чаще всего? **Валентина Красных, г. Красногорск, Московская обл.**

**!** К сожалению, официальной статистики по этому вопросу нет. Но на практике наиболее часто сотрудники пенсионных органов отказывают в назначении досрочной трудовой пенсии в связи с тем, что:

- не подтверждается продолжительность стажа работы для назначения досрочной трудовой пенсии по старости;
- возникают сложности при установлении особого характера работы;
- не подтверждается факт полной занятости на тех или иных видах работ;
- наименование специальности, должности в трудовой книжке не совпадает с наименованием специальности, должности, предусмотренными нормативными правовыми актами для назначения досрочной пенсии;

- невозможно установить факт работы в определенной организации.

В настоящее время действует Список производств и профессий текстильной промышленности, работа в которых дает женщинам право на трудовую пенсию по возрасту в 50 лет.

**§** Постановление Правительства РФ от 1 марта 1992 г. № 130

Должности операторов ровничного и сновального оборудования значатся в этом Списке. Чтобы подстраховаться от неприятных сюрпризов, советую вам еще за месяц до дня рождения принести оригинал вашей трудовой книжки в свой пенсионный отдел.

Сейчас почти в каждом из них действует специальная клиентская служба. Ее сотрудники изучат записи в вашей трудовой, удостоверятся в подлинности записей и печатей.

Если вдруг какие-то уточняющие документы понадобятся, вам подскажут, куда и как обратиться. Таким образом оформление пенсии значительно ускорится.



Подготовку документов можно  
начать за месяц  
до дня рождения



## КАКОЙ СТАЖ ЗАЧТУТ СТОРОЖУ САДОВОДСТВА?

**?** После того как предприятие, где работал мой муж, закрылось, ему пришлось искать хоть какую-то работу. Сперва почти 2 года перебивался случайными заработками, а с 2005 г. устроился в одно садоводческое товарищество неподалеку от города. Зимой он был там сторожем, а летом совмещал охрану с разными слесарными и столярными работами. В сентябре мужу исполнится 60 лет. Хочу узнать у вашего юриста, зачтут ли ему в трудовой стаж эти 7 лет работы в садоводстве? А.С. Коровина, г. Екатеринбург

**!** На размер пенсии сам этот стаж не повлияет. Поясню, что с 1 января 2002 г. для размера пенсии не имеет значения количество дней, месяцев и даже лет стажа работы. После этой даты в размере пенсии **учитываются только суммы страховых взносов**, начисляемые работодателем на заработную плату работника.

С 1 января 2001 г. суммы, выплачиваемые за счет членских взносов садоводческих кооперативов (товариществ) тем, кто выполнял работы для этих организаций, **не были включены в перечень организаций, которые подлежат налогообложению. Не было и пенсионных взносов.**

### § Ст. 238 Налогового кодекса РФ

Но с 1 января 2005 г. в главу 24 Налогового кодекса РФ были внесены изменения.

### § Федеральный закон от 20 июля 2004 г. № 70-ФЗ

По этой причине с 1 января 2005 г. садоводческие, гаражно-строительные и другие кооперативы (товарищества) тоже были признаны плательщиками единого социального налога, а также страховых взносов в Пенсионный фонд.

Если ваш муж заключил договор с садовым товариществом на оказание различного рода услуг после 1.01. 2005 г., то **правление садоводства обязано было вносить за него взносы в Пенсионный фонд.** Сумма этих взносов (а вовсе не стаж) и будет учтена при назначении пенсии вашему мужу.

## ПЕРЕСЧИТАЮТ ЛИ ПЕНСИЮ «СЕВЕРЯНИНУ»?

**?** Мой муж до 2001 г. в течение 12 лет работал вахтовым методом в северных регионах (Якутия), а с 2010 г. вышел на пенсию. Хотим узнать, положен ли ему перерасчет страховой части пенсии с применением повышенного отношения заработков как «северянину»? Татьяна Никитична, г. Омск

**!** Нет, такого права у вашего мужа нет. Поясню, что для применения повышенного отношения заработков при определении размера пенсии нужно, чтобы по состоянию на 31 декабря 2001 г. было выполнено хотя бы одно из трех условий:

- подтверждение работы на Севере на эту дату;
- подтверждение регистрации на эту же дату по месту жительства или пребывания в северном регионе;
- в случае отсутствия

одного из этих условий на 31.12.2001 г. необходимо было иметь не менее 15 календарных лет работы в районах Крайнего Севера либо не менее

**Для права на перерасчет должно быть выполнено одно из трех условий**

20 лет – в районах, приравненных к ним.

К сожалению, у вашего мужа ни одно из условий не выполнено.



## ЕСТЬ ЛИ ЛЬГОТА У ЗАВЕДУЮЩЕЙ ДЕТСАДОМ?

**?** Заведующей детским садом я отработала с 1996-го по 2008 г. Недавно мне сказали, якобы теперь на эту должность педагогическая льгота не распространяется. Это действительно так или лишь слухи? Анна Михайловна, г. Воронеж

**!** Нет, к сожалению, это не слухи. Следует учесть, что Правила исчисления педагогической выслуги содержат некоторые особенности включения в льготный стаж педагогам работы в некоторых должностях и учреждениях.

### § Постановление Правительства РФ от 29.10.2002 г. № 781

В частности, там записано, что работа в качестве заведующей детским садом или ее заместителя засчитывается в педагогический стаж для досрочной пенсии только за период работы до 1 ноября 1999 г.

Получается, что в специальный педагогический стаж вам зачтут не больше трех лет работы. Напомню, что для назначения досрочной пенсии педагогам нужно наработать минимум 25 лет такого стажа.





На вопросы  
отвечает юрист  
Вадим  
КРАВЧЕНКО

# КАКОВЫ ПРАВА У АРЕНДАТОРА ЗЕМЛИ?



Землю можно будет приватизировать только  
после завершения строительства

## ЕСЛИ СЕСТРЫ ПРОТИВ РАЗДЕЛА...

**?** У моей мамы после смерти ее родителей есть 1/4 доля земельного участка. Площадью он больше 20 соток. Но проблема в том, что у мамы есть еще три сестры. И каждой досталось в наследство примерно по 5 соток земли. Мама на своих 5 сотках построила дом и хочет подарить его нам с мужем. Но сестры возражают. Что ей теперь делать? *Нина Шметкова, Новгородская обл.*

**!** Надо признать, что ваша мама поступила весьма опрометчиво, не получив письменного согласия сестер на строительство дома на участке, который принадлежит им на праве не личной, а общей долевой собственности. Поэтому без разрешения сестер подарить его вам она не вправе.

**§ Ст. 247 Гражданского кодекса РФ**

А если к тому же разрешения от администрации на строительство дома у нее нет, то он вообще считается **самовольной постройкой**.

Вариантов разрешения возникшей проблемы может быть два.

Во-первых, можно попытаться достичь соглашения с сестрами о разделе участка пропорционально долям.

А во-вторых, **выкупить у сестер** принадлежащие им доли.

Но в обоих случаях право собственности на дом мама сможет отстоять только в суде. А уже потом подарить его вам.

**§ Ст. 222 Гражданского кодекса РФ**

**?** Мой сын – ветеран боевых действий в Чечне, награжден двумя орденами. Поэтому осенью 2007 г. по ходатайству ветеранской организации ему дали в аренду на 5 лет участок под строительство дома. Но достроить этот дом нам пока не удалось, только стропила вывели. Хочу выяснить у юриста, какие у сына права на эту землю? Сможет ли он продлить договор аренды или приватизировать этот участок? *Петр Григорьевич, г. Липецк*

**!** Если участок был предоставлен вашему сыну в аренду для возведения дома, то по окончании такого строительства земля может быть приобретена в собственность.

Владелец недвижимости (дома) имеет **исключительное право приобрести в собственность и тот земельный участок**, на котором этот дом расположен.

**§ Ст. 36 Земельного кодекса РФ**

А еще арендатор участка имеет **преимущественное право на заключение договора аренды на новый срок**. Досрочное расторжение договора аренды, заключенного на срок более 5 лет, по требованию арендодателя возможно **только на основании решения суда**.

Если земля предоставлена в аренду для индивидуально-жилищного строительства и ни одна из сторон не заявила о расторжении договора аренды, то срок договора **продлевается на неопределенный срок**.

**§ Ч. 2 ст. 621 и ст. 610 Гражданского кодекса РФ**

Если же цель предоставления участка (строительство жилого дома) не достигнута, то срок договора аренды может быть продлен.

## ЧЕМ ОГРАДИТЬСЯ ОТ СТОКОВ БАНИ?

**?** Минувшей весной мой деревенский сосед буквально в метре от забора затеял постройку бани. Поскольку водосток им не предусмотрен, то грязная вода скоро потечет прямо на мой огород. Могу ли я заставить соседа остановить эту стройку? Есть **нормативы постройки бань**? *И.С. Сенченко, Белгородская обл.*

**!** Нормами предусмотрено, что сбор стоков бани или душа нужно производить в фильтровальной траншее с гравийно-песчаной засыпкой или в дру-

гих очистных сооружениях. Они должны находиться **не ближе 4 м от границы соседнего участка**.

Допускается сбрасывать хозяйственные сточные воды в наружный кювет по специально подготовленной канаве, но при согласовании этого в каждом отдельном случае с органами санэпиднадзора.

**§ п.8.8 СНиП 30-02-97\***

Разъясните эти нормативы соседу и постарайтесь найти компромиссный вариант строительства бани. А если это не подействует, обращайтесь с иском суд.





На вопросы  
отвечает адвокат  
Татьяна  
САЛОМАТОВА

# КАК ДЕЛИТСЯ ПРИ РАЗВОДЕ КВАРТИРА, КУПЛЕННАЯ РОДИТЕЛЯМИ?

## МОЖНО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВЗЯТЬ И ИЗМЕНИТЬ?

**?** Моя дочь с зятем усыновили ребенка в возрасте 4 месяцев. Что-бы получать декретные, дочь согласилась уменьшить возраст малыша на 3 месяца. Это вообще законно? Я очень не хочу, чтобы у моего внука была путаница в жизни и в дальнейшем проблемы с законом. Как вернуть прежнюю дату рождения? В ЗАГСе сказали, что это невозможно. Ирина Олеговна, г. Новый Уренгой

**!** Не волнуйтесь, все законно. Уменьшить возраст усыновленного ребенка можно не более чем на 3 месяца, но это при условии, что малышу еще не исполнился годик. Для изменения даты рождения ваша дочь с зятем должны были обратиться в суд, иначе это сделать невозможно.

### § Ст. 135 Семейного кодекса РФ

В вашей ситуации повернуть время вспять нельзя, поскольку уже есть решение суда, которое отменить будет вряд ли возможно по причинам пропуска срока. Да и незачем это делать, будет только хуже для ребенка. Ведь, насколько я понимаю, ваша дочка отменять усыновление не собирается, а изменение даты рождения на судьбу малыша никак не повлияет. Главное – как его воспитают.

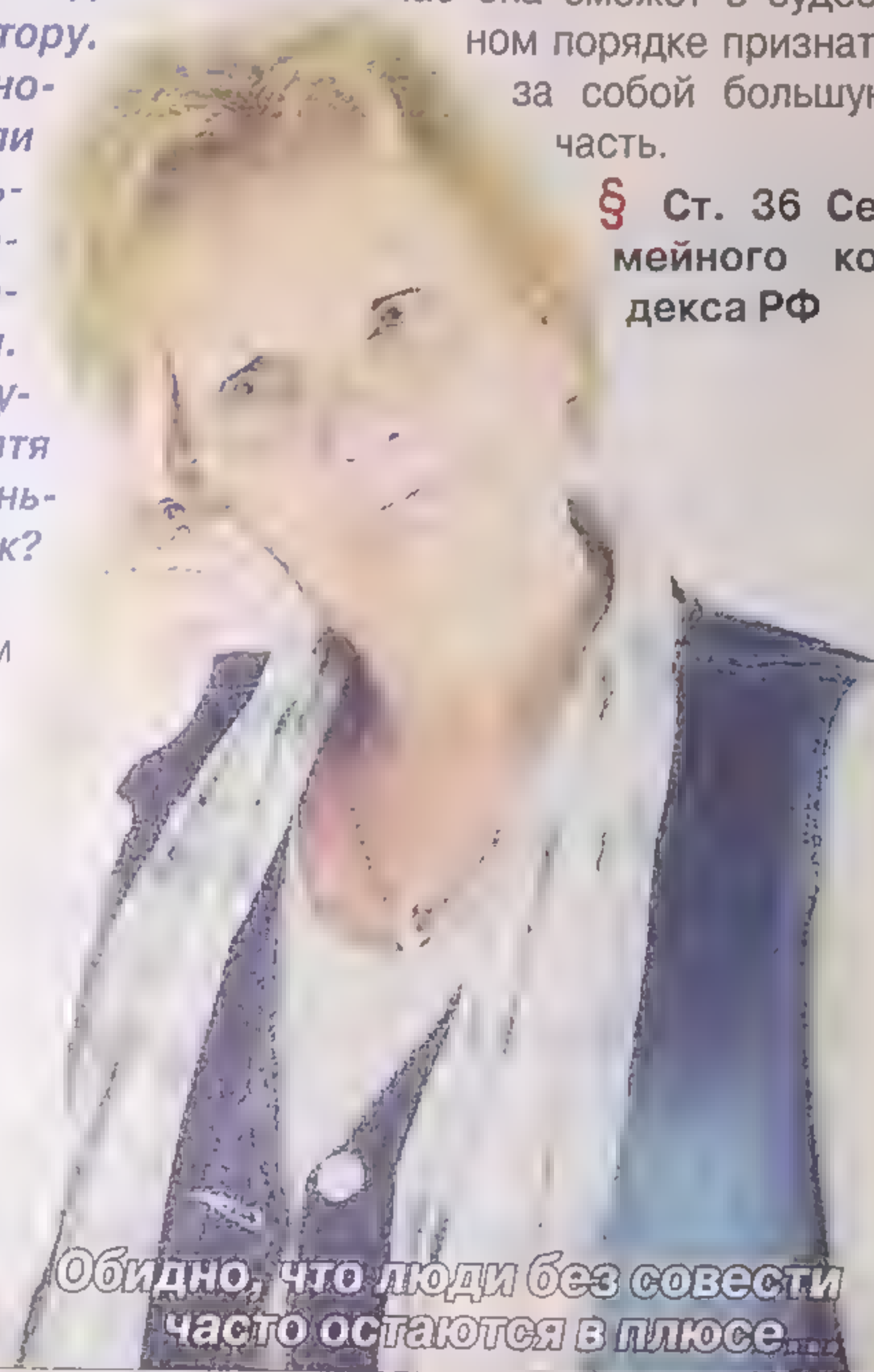
**?** У нас с мужем была квартира, в которой жили дочь, зять и внук. Мы решили улучшить им жилищные условия. Продали эту однушку и купили двухкомнатную с солидной доплатой. Сделки купли-продажи были заключены в один день через риелторскую контору. Основную часть доплаты внесли мы с мужем, занимали деньги, есть расписка, меньшая часть – сбережения детей. Купленное жилье оформили по 1/2 на дочь и зятя. Через год зять ушел к другой. Можно ли лишить зятя доли в квартире или уменьшить ее до минимума? Как? Наталья, Ивановская обл.

**!** Не совсем ясно, зачем вы так поступили, если зять вообще не вносил деньги. Этот же вопрос возникнет у суда.

Полностью лишить зятя жилья у вас вряд ли получится, но вот увеличить долю дочери можно попробовать. Но для этого в суде придется доказать не

только вложение ваших денег от проданной квартиры, но и то, что основная сумма, внесенная за квартиру, была подарена вами вашей дочери (это должен был быть письменный договор дарения). Только в этом случае она сможет в судебном порядке признать за собой большую часть.

### § Ст. 36 Семейного кодекса РФ



Обидно, что люди без совести  
часто остаются в плюсе...

## Я – ЖЕНА АЛКОГОЛИКА!

Бесполезно лечить под нажимом, во время терапии они преследуют лишь одну цель – успокоить родственников! Я – жена алкоголика, а помогла так, что он даже не догадался об этом. До сих пор думает, что решил завязать сам. И теперь мы счастливы: муж работает, детям помогает! Все былое – как страшный сон! Благодарю Бога, что есть люди, готовые помочь! Жены, дочери, матери, защитите родных, близких вашим сердцам людей, беспомощных в своей беде! Не откладывать надо проблему, а решать ее! Звоните специалистам, действительно помогающим нам, простым людям!

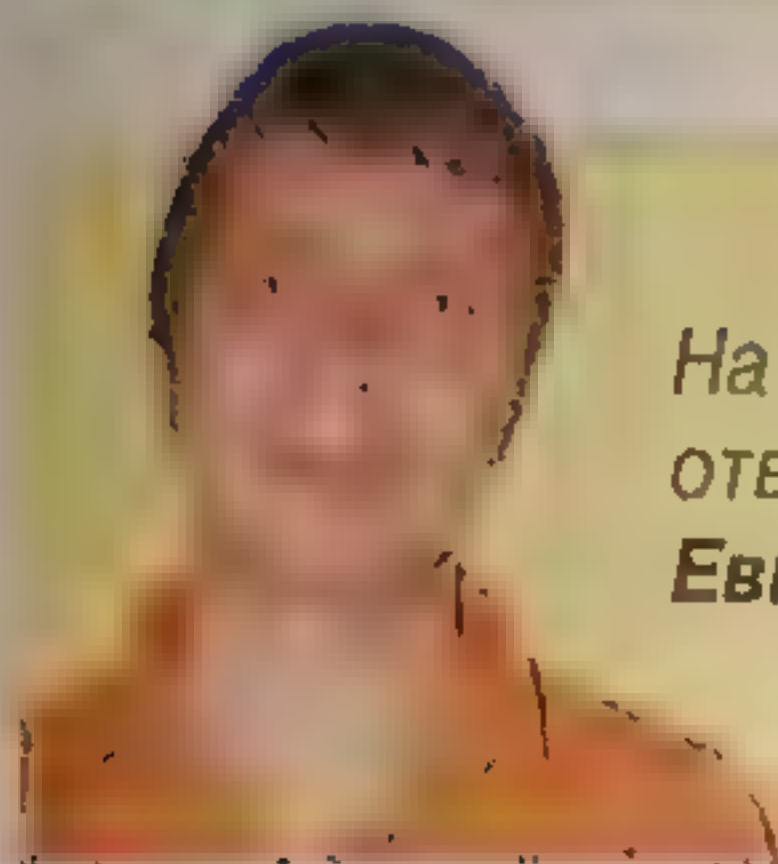
Препарат «Барьер» позволяет снять болезненную тягу и зависимость! Он создан для людей, не признающих себя алкоголиками! Контролирует желание выпить, ограничивает количество выпитого, снимает зависимость.

БАД не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. ООО «АТРОН Холдинг», г. Москва ул. Вешних Вод, д. 2А, ОГРН 5117746069040 РУ № 77.99.11.003.Е.005699.03.12 Реклама



**8-800-100-82-76**  
(звонок по России бесплатный)





На вопросы  
отвечает адвокат  
Евгений МИШИН

# ЕСЛИ НА ПОЧТЕ ЗАДЕРЖАЛИ ПОСЫЛКУ

**?** Я пенсионерка, мне 75 лет, и недавно одна ситуация ухудшила мое самочувствие. В апреле отправила родным в Магадан посылку. Хотела поддержать северян витаминами: сухофруктами, медом, орехами. Набрала на 3,5 кг. Прошло время – посылка не пришла. Долго ждали, разбирались, мучились. Говорят, что в дальние края посылки идут дольше. Сейчас выяснилось: посылка лежала у них с 10 мая. В адресе на отправлении и в сопроводительной квитанции сотрудники почты перепутали номер квартиры. По вине тех, кто заполнял квитанции на мое отправление, посылка ушла обратно. Как предъявить претензию? Э. Рыбинская, г. Мещанск Орловской обл.

**!** По почтовым нормативам, если вы отправили посылку в далекий российский край, где свирепствует погода и дорожные условия вызывают ужас, срок доставки увеличивается. Но все же он должен быть разумным.

Если сроки доставки затянулись и посылка пришла с опозданием, получатель (или отправитель) вправе предъявить почте претензию и взыскать с почты компенсацию.

**§ П. 57 гл. 7 Правил оказания услуг почтовой связи**

Учтите: максимальная компенсация не может превышать общей стоимости доставки. То есть фактически при большой задержке компенсация составит стоимость доставки.

Напишите начальнику отделения жалобу с требованием компенсации. Экземпляр с отметкой о принятии оставьте у себя.

Если вам откажут – подавайте в суд. Там вы можете потребовать также компенсацию морального вреда.

## ВАЖНО!

И, конечно, в случае утраты или повреждения вашей заплутавшей посылки, вы можете получить сумму объявленной ценности. Но не больше той стоимости, которую вы или сотрудники почты заранее прописали в бланке.

## ЖАЛУЙТЕСЬ!

К слову, вы можете написать жалобу руководству почты по вопросам качества обслуживания, розыска отправлений, несоблюдения сроков их прохождения или доставки, нарушения сохранности, повреждения,

недостачи вложения или хищения. Ваши жалобы на работу почты можно направлять по адресу: 131000, Москва, Варшавское ш., д. 37, электронный ящик – [client@russianpost.ru](mailto:client@russianpost.ru), горячая линия почты России: 8-800-2005-888.



Хотела отправить родне  
мед и сухофрукты

## ПРИМУТ ЛИ ТОВАР, ЕСЛИ СРОК ГОДНОСТИ СКОРО ЗАКОНЧИТСЯ?

**?** 4 июня я купила крем для лица в большой упаковке. Дома случайно увидела, что срок годности истекает 10 июня. Крем стоит дорого, а использовать его до этой даты не получится. Я вернулась в магазин и попросила заменить на другой, с нормальным сроком годности. Но мне заявили, что косметика возврату и обмену не подлежат. Что делать в такой ситуации? Елена, г. Воронеж

**!** Продавцы сказали вам правду. Дело в том, что косметика и парфюмерия входят в перечень

качественных товаров, которые вернуть нельзя. Только в вашей ситуации продавцы лукавят: в вашем случае применяется вовсе не эта норма.

По правилам «товар, на который установлен срок годности, продавец обязан передать покупателю с таким расчетом, чтобы он мог быть использован по назначению до истечения срока годности».

**§ П. 24 Правил продажи отдельных видов товаров (утв. Постановлением Правительства РФ от 19.01.1998, № 55)**

Вы имеете право требовать возврата денег либо замены крема на другой – с приемлемым сроком годности.

Напишите, что крем не может быть использован покупателем до окончания срока годности (остается неделя с момента продажи) и магазин, реализуя такой товар, нарушает правила торговли. Если в упаковке есть памятка, что кремом надо пользоваться 2 раза в день, приложите ее копию к жалобе. Напомните продавцам о том, что Роспотребнадзор, в который обратитесь, если ваши законные требования вернуть деньги не выполнят, может наложить на них штраф до 30 тыс. руб.



На вопросы отвечает адвокат  
Евгений МИШИН

## КАК ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА ВЕДЕНИЕ РОДОВ?

**?** Я заключила контракт на ведение беременности. А потом планирую еще контракт на роды заключить. После рождения ребенка я буду соответственно в декретном отпуске. Могу ли я сейчас взять справку НДФЛ для оформления вычета в налоговой? И еще, на какую сумму возврата я могу рассчитывать? И. Морозова, Ленинградская обл.

**!** Вы можете вернуть 13% от тех денег, что потратили, если ваши траты не превышают 120 000 руб. С большей суммы вам, увы, ничего не вернут.

Для оформления вычета вам следует прийти в налоговую инспекцию в следующем за рождением ребенка году.

Справку о доходах соответственно лучше взять по завершении этого года.

Право на льготу также имеют люди, которым в лечебно-медицинских учреждениях на территории России оказывались платные медицинские услуги:

- по диагностике и лечению при оказании скорой медпомощи;
- по диагностике, профилактике, лечению и медицинской реабилитации при оказании амбулаторно-поликлинической медпомощи, включая проведение медэкспертизы;
- по диагностике, профилактике, лечению и медицинской реабилитации при оказании стационарной медицинской помощи (в том числе, в дневных стационарах), включая проведение медицинской экспертизы;
- по диагностике, профилактике, лечению и медицинской реабилитации при оказании медицинской помощи в санаторно-курортных учреждениях;
- по санитарному просвещению.

**§** Перечень медицинских услуг, учитываемых при предоставлении налогового вычета (утв. Постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 г. № 201)

# МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ВЫЧЕТ ДО ОКОНЧАНИЯ СТРОИТЕЛЬСТВА?

**?** Последние пять лет строю дом. Конца и края не видно, денег катастрофически не хватает. А можно ли получить вычет до окончания стройки? И. Щаженин, г. Воронеж

**!** Понимаю вашу ситуацию, но, увы, нельзя. Ведь, по сути, дом вы еще не достроили. Нет жилья – нет и льготы на его постройку. Дело в том, что вернуть истраченные суммы вы сможете, когда представите документы, подтверждающие право собственности на этот дом. А такие документы, как правило, появляются только после окончания строительства. Не забывайте сохранять все документы на стройматериалы, особенно чеки. Без них льготу вам также не дадут.



Дострою дом – буду счастлив вдвойне!

## БЕРУТ ЛИ С ПЕНСИОНЕРОВ ПОДОХОДНЫЙ?

**?** Из-за маленькой пенсии пошла работать уборщицей. Ис первой же зарплаты, а она всего-то 7 тыс. руб., вычли 13% – подоходный налог. Неужели и с пенсионеров вычитают? М.Б. Широкова, г. Саранск

**!** Да. Существует перечень доходов граждан, которые освобождены от уплаты налога на доходы. К ним относятся пенсии и многие пособия.

**§** Ст. 217 Налогового кодекса РФ

Но заработная плата к таким видам доходов не относится. И вне зависимости от того, пенсионер вы или нет, ваша зарплата будет облагаться налогом в 13%. А вот с пенсии вы по-прежнему не будете платить никаких сборов.

## КУПИЛИ ДВЕ КВАРТИРЫ. ВЕРНУТ ЛИ ЗА ЭТО ДЕНЬГИ?

**?** Я купила сразу две квартиры, одну за 1 млн 50 тыс. руб., другую за 1 млн 100 тыс. руб. Могу ли теперь получить вычет общей суммы покупки, ведь максимальная сумма – 13% от 2 млн руб.? Ольга Федоровна, г. Самара

**!** К сожалению, нет. Имущественный вычет на строительство или приобретение жилого помещения может быть предоставлен только в отношении одного и того же объекта жилья и только один раз. Повторное предоставление налогоплательщику имущественного вычета не допускается.

**§** Ст. 220 Налогового кодекса РФ, Письмо Минфина РФ от 23.07. 2010 г. № 03-04-05/6-412

Поэтому, несмотря на то, что обе квартиры вы купили одновременно, получить льготу вы можете только за одну. Либо, раз вы такая счастливица, подождать, когда купите еще одну, за 2 млн, – тогда вы сможете получить максимальную сумму к возврату.



СВЯТЫЕ МЕСТА  
РОССИИНАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ.  
ВЫПУСК №4ДЕНЬ СВЯТОГО КНЯЗЯ  
ВЛАДИМИРА, КРЕСТИТЕЛЯ РУСИ

28 июля – праздник святого равноапостольного князя Владимира, просветителя и крестителя, государя и апостола, воеводы и учителя, объединителя и хранителя. Помолитесь ему в этот день.

Воспитанный в язычестве князь, хотя и слышал в самом раннем детстве о Христе от своей бабушки, блаженной княгини Ольги, **сначала был ревностным язычником и был убежден, что служит истине.** Но со временем он почувствовал разлад между законом нравственным и требованиями язычества и чуткой душой ощутил их неправоту. Искание истины привело его к православию, и он принял святое крещение. И стал иным. Он сохранил в себе все лучшие качества, отвергнул от себя все порочные наклонности.

Ныне честная глава Владимира находится в Киево-Печерской лавре, часть мощей – в Софийском соборе Киева и московском Успенском соборе, а малые их частицы – в разных местах России.

**Этот день вы запомните навсегда, если проведете его во Владимире.** Этот город в некотором роде детище князя и назван в честь него. Во Владимире масса интересных храмов, и во многих из них есть икона святого князя. Обязательно зайдите в удивительный Успенский кафедральный собор – один из величайших храмов мира, украшенный фресками Андрея Рублева. До возвышения Москвы он был главным храмом Владимиро-Суздальской Руси, здесь венчались великие князья. В соборе много чудотворных икон и частиц мощей святых.

**Информация для желающих посетить:** до Владимира ходит много поездов и автобусов (из Москвы – с Курского ж.д. вокзала и Щелковской автостанции).

## ДЕНЬ УНИКАЛЬНОЙ ИКОНЫ

25 июля помолитесь перед иконой Божьей Матери «Трое-ручица». Это уникальная святыня с удивительной историей. В IX в., во время иконоборчества, за ревностное почитание святых икон преподобный Иоанн Дамаскин был оклеветан императором Львом III Исавром перед калифом в государственной измене. Калиф приказал отсечь кисть руки преподобного и повесить ее на рынке. К вечеру святой Иоанн, испросив у калифа отрубленную кисть, приложил ее к суставу и пал ниц перед иконой Божией Матери. Преподобный просил Владычицу исцелить руку, писавшую в защиту православия. После молитвы он задремал и увидел во сне, что Пречистая обращается к нему, обещая скорое исцеление. При этом Мать Божия повелела ему без лени трудиться этой рукой. Пробудившись от сна, преподобный Иоанн увидел, что рука невредима. **В благодарность за исцеление святой приложил к иконе сделанную из серебра руку, отчего икона и получила название «Троеручица»**

Говорят, что икона поднимает на ноги даже безнадежно больных.

**Информация для желающих:** копии иконы есть во многих церквях по всей России. Например, в Москве в храме Успения Пресвятой Богородицы в Гончарах. **Адрес:** ул. Гончарная, д. 29 (м. «Таганская»).



**ВНИМАНИЕ! ПРОДОЛЖЕНИЕ РАССКАЗА ОБ ИНТЕРЕСНЫХ ДЛЯ ПРАВОСЛАВНЫХ ЛЮДЕЙ МЕСТАХ – В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «НС»!**

## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**21 июля вспоминают явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани (1579).** В Казани, взятой у татар Иоанном Грозным, Пресвятая Богородица явилась во сне девочке Матроне и повелела возвестить архиепископу и градоначальнику, чтобы они взяли Ее икону из земли. Когда Матроне не поверили, сон повторился еще дважды с угрозой наказания за непослушание. Икона была найде-

на обернутой в ветхое сукно и сияла чудным светом. С крестным ходом ее перенесли в ближайшую церковь, а затем в Благовещенский собор. В честь казанской иконы, прославившейся исцелением слепых, в 1595 г. был установлен особый праздник.

**23 июля – Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве.** Персидский шах Абас взял ризу Христову из завоеванной им в 1617 г. Грузии и предложил ее в дар царю Михаилу Федоровичу. В

1625 г. у посол вручил святыню патриарху Филарету, которую торжественно внесли в Успенский собор Кремля. Празднование перенесения ризы как благословение царствующему дому установили накануне дня венчания на царство Михаила Романова.

**24 июля – День памяти равноапостольной Ольги, великой княгини российской, во святом крещении Елены (969).** Ее называют корнем правоверия на Руси. Она сеяла семена веры Христовой.





Рассказывает  
психолог  
Мария ФЕСЕНКО

# КАК ВОСПИТЫВАТЬ БЛИЗНЕЦОВ

**?** У моей дочери осенью родится двойня. Для нас это и радость, и неожиданность. Я слышала, что воспитывать таких деток очень сложно и к ним нужен особый подход. Подскажите, какие трудности нас ждут в будущем? Светлана Николаевна, г. Ижевск

**!** Воспитывать близнецов (двойняшек) непросто: они острее и быстрее остальных детей реагируют на изменения в окружающем мире, на настроение близких, на критические ситуации. Вот поэтому они и приходят в этот мир вдвоем, чтобы поддерживать друг друга.

Существует два типа близнецов. Давайте посмотрим, чем они отличаются и как их лучше воспитывать.



Двое детей – это двойная забота, но и двойная радость!

## ТОЖДЕСТВЕННЫЕ БЛИЗНЕЦЫ

Они похожи не только внешне, но и внутренне. Воспитывать таких близнецов проще: хотя общаетесь вы с двумя малышами, но дело имеете с одним типом личности. Реакции, вкусы и привычки у них практически не различаются. Им доставляет удовольствие подчеркивать свою схожесть одинаковой одеждой, они любят одни и те же игрушки, выбирают впоследствии одну профессию.

Они понимают друг друга без слов, почти не ссорятся, их всегда можно оставить наедине друг с другом. Им практически не требуется родительское внимание, так как вполне хватает общества друг друга.

### ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

✓ Уделяйте обоим малышам одинаковое внимание, делите между ними свою любовь и заботу пополам. **Имейте в виду:** хвалить за достижение и ругать за проступок нужно сразу обоим. Обсуждать семейные проблемы тоже нужно с обоими одновременно. Для каждого из них принципиально важно быть в курсе всего, чем занята и о чем думает вторая половина.

✓ Когда малыши приблизятся к подростковому возрасту (7-10 лет), начинайте мягко и тактично подталкивать их к дружескому общению со сверстниками. Запишите своих близнецов в спортивную секцию или кружок детского творчества, в которых успех достигается коллективными усилиями, и **всячески поощряйте дружбу с одноклассниками и товарищами по увлечениям.**

✓ Не запрещайте детям подчеркивать сходство, не принуждайте демонстрировать уникальность и **не заставляйте без особой необходимости разлучаться друг с другом.**

## ПРОТИВОБОРСТВУЮЩИЕ БЛИЗНЕЦЫ

При полном внешнем сходстве они сильно отличаются характерами, пристрастиями, психологическими установками, ритмом жизни, фактически являются полной противоположностью друг друга. **Этих близнецов воспитывать труднее,** поскольку каждый из них психологически противопоставляет себя другому и изо всех сил старается скрыть свою внешнюю схожесть.

Они проявляют **разный темперамент и характер:** никогда не наденут похожие вещи, не станут играть одинаковыми игрушками, среди них часто возникают ссоры. При неправильном воспитании в них может зародиться ненависть друг к другу.

### ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

✓ С самых первых дней подчеркивайте исключительность каждого из детей. Игрушки, книжки, кровати, одежда, образование, спортивные секции, музыкальные инструменты и прочее у малышей должны быть совершенно разными! Для них лучше учиться в разных школах и ходить в разные детские сады. **И ни в коем случае не покупайте им одну вещь на двоих!**

✓ Проводите с близнецами воспитательные беседы исключительно порознь (ругать и хвалить их нужно с глазу на глаз). Не унижайте, не оскорбляйте чувства одного в присутствии другого – это подорвет их доверие к вам и друг к другу!

✓ Вы должны помочь малышам понять и осознать их различие, и научить их использовать свою непохожесть с важной целью – дополнять и поддерживать друг друга.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORIBANK И SHUTTERSTOCK



## ЛЕЧИМ СТОМАТИТ И АНГИНУ

2 ст. л. измельченных скорлупок фисташек залейте 1 ст. водки и настаивайте в темном месте 2 недели. Затем процедите. Полощите рот разведенной настойкой (1 ст. л. на 1 ст. воды).

• Залейте 2–3 ст. л. истолченной скорлупы кедровых орехов 2 ст. кипятка, кипятите на слабом огне 15 мин, остудите и процедите. Полощите рот и горло 5–6 раз в день.

• 20 г измельченной сухой кожуры граната залейте 1,5 ст. кипятка, кипятите на слабом огне 30 мин. Процедите и долейте воды до первоначального объема. Полощите рот 5–6 раз в день.

## ОТ ЗАПОРА

• Возьмите 300 г чернослива, 300 г инжира, 200 г фиников, 100 г изюма, 100 г грецких орехов и 1 лимон с цедрой, но без косточек. Измельчите в мясорубке, добавьте 0,5 л меда. Все тщательно размешайте (деревянной ложкой!), храните смесь в холодильнике, каждый раз перед употреблением перемешивая. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

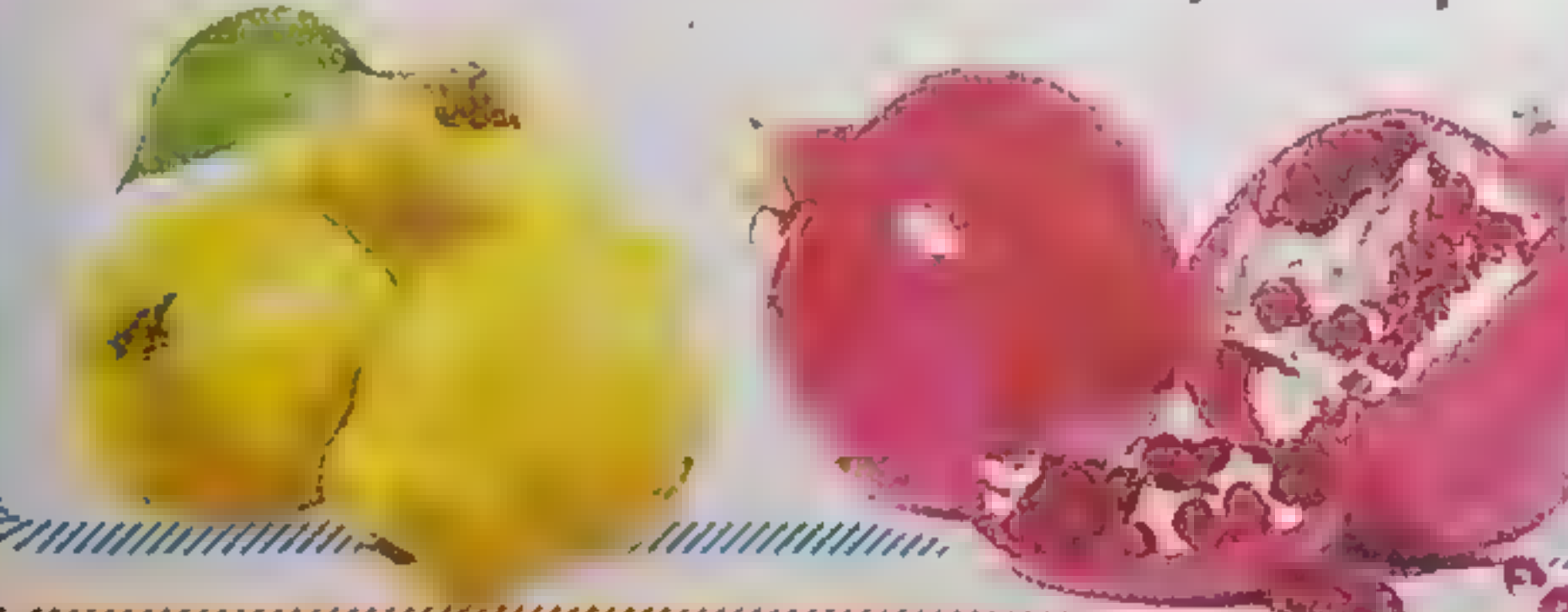
• 2 ст. л. семян льна измельчите, и разведите 1 ст. кипятка. Как остынет, пейте по 1/2 ст. 2–3 раза в день не процеживая.

• Съедайте по 2–3 ст. л. свежих плодов калины, протертых с сахаром.

## ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ, СКЛОННОСТИ К ПОНОСАМ

• 1–2 айвы мелко нарежьте и залейте 0,5 л горячей воды, кипятите 10 мин на слабом огне, настаивайте 30 мин, процедите. Принимайте по 1 ст. 4–5 раз в день перед едой.

**Е.А. Богданова, Краснодарский край**

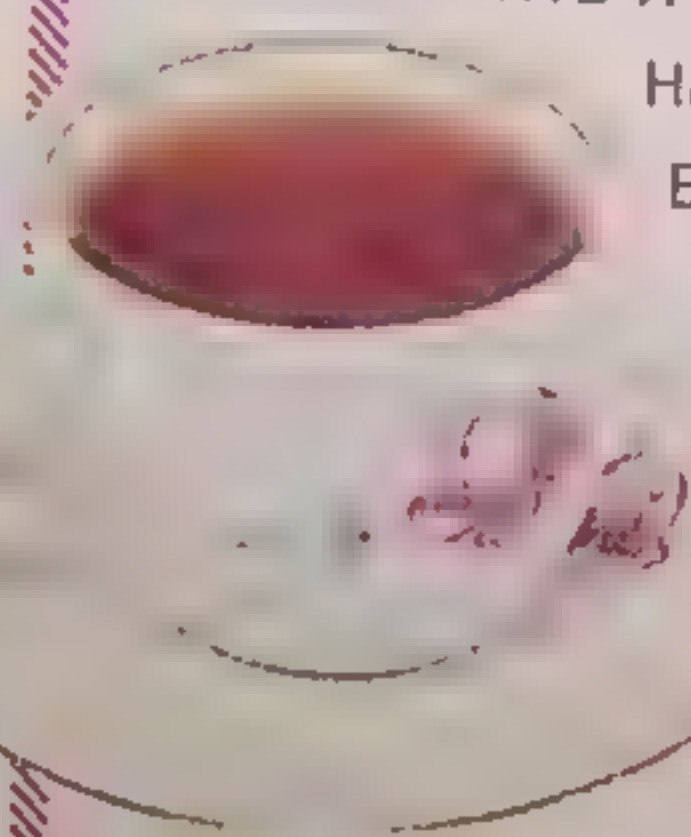


## УКРЕПЛЯЕМ ВОЛОСЫ

Приготовьте отвар из 1 ст. воды, 1 ст. л. сухой крапивы, 1 ст. л. мать-и-мачехи. Все прокипятите 5 мин и дайте настояться 30 мин, процедите. Этим средством смачивайте волосы после мытья и втирайте его в кожу головы. Помогает от выпадения волос и перхоти.

• Соедините 1 ст. воды, 1 ст. л. сухой крапивы, 1 ст. л. корней лопуха, прокипятите 5 мин и дайте настояться 30 мин, процедите. Этим отваром смачивайте волосы после мытья и втирайте его в кожу головы. Помогает от выпадения волос.

**Н.В. Медникова, Воронежская обл.**



## ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

Дорогие женщины, вы, конечно же, знаете, что летом из-за солнца кожа становится сухой, шелушится и, если не принимать необходимых мер, станет быстро увядать. А для этого надо обязательно питать кожу лица и хотя бы 2–3 раза в неделю делать питательную маску. И еще, в питательных масках должны преобладать жиры, желток, творог, мед. Итак, вот несколько рецептов таких масок.

• Размешайте в 1 ст. л. теплого молока грамм 15–20 дрожжей и добавьте 1 ст. л. растительного масла.

• 1 ч. л. меда смешайте с желтком и 1 ч. л. оливкового или любого другого растительного масла и хорошо взбейте эту смесь.

• 1 ст. л. печеного яблока смешайте с 1 ст. л. взбитого яйца.

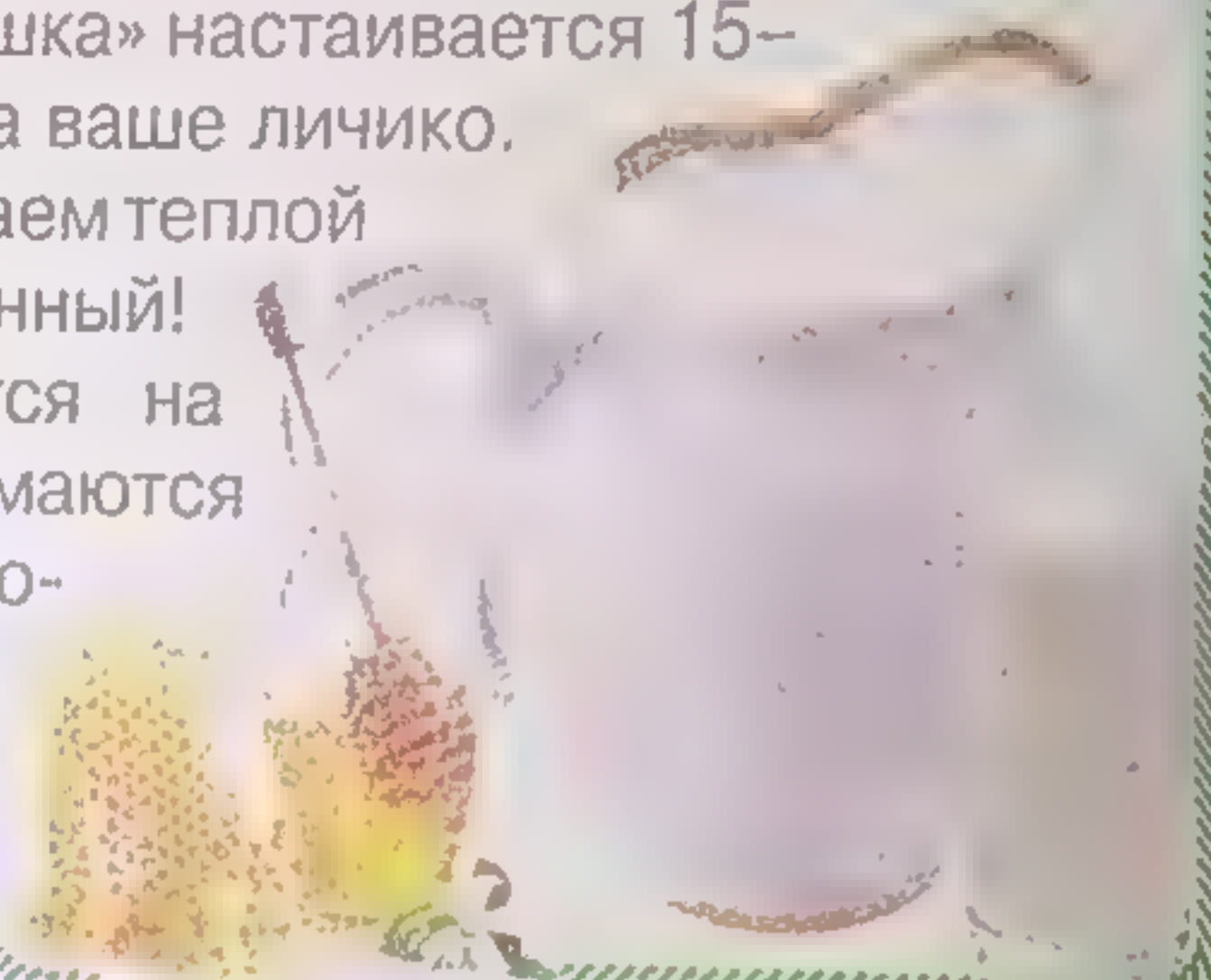
• Взбейте в чашке 1/2 желтка, постепенно добавляйте в него 1 ч. л. растительного масла.

• В 1/3 ст. горячего молока замочите 2 ст. л. овсяных хлопьев. Пусть эта «кашка» настаивается 15–20 мин, нанесете ее на ваше личико.

Через 10–15 мин смываем теплой водой. Эффект мгновенный!

Все маски наносятся на 15–20 мин. Затем снимаются ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

**О.В. Лобода,  
Пензенская обл.**



## ПОВЫШАЕМ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

• Возьмите 100 г корневищ иван-чая, 30 г голландского сыра, 30 г моркови, немного чеснока и майонеза. Корневища иван-чая тщательно вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте измельченный чеснок, тертый голландский сыр и морковь. Заправьте майонезом.

• Удивительными свойствами обладает чай. Он нормализует холестериновый обмен, способствует выведению из организма радиоактивных веществ, укрепляет сосуды и иммунитет, борется с простудой. Поэтому каждое утро после пробуждения я обязательно выпиваю чашечку чая, который заряжает энергией на целый день. Чай не рекомендуется пить очень горячим, чтобы не травмировать горло, пищевод и стенки желудка. Не стоит пить и холодный чай, который негативно воздействует на организм и приводит к застою мокроты. Лучше всего употреблять этот напиток в теплом виде за 30 мин до еды, тогда он окажет бодрящее действие, стимулируя деятельность центральной нервной системы, улучшит память и работоспособность. Нельзя заваривать чай слишком долго, это плохо сказывается на его вкусе, аромате и питательных свойствах.

**Т.А. Мороз, Респ. Белоруссия**

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!



## КАК ПОДТЯНУТЬ ЛИЦО БЕЗ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ

Каждая женщина хочет оставаться молодой и красивой как можно дольше. У кого есть деньги, делают пластические операции на лице, а как же быть всем остальным представительницам прекрасного пола? Ответ прост: делайте лицевую гимнастику, но только не ленитесь! Я сама выполняю эти упражнения и в свой 61 год выгляжу максимум на 50. Так мне говорят.

✓ Наполните рот воздухом и, подобно мячу, методично перекачивайте его внутри рта, массируя щеки и губы изнутри. Толкайте воздух к правой щеке, затем к левой, под верхнюю губу, затем под нижнюю.

✓ Перемещайте нижнюю челюсть из стороны в сторону, задерживаясь ненадолго в крайней точке.

✓ Открывайте и закрывайте рот, подобно рыбе, медленно, задерживаясь на несколько секунд с открытым ртом.

✓ Вытяните губы вперед, сложив их вместе, как при воздушном поцелуе. Делайте это движение энергично.

✓ Заворачивайте губы внутрь и сжимайте их вместе. Задержите каждое положение на несколько секунд.

✓ Вытолкните наружу подбородок, а затем прижмите внутрь. Повторите несколько раз.

✓ Сильно напрягите мышцы шеи, сделав их выступающими, задержите в напряженном состоянии, а затем расслабьте.

✓ Широко откройте рот и произнесите поочередно все гласные звуки в любой последовательности. Звук следует произносить громко, звонко, четко и энергично.

✓ Приложите руки всей ладонью по обе стороны головы (большие пальцы должны быть около ушей) и шесть раз энергично поднимите и опустите кожу.

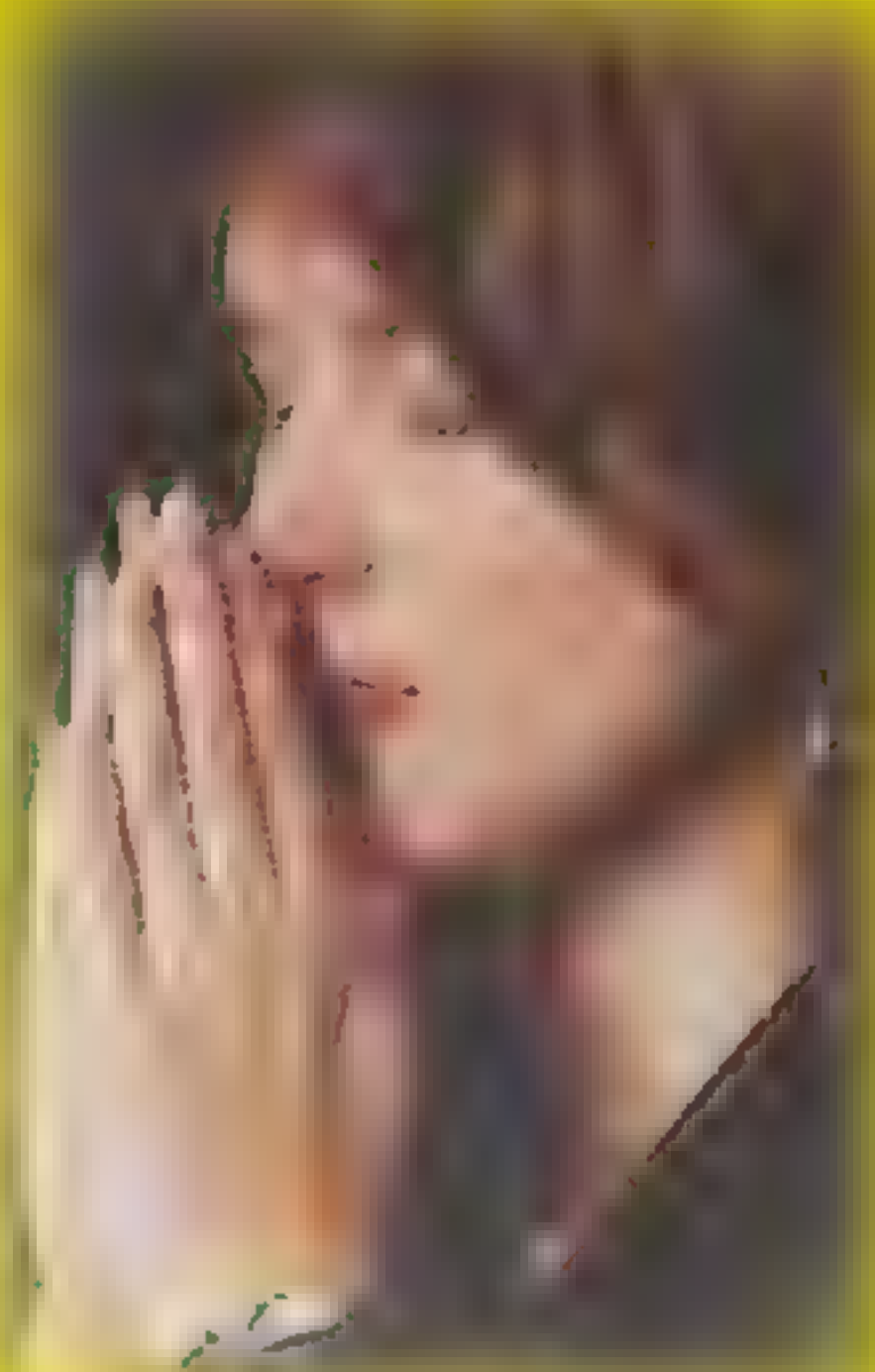
✓ Представьте, что на вашем подбородке подвешен груз, который нужно поднять вверх. Поднимая подбородок, напрягайте мускулы под ним.

Выполняйте каждое из этих упражнений 10 раз трижды в день. Для достижения заметного результата нужно не менее 1-2 месяцев ежедневных занятий. А затем для поддержания результата делайте 1-2 занятия в неделю.

**Н.Ф. Вдовенко,**  
Кемеровская обл.

500  
РУБЛЕЙ

## У ВАС БЕДА? ВЫХОД ЕСТЬ! СВЕТЛАНА ЛЮБИМОВА: «БОЛЬШЕ ТЕБЕ НЕ ПРИДЕТСЯ ПЛАКАТЬ...»



В самых трудных жизненных ситуациях, не видя другого выхода, мы обращаемся за помощью к людям, владеющим даром избавлять от бед, возвращать счастье и благополучие. Таким, как сильнейшая потомственная ведунья Светлана Юрьевна Любимова.

Родившись в семье известных ведунов и знахарей, Светлана Юрьевна с детства помогала людям.

На своей родине, во Владимирской области, она с молодости была известна как уникальный мастер, которому по плечу решение самых сложных проблем. Передаваемые из уст в уста истории об избавлении от зависимостей, о помощи в решении проблем трудных детей, о возвращении любви, финансового благополучия и многого другого принесли ей славу, которая разнеслась по всей стране. Любимову начали приглашать для работы в разные города и регионы. В последние годы она работает в Москве принимая людей со всех уголков нашей родины и из-за рубежа. Обратиться за помощью к ней можно как для себя лично так и для своих близких.

В нашей почте немало писем с просьбами рассказать, какой результат получают люди, побывавшие на приеме у уникальной ведуньи. Вот несколько свидетельств.

«Светлана Юрьевна наставила на истинный путь сына-подростка. После этого он взялся за учебу, прекратил хамить на каж-

дом шагу, разорвал отношения с плохой компанией, перестал выпивать и курить, хотя раньше делал это даже на моих глазах, чтобы доставить мне боль. Сказал: «Мама, я все осознал и сделал выводы. Не бойся, больше тебе не придется из-за меня плакать... Как я была счастлива услышать эти слова!»

(Ксения Н., г. Москва)

«До Светланы Юрьевны я уже ходила к одному магу, но результата не получила, все только хуже стало. А у Любимовой всего один раз была, и муж сразу в семью вернулся, отношения наладились, стали такими же светлыми, как раньше. Спасибо!»

(Диана М., г. Одинцово)

«Сын страдал зависимостью, я не могла его контролировать, бовала – остановить его было невозможно! Спасибо, узнала о Светлане Юрьевне Любимовой и обратилась к ней за помощью. Сейчас сын вернулся к нормальной жизни, и я перестала бояться того, что принесет мне новый день. Всегда мечтала видеть в сыне не обузу, а опору. Теперь эта мечта стала явью...»

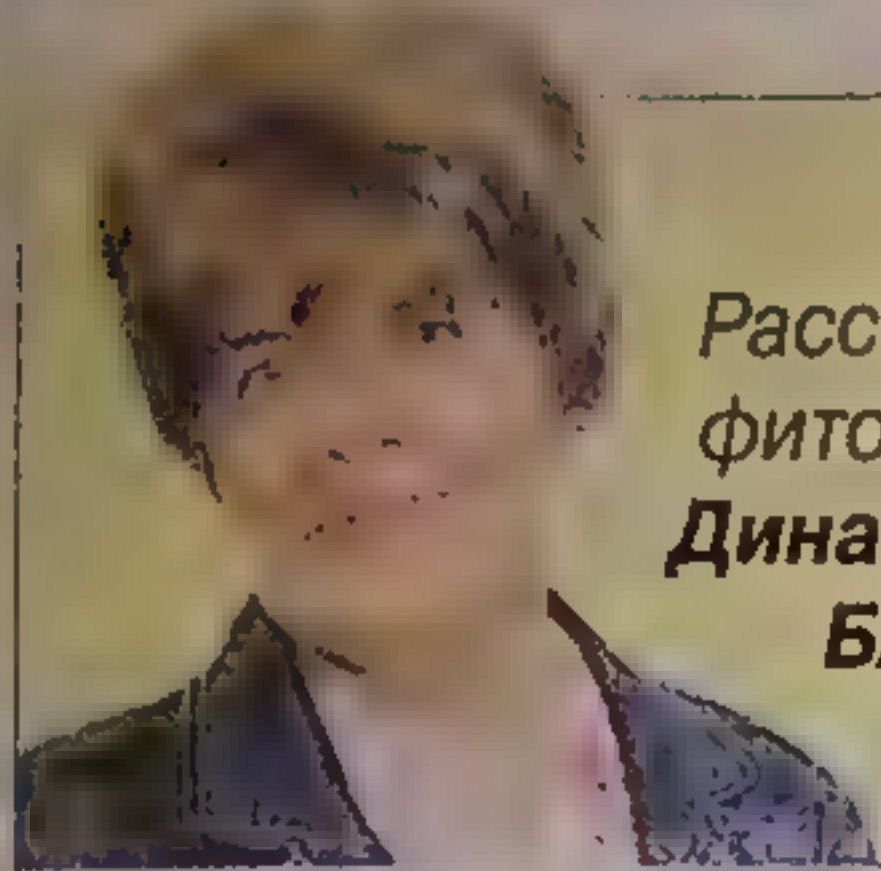
(Тамара К., г. Москва)

Не опускайте руки, звоните сейчас!

**8 (495) 629-91-41**

Запись с 9:00 до 21:00. Прием ограничен  
Вы оказались в беде и нет возможности приехать?  
Не отчаивайтесь! Светлана Юрьевна окажет помощь на расстоянии по телефону 8 (495) 726-13-55





Рассказывает  
фитотерапевт  
Дина  
БАЛЯСОВА

# ЛЕЧИМСЯ НЕЧАЙНЫМИ ЧАЯМИ

**Ч**ай из чайного листа на Руси появился только в XVII в. А до этого наши предки заваривали и пили чай из различных дикорастущих растений.

## ЕЖЕВИЧНЫЙ

Поможет при гипертонии, атеросклерозе, гастрите, диарее, ларингите, бронхите, трахеите, неврастении, климактерическом неврозе, беспричинных страхах, бессоннице, истерии, опухолях любой локализации.

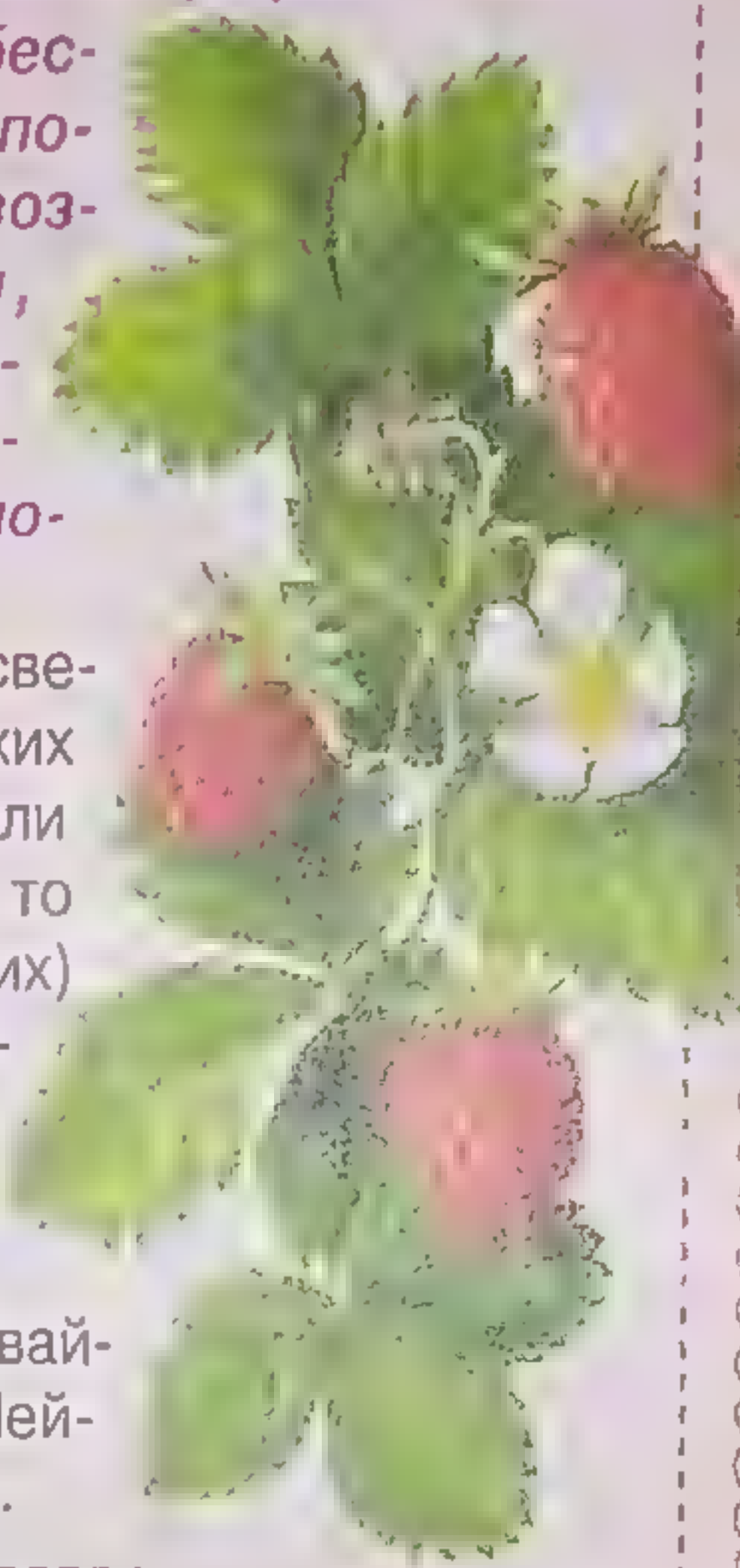
Листья ежевики оборвите вместе с недозрелыми плодами и верхушками молодых побегов. Разложите тонким слоем на фанере или других ровных поверхностях, сутки подвяльте, затем листья скрутите между ладонями до появления сока, просушите.

- Заваривайте как обычный чай из расчета 1–2 ч. л. на 1 ст. кипятка.

## ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Полезен при подагре, желчно-каменной болезни, бронхиальной астме, бессоннице, повышенной возбудимости, атеросклерозе, гипертонии, отеках.

- 2 ст. л. свежих или сухих листьев (если есть плоды, то добавьте и их) залейте в заварочном чайнике 1,5 ст. кипятка, настаивайте полчаса. Пейте вместо чая.



## СО ЗВЕРОБОЕМ

Поможет при простуде, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, диарее, колите, гастрите, дискинезии желчных путей, гепатите, холецистите, желчно-каменной болезни, заболеваниях почек, почечнокаменной болезни, неврозе, истерии, эпилепсии, при истощении нервной системы, плохом настроении, депрессии.

- 1 ст. л. измельченной свежей травы залейте в заварочном чайнике 1 ст. кипятка, настаивайте полчаса, процедите, пейте как чай.

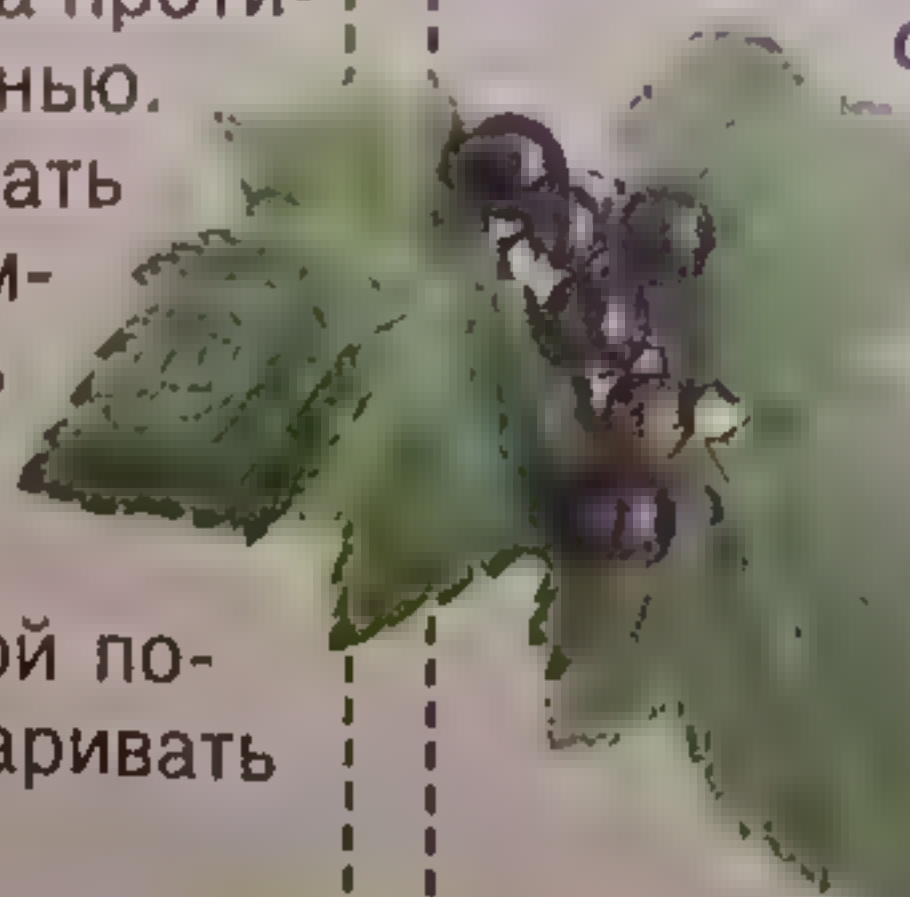
**Противопоказан при повышенной свертываемости крови, тромбозах, после ишемического инсульта или инфаркта миокарда, артериальной гипертонии II–III степени.**

## КОПОРСКИЙ ЧАЙ (ИВАН-ЧАЙ)

Полезен при бессоннице, частых головных болях, гастрите, энтероколите, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, заболеваниях сердца, мастопатии, фибромиоме, аденоме простаты и других опухолевых заболеваниях.

- Свежие листья нужно рассыпать тонким слоем, подвялить сутки, затем скрутить между ладоней до появления сока и выложить на противень, прикрыв влажной тканью.

Листики нужно поддержать 7–10 ч при комнатной температуре, затем прогреть духовку до 100° и сушить 40 мин. Сырье можно хранить в закрытой стеклянной посуде не более 2 лет. Заваривать как обычный чай.



## ИЗ ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО ЛИСТА

Кстати, листья черной смородины богаты витамином С (его в них больше, чем в самих ягодах).

Поможет при гипертонии, атеросклерозе, подагре, гастрите, дерматите, экссудативном диатезе, золотухе, вялой перистальтике кишечника, мочекаменной болезни, цистите, а если добавлять к листьям и ягоды, то это непревзойденное средство для профилактики атеросклероза и подагры.

- 2 ст. л. свежих листьев залейте в заварочном чайнике 1,5 ст. кипятка, настаивайте полчаса. Пейте как чай.

## ИЗ ВЕРЕСКА

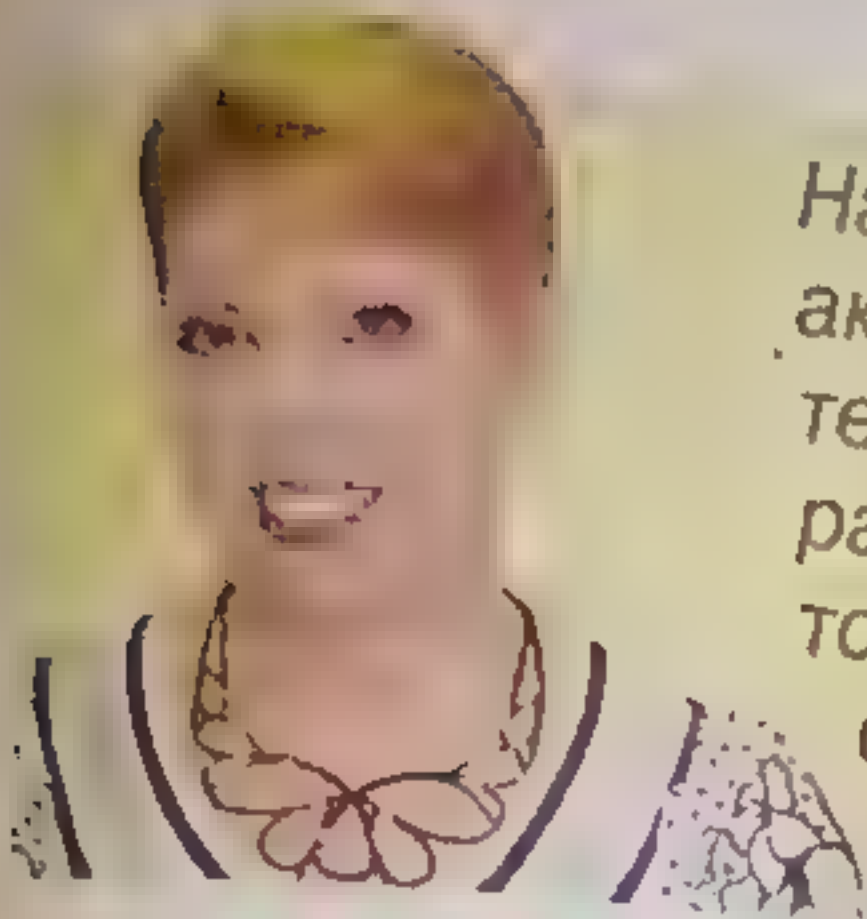
Полезен при гипертонии, отеках, неврозе, бессоннице, расстройстве кишечника, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, цистите, мочекаменной, почечнокаменной болезни, подагре, простуде, ревматизме.

- 2 ч. л. свежих измельченных цветков вереска залейте 1,5 ст. кипятка в заварочном чайнике, настаивайте полчаса, пейте как чай. Можно и полезно подсластить медом – будет способствовать лучшему засыпанию.

**Употребляйте с осторожностью при повышенной свертываемости крови, тромбозах. После ишемического инсульта или инфаркта миокарда применение не рекомендуется.**

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЛЕТНИХ ЧАЕВ ВЫ НАЙДЕТЕ В ЖУРНАЛЕ «НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ» № 7. НЕ ПРОПУСТИТЕ!





На вопросы отвечает член РАЕН, академик Нью-Йоркской академии технологических наук, создатель и разработчик одноименной косметологической продукции (Dr. Nona), общественный деятель  
**Нонна КУХИНА**

## «НАСТРОЕНИЕ ДЛЯ КОЖИ»

**?** Вернулась из отпуска, вроде отдохнула, а кожа на лице все равно какая-то тусклая. Как будто и не отдыхала совсем. Может, что посоветуете из проверенных средств? **Алена Игоревна, г. Воронеж**

**!** Лето в разгаре, синоптики обещают безоблачную погоду... А вот на вашем лице все не так безоблачно. Причина такой «пасмурности» – плохое настроение вашей кожи. Да-да, оказывается, у кожи тоже может быть депрессия. Устроить коже «психотерапию» и поднять настроение можно с помощью несложных в приготовлении, но очень полезных масок...

### ...ИЗ КЛУБНИКИ

Возьмите 1 ст. клубники, половину оставьте себе на завтрак, а вторую половину разомните ложкой и нанесите на кожу. Через 15 мин смойте теплой водой.

### ...ИЗ КАБАЧКА И БАКЛАЖАНА

Натрите на мелкой терке маленькие кусочки кабачка и баклажана, перемешайте, возьмите 1 ст. л. полученной кашицы, добавьте в нее 1 ч. л. желтка, перемешайте и нанесите на шею и лицо. Держите 20 мин и смывайте прохладной водой. Маска очищает и освежает кожу.

### ...ИЗ ПЕТРУШКИ

Мелко нарежьте зелень, залейте холодной водой, доведите до кипения и процедите. Кашицу нанесите на марлю и приложите к лицу на полчаса. Маску повторяйте 2 или 3 раза в неделю. Результат не заставит себя долго ждать!

### ...ИЗ МОРКОВИ

Вам потребуется одна средняя морковь и один яичный желток. Морковь очистите, натрите на мелкой терке, смешайте с желтком. Нанесите на кожу лица легкими массажными движениями. Оставьте на 20 мин, затем смойте водой комнатной температуры. Нанесите питательный крем. Если делаете маску перед выходом на улицу, нанесите крем с защитой от ультрафиолета. Делать ее нужно раз в неделю. Эта маска придаст вашему лицу здоровое сияние и легкий загар. Пусть окружающие завидуют вашему сияющему виду.

## СЕНСАЦИЯ! ПОЧЕМУ ВАМ ЗДЕСЬ ПОМОГУТ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЫН ПЬЕТ

У кого ни спрашивала, что делать с пьющим сыном, все только руками разводили. А некоторые говорили: радуйся, что он в свои 28 не каждый день напивается и на работу ходит – у других, вон, и в 20 лет дети уже алкоголики, ни учиться, ни работать не желают, лишь с матери деньги трясут и нервы мотают...

Но радоваться было нечему. Я видела, что сына затягивает пьянство. Он слышать не хотел, что нужно лечиться, злился, когда говорила ему, что губит свою жизнь.

Была у него девушка, но она ничего не предпринимала для того, чтобы сын бросил пить. Вместе с ним в компаниях веселилась, а когда он в запой уходил, со спокойным сердцем к матери уезжала. Позже, когда сын стал пить еще больше, она бросила его, забрав все вещи, которые они вместе на его зарплату покупали.

На работе к тому времени у сына тоже проблемы пошли. Потерял одно место, устроился на другое, потом на третье. Зарплата падала, траты на выпивку росли.



Сын глушил неприятности алкоголем, но это только добавляло проблем!

Отчаявшись как-то повлиять на него, я обратилась за помощью к матушке Устинии. И на другой день после этого заметила, что сын вернулся домой непривычно трезвый. С затаенной радостью услышала, что его от алкоголя с души воротит. Выдержав неделю, сын снова попробовал напиться, но его организм не хотел принимать спиртное, даже запах алкоголя вызывал приступы тошноты. Так началось возвращение моего ребенка к трезвости.

Сейчас у него за плечами два года воздержания и заново выстроенная жизнь. У сына есть семья, любимая работа, а у меня покой на сердце и в душе. Спасибо матушке Устинии за все!»

(Анна С., Московская обл.)

**Устиния Григорьевна Ермак, которую в народе называют просто матушкой Устинией, – представительница рода знаменитых алтайских знахарей и потомственных сибирских шаманов, которые более 400 лет помогали людям обрести здоровье и удачу, богатство и любовь. На сегодня матушка Устиния – единственная наследница их великого дара и тайных знаний.**

**К ней, как прежде к ее предкам, идут и едут, чтобы найти спасение от черных недугов, исправить судьбу – как свою собственную, так и своих детей, чтобы избавиться от бед и реализовать задуманное.**

**У матушки Устинии можно также получить родовой талисман-оберег на удачу и здоровье для всей семьи.**

**ХОТИТЕ ПОМОЧЬ БЛИЗКИМ И ИЗМЕНИТЬ К ЛУЧШЕМУ СВОЮ СУДЬБУ?**

**8 (495) 722-42-48.**

**Запись на прием с 9:00 до 21:00**

**ПОМОЩЬ ИНОГОРОДНИМ!**

**Сила, данная Богом, преодолеет все беды на любом расстоянии. Помогите себе и своим детям уже сегодня.**

**Звоните сейчас! 8-965-317-41-06**



Болгарский перец и кабачки на зиму заготавливают многие хозяйки. И это понятно, ведь эти овощи могут служить и гарниром, и закуской, а еще такие заготовки можно использовать для приготовления блюд, например супа.

Ведущая рубрики  
Юлия КАРЗИЕР

# ЗАГОТОВКИ

## В ТОМАТЕ

Помидоры и чеснок пропустите через мясорубку, поставьте варить. Затем добавьте растительное масло, соль, сахар, уксус, петрушку и доведите до кипения. Кипятите 15–20 мин.

Болгарский перец почистите, помойте, разрежьте на 4 части и опустите в кипящий томат. Доведите до кипения и кипятите 15–20 мин.

Затем перец выложите в стерилизованные баночки, залейте томатом и закрутите крышками, переверните, укутайте до полного остывания.

### Нужно:

- красный болгарский перец – 5 кг
- помидоры – 2,5 кг
- чеснок – 300 г
- растительное масло – 300 мл
- сахар – 200 г
- соль – 100 г
- уксус 6–9% – 200 мл
- зелень петрушки и горький перец – по вкусу



Заготовка удастся в том случае, если болгарский перец будет крупным, красным, мясистым и сладким – эти условия составляют 90% успеха.

## «ЗИМНИЙ»

Перец очистите, уложите в 3-литровую банку и залейте кипятком на 5 мин. Затем воду слейте в кастрюлю, добавьте к ней соль, сахар и уксус, вскипятите. Залейте рассол обратно в банку, закатайте.

Такой перчик можно открыть зимой и нафаршировать его или нарезать и добавить в суп.

Т.И. Гребнева, Саратовская обл.



### Нужно на 3-литровую банку:

- сладкий перец – сколько войдет в банку
- вода – 3 л
- соль – 80 г
- сахар – 1 ст. л.
- уксус 6% – 50 мл

## СОЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ

Сладкий перец вымойте, обрежьте с обоих концов и удалите семена. Один плод оставьте с семенами и разрежьте пополам. Огурцы средней величины вымойте и проколите шпикой в нескольких местах. Укроп вымойте и нарежьте кусками длиной 10–15 см. Подготовленные овощи и

### Нужно:

- перец сладкий – 10 кг
- огурцы – 15–20 шт.
- чеснок – 2–3 головки
- укроп с семенами – 100–150 г

### Для заливки:

- вода – 10 л
- соль – 200–400 г

приправы плотно уложите в посуду с широким горлом, накройте кружком, положите гнет и залейте горячим рассолом. Оставьте при комнатной температуре на 2–3 дня, затем перенесите в холодное место.

## С ФРУКТАМИ

Перец и лук нарежьте кольцами, сливы разрежьте на половинки, удалите косточки, яблоки нарежьте дольками, удалите семена. Все компоненты смешайте, приправьте солью, перцем, гвоздикой, залейте растительным маслом и оставьте на 5–7 ч. Затем поставьте овощи и

### Нужно:

- болгарский перец – 1 кг
- сливы – 300 г
- репчатый лук – 300 г
- кислые яблоки – 0,5 кг
- гвоздика – 10 шт.
- черный перец – 10 горошин
- растительное масло – 100 г
- соль – 40 г
- сахар – 50 г

фрукты на медленный огонь, доведите до кипения, постоянно помешивая, и кипятите 3–5 мин.

Горячую смесь переложите в стерилизованные банки, простерилизуйте: поллитровые банки – 25 мин, литровые – 30–40 мин – и закупорьте.

В.И. Федяев, Владимирская обл.



# ИЗ ПЕРЦА И КАБАЧКОВ

## ОСТРАЯ ЗАКУСКА

Точную дозировку продуктов для этой заготовки я не указываю, и сейчас вы поймете почему.

Кабачки обмойте, обсушите, очистите, нарежьте кружочками и обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Немного посолите. Затем каждый кружочек обмакните в уксус и сразу же уложите в стерильные банки (подойдут 0,7- и 1-литровые). Каждый слой кабачков пересыпайте толченым чесноком, его количество зависит от ваших пристрастий. Затем банки пастеризуйте 10 мин, закатайте.

### Нужно:

- кабачки – по вкусу
- чеснок – по вкусу
- растительное масло – по вкусу
- уксус 6% – по вкусу
- соль – по вкусу

## АДЖИКА

Кабачки пропустите через мясорубку, добавьте томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, сахар, соль и чеснок. Все перемешайте и варите 30 мин. Снимите с огня, влейте уксус, всыпьте перец, перемешайте и разложите в подготовленные банки.

### Нужно:

- очищенные кабачки – 2 кг
- томатная паста – 250–350 г
- растительное масло – 250 г
- лавровый лист – 7 шт.
- сахар – 200 г
- соль – 50 г
- чеснок – 100 г
- уксус 9% – 100 г
- молотый острый красный перец – 1 ч.л.

### Нужно:

- кабачки – 3 кг
- растительное масло – 250 г
- репчатый лук – 700 г
- майонез – 250 г
- томатная паста – 0,5-литровая банка
- соль – 1–1,5 ст. л.

## ИКРА «ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Кабачки промойте, обсушите, очистите и прокрутите на мясорубке. Влейте в широкую кастрюлю 100 г растительного масла, добавьте кабачковую массу и тушите 2 ч. Лук мелко нарежьте и обжарьте в оставшемся масле, соедините с кабачками, добавьте томатный соус, майонез и соль, перемешайте и варите еще 30 мин. Затем разложите икру в горячие подготовленные банки и закатайте.

В.А. Крылов, г. Сосновый Бор  
(фото автора)

## ЛЕЧО

**Маринад.** Соедините все ингредиенты и доведите до кипения.

Кабачки и перец нарежьте соломкой, лук – полукольцами, помидоры пропустите через мясорубку.

В кипящий маринад выкладывайте по очереди: сначала кабачки – поварите 10 мин, потом перец – поварите 10 мин, потом лук – поварите 5 мин, помидоры – поварите 5 мин. Затем все разложите в стерилизованные банки и закатайте.

Это лечо получается достаточно маслянистым, но столько масла необходимо для длительной сохранности салата. Если готовите без масла, лучше стерилизовать перед тем, как закатаете банки.

Т.И. Гребнева, Саратовская обл.

### Нужно на 3 л лечо:

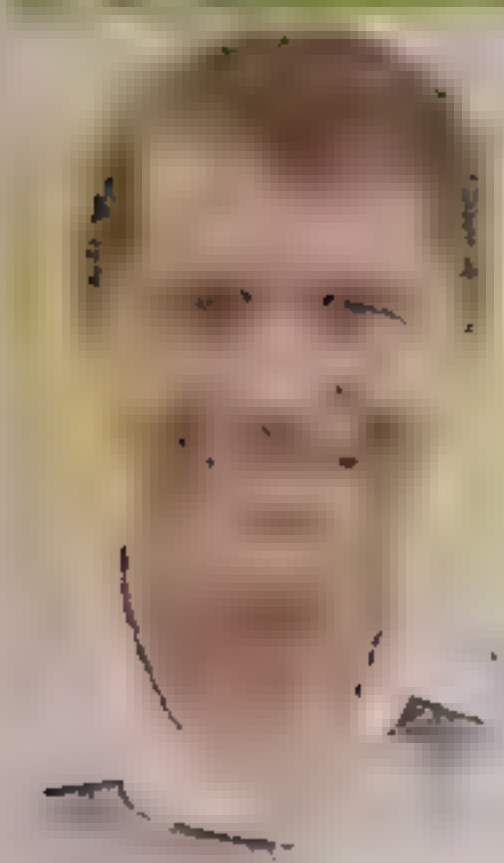
- кабачки – 1,5 кг
  - сладкий перец – 6 шт.
  - луковицы – 6 шт.
  - красные помидоры – 1 кг
- Для маринада:**
- растительное масло – 2/3 ст.
  - сахар – 2/3 ст.
  - соль – 2 ст. л.
  - уксус 9% – 1/2 ст.

## ИКРА ПРОСТАЯ

Кабачки вымойте, очистите, пропустите через мясорубку и потушите на слабом огне. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке, обжарьте на растительном масле. Луковицу нарежьте кубиками, обжарьте отдельно. Все соедините, добавьте томатную пасту и тушите на медленном огне, пока масса не уменьшится вдвое (около 40–50 мин). За 5 мин до готовности добавьте сахар, соль и уксус. Икру горячей разложите в подготовленные пол-литровые банки, закатайте.

А.И. Василик, г. Курск





Ведущий рубрики  
кандидат  
сельскохозяйственных  
наук  
**Юрий АНДРЕЕВ**

# 13 ГЛАВНЫХ

«**И** почему у меня не такой хороший урожай, как у соседа?» — изумляются многие дачники. Действительно... почему?

№ 1

## СЛИШКОМ СМЕЛЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Люди у нас любят поэкспериментировать! И сорта для открытого грунта часто сажают в теплицу, и, наоборот, тепличные гибриды в открытый грунт (даже на юге). Конечно, бывает, что каким-то чудом урожай остается в живых. Но в большинстве случаев **из-за неразберихи у растений одно растение** они страдают от резких перепадов температуры, поражаются болезнями и плохо опыляются в периоды с высокой влажностью воздуха.

№ 2

## ПРЕДАННОСТЬ ОДИМ И ТЕМ ЖЕ ГРЯДКАМ

Некоторые легкомысленно думают, что можно пренебречь культурооборотом и выращивать растения постоянно на одном и том же месте.

Но в этом случае **для многих культур работает такая схема:** в почве накапливаются патогенные микроорганизмы, вызывающие различные заболевания растений, наблюдается так называемая усталость почвы, что в итоге приводит к постепенному (год от года) снижению урожайности.

№ 3

## ПОСАДКА НЕ В СРОК

Нередко садоводы сажают деревья в конце лета: в июле, в августе. И думают, что они самые умные. Имейте в виду, что делать это можно только тогда, когда начнется листопад, а это значит, что плодовые растения прекратили рост.

Совощами посадка в срок, который просто взбрел в голову, также приводит к печальному результату.



№ 4

## НЕПРАВИЛЬНАЯ ГЛУБИНА ПОСЕВА

Это может быть причиной, по которой семена не взойдут или в итоге не порадуют урожаем. **Соблюдайте рекомендации для каждой культуры** и ни в коем случае не действуйте наобум.

№ 5

## ОПЗДАННЬЕ С УДАЛЕНИЕМ БОКОВЫХ ПОБЕГОВ

То есть с удалением боковых побегов, растущих из пазух листьев. Пасынки удаляют при высоте пазушного побега 3–4 см. Пасынки задерживают образование цветочных кистей и побегов.

Лучше удалять их утром, когда растение насыщено влагой. Прищипывать можно и рукой, и ножницами. Но **не оставляйте пенечки при удалении пасынка**. Обставьте 1–2 пасынка, чтобы развились один или два дополнительных стебля. Их подвяжите к опоре вместе с главным стеблем.

По мере роста основного куста не лишним будет обрывать и некоторые нижние листья с него.

Куст будет выглядеть немного лысым, но обвешанным гроздьями. Главное — не переусердствуйте. Голым (с одними плодами) куст тоже не должен быть, потому что в листьях осуществляется фотосинтез, а значит, и питание растения от солнца.

Полностью лишать растение солнечного питания нельзя.



Исправила ошибку  
и корзинка полна урожаем

№ 6

## ЗАБЫЛИ ДОБАВИТЬ ИЗВЕСТЬ НА КИСЛЫХ ПОЧВАХ

А ведь это очень важно! Известь и другие кальцийсодержащие материалы (мел, доломитовая мука, цементная пыль, древесная зола) помогают снизить кислотность почвы. **Перед формированием грядки они разбрасываются равномерно по поверхности из расчета 300–500 г на 1 м<sup>2</sup>.**

При этом действие известковых материалов на песчаных и супесчаных почвах продолжается до 5–6 лет, на легких суглинистых — до 6–8 лет, на тяжелых суглинках — до 11–13 лет.

№ 7

## БРОШЕННЫЕ ПОСАДКИ

Зачастую люди проводят на даче только выходные. Теплицу при отъезде закрывают, и неделю она не проветривается. Если стоит теплая летняя погода, ослабевшие при таком режиме растения остаются только пожалеть.



# ОШИБОК ДАЧНИКОВ

№ 8

## «ТО ПЕРЕКОРМИЛИ, ТО НЕДОКОРМИЛИ»

Всего должно быть в меру. А многие огородники растения то перекармливают удобрениями, то недокармливают. Конечно, выбирая состав питательной смеси, необходимо помнить, что молодые растения требуют большого количества элементов минерального питания в доступной форме, но не выдерживают высокой концентрации питательных веществ. **В питательном растворе должно быть оптимальное для каждой культуры соотношение азота, фосфора, калия, кальция, магния и микроэлементов.** Питательный субстрат многие фирмы готовят из различных видов торфа и перлитового песка, которые обладают большой водоудерживающей способностью, что позволяет сразу внести достаточное количество удобрений.

Схожая беда – подкормки без учета погоды и почвенных условий. Так, подкормки азотом в холод бесполезны. И перед удобрением сухую почву нужно полить.

№ 9

## ВПИХНУТЬ ТО, ЧТО НЕ ВПИХИВАЕТСЯ

Многие дачники думают: чем больше растений высадить на один метр, тем выше будет урожай.

Но ведь для каждой культуры и гибрида разработана оптимальная густота посадки. Ее превышение приводит к излишнему загущению растений, ослабленному ветвлению, быстрому отмиранию нижних листьев, перемещению зоны плодоношения в верхний ярус, что сопровождается снижением общей урожайности.

№ 10

## НАДЕЖДА НА АВОСЬ

В защите растений от вредителей и болезней **нельзя отказываться от профилактики**, не стоит дожидаться симптомов поражения и повреждения. Иногда принимать меры бывает уже слишком поздно.

№ 11

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОЛИВ

Полив сверху, мощной струей размывает почву. Полив по грядкам, вокруг растения, через сито или душевую насадку, капельное или внутрипочвенное орошение снижают болезненность. Часто вода скатывается, промолив слой в 1–2 см. Хотите убедиться, что достаточно ли «напоили» растения? Копните палкой или лопатой землю: увидите, насколько увлажнена почва.

№ 13

## НЕУБРАННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ОСТАТКИ

На них вольготно зимуют возбудители болезней. Но если пораженные мучнистой росой, вирусными болезнями можно без опаски заделать при осенней перекопке, то ботву картофеля с фитофторозом, бактериальными болезнями, например пятнистостями, **лучше уложить в компост на два года.** Если обнаружили килу капусты, фитофтороз томата, рак и ризоктониоз картофеля, бактериальный рак свеклы и моркови, нематоду, то растительные остатки нужно сжечь или вместе с бытовым мусором вывезти с участка.

## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Конкурс дачных фантазий, который мы объявляли в прошлом году, нашел живой отклик в сердцах садоводов, поэтому по вашим просьбам мы повторяем его.

Поделитесь с нами своими хитростями: как вы украшаете дачу своими руками?

Победителей мы наградим денежными призами:

1-е место (будет выбран один автор) – 5000 руб.;

2-е место (будут выбраны три автора) – 2000 руб.;

3-е место (будут выбраны пять авторов) – 1000 руб.

А также 50 поощрительных призов от «НС»!

№ 12

## ГОТОВИМ САНИ ЛЕТОМ, А ПОЧВУ – КОГДА ПРИДЕТСЯ

Чтобы при наших погодных условиях получить хороший урожай, землю на участке нужно вскапывать с осени. Если не получилось, то весной не стоит пахать землю рано, а лучше подождать, когда прогреется и будет готова.

Не забудьте за-  
полнить купон на  
стр. 23 и укажите все  
данные. Без них мы  
не сможем отпра-  
вить вам приз.

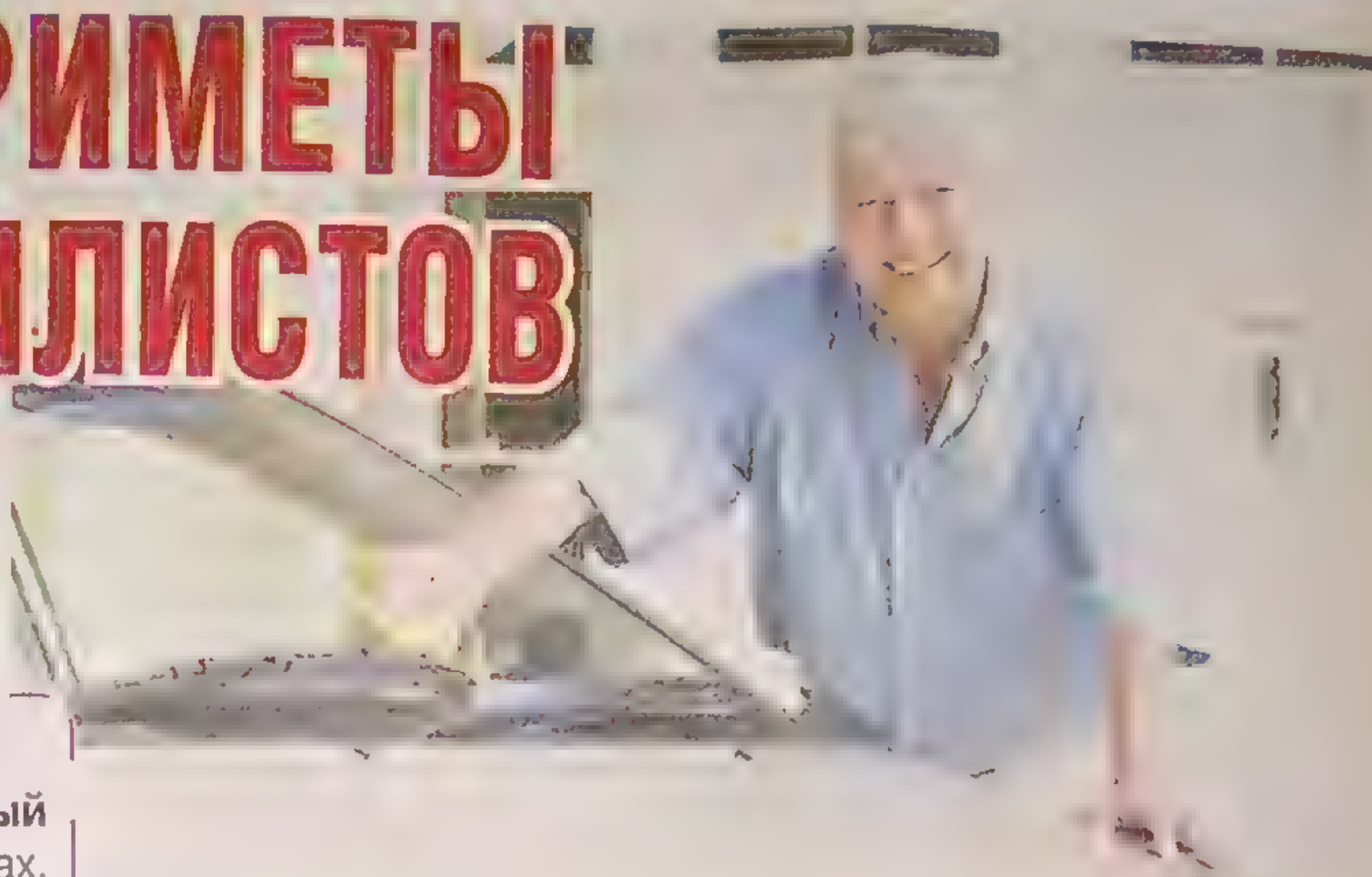
Кроме того, мы ждем  
ваших советов: как же  
улучшить и увеличить  
урожай?

Перед авторами луч-  
ших секретов в долгу не  
останемся.



# НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ ДЛЯ АВТОМОБИЛИСТОВ

**Н**а дороге – как в жизни: никогда не знаешь, что ждет тебя на пути. Именно поэтому с «железным конем» связано множество народных примет.



## ПОВЕРЬЯ ПРИ ПОКУПКЕ

✓ Считается, что **покупать нужно только новый автомобиль**. Если вы очень ограничены в средствах, приглядитесь к продавцу. Если он богат – это чудесно. Есть вероятность, что машина принесет вам частичку его успеха. Расспросите его о том, насколько легкой была жизнь «железного коня». И **сто раз подумайте, прежде чем брать машину, которая перенесла серьезные аварии**. Примета тут говорит, что случившееся однажды произойдет и дважды.

✓ Не покупайте автомобиль в пятницу 13-го числа. Ох, не к добру это!

✓ Цвет машины – не просто дело вкуса. Возможно, вам не по душе коричневый, но приобретение авто такой окраски – к счастью. Говорят, что **зеленые чаще попадают в аварию**, чем какие-либо другие. А машины белого, красного и черного цвета чаще всего угоняют.

✓ Главная примета для российского водителя: **если новую машину не «обмыть», она сломается, а водительское удостоверение заберут**.

*Новая машина принесет мне удачу!*

## ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

✓ Считается, что **обязательно нужно любить свою машину**. Даже разговаривать с ней, если вы недовольны ее поведением.

Не стучите по ней гневно: ей это может не понравиться. Можно придумать ей имя. В зависимости от пола. Мальчик или девочка ваша машина, вы можете определить по ее поведению – автомобили женского пола отличаются капризностью, компактностью и красивым дизайном. Поэтому в автомобиле нельзя говорить о ее продаже. «Железная леди», возможно, привязалась к вам и от намек на разлуку начнет ломаться.

✓ Как относиться к птичьему помету на авто – каждый решает сам. Поверий несколько. Первое сулит встре-

### ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НОМЕРОВ

✓ Счастье водителю должно обязательно привалить, если в номере **есть повторяющиеся цифры**.  
✓ Но сочетание шестерок в автомобильном номере не сулит удачи – ведь это дьявольский символ.

чу с гаишниками. Второе приятнее: **на вас словно с неба упадут деньги**. Нежданно большой величины.

✓ Молва говорит: **если водитель помыл свою машину, к вечеру пойдет дождь**. Закон подлости никто не отрицал.

✓ А если **мыть машину возле дома, ее могут в ближайшее время угнать**.

✓ Считается **плохой приметой помыть машину перед дальней поездкой**. Если же сделать это просто необходимо, то хотя бы не мойте своего «железного коня» во время путешествия. Отложите мойку до прибытия в пункт назначения.

✓ Если **сбили животное и отличаетесь суеверием, придется продать машину**. Приметы пророчат наказание – многочисленные аварии.

✓ Если на дороге **встретилась**

**черная собака, даже смирно сидящая на обочине, нужно обязательно остановиться и вздремнуть**, иначе поездка может закончиться плачевно.

✓ Считается, что **бывают счастливые и несчастливые машины**. Если вы поставили на свое средство передвижения деталь от битого (то есть несчастливого) авто, то та может спровоцировать аварию.

✓ Молва говорит, что если будете **свистеть в салоне, остановит гаишник**. Официально или нет, но лишитесь кругленькой суммы.

✓ Если проезжаете мимо места, где с вами или вашими приятелями произошло ДТП, вы не должны говорить об этом событии до тех пор, пока не проедете место неприятных событий.

✓ Если **выбросите бычок от сигареты или любой другой мусор из окна едущего автомобиля**, то вас в течение целого года будут преследовать неприятности.

✓ Если вы собрались куда-то ехать, но очень уж долго раздумываете – **делать это или нет, то лучше сразу остаться на месте**. Потому как если после тяжких размышлений вы все же **соберетесь в путь, то далеко не уедете**. Или уедете, наоборот, слишком далеко.



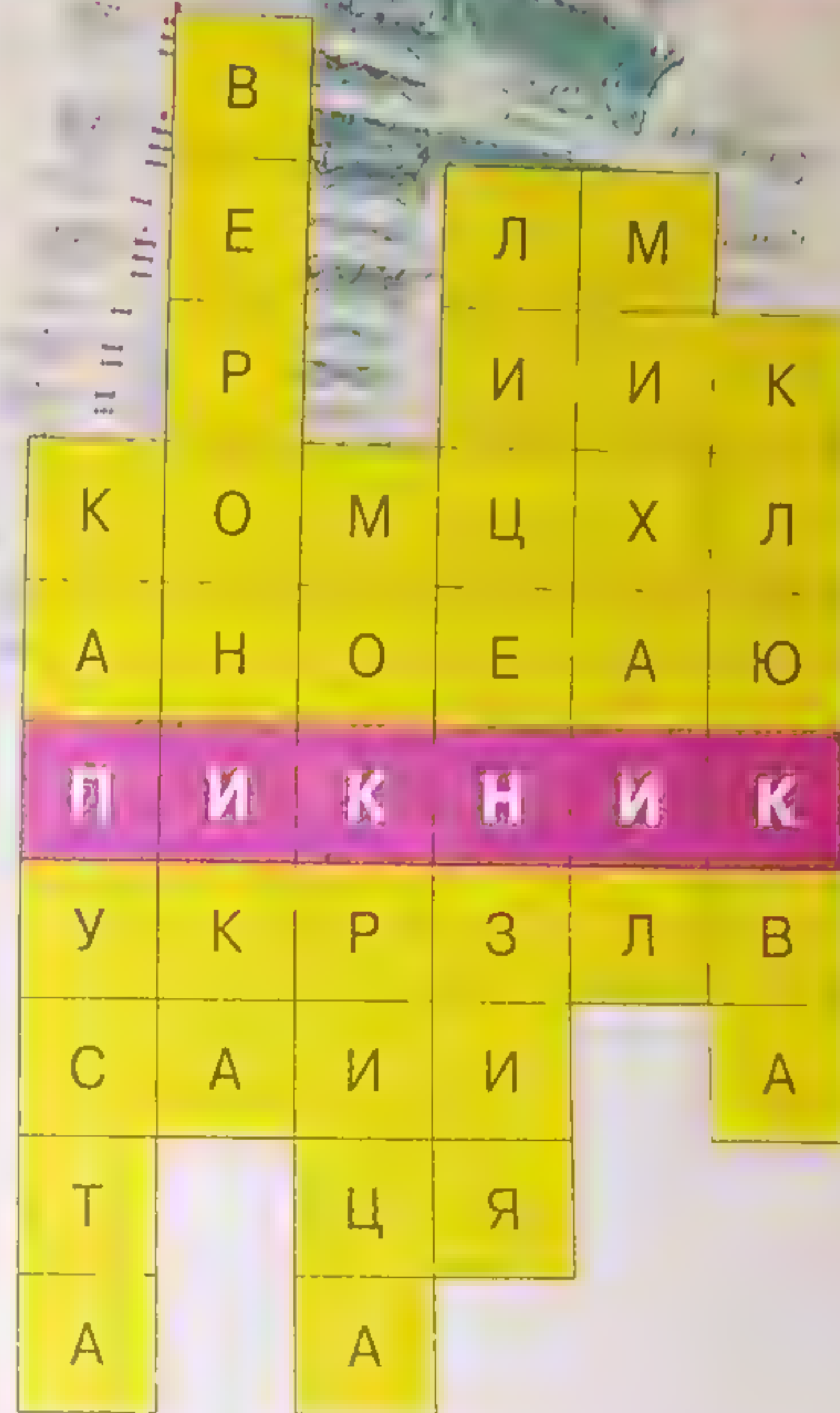
# ОТГАДАЙ КРОССВОРД И ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ

Дорогие читатели!

Сегодня мы подводим итоги нашей викторины, которую проводили в «НС» № 22. Вам надо было внимательно прочитать номер газеты и правильно ответить на все вопросы. А также отгадать ключевое слово, спрятанное в красных клеточках.

1. Алексеев А.В., п. Суворовский Оренбургской области
2. Бисалиева М.С., п. Средний Баскунчак Астраханской области
3. Брагина М.В., г. Карабаново Владимирской области
4. Забегалова В.М., г. Вологда
5. Забродина Н.И., г. Москва
6. Иванова О.Ю., с. Никольское Нижегородской области
7. Кисличенко Г.И., с. Александровское Ставропольского края
8. Китаева О.А., г. Комсомольск-на-Амуре
9. Лампеев А.Е., г. Ульяновск
10. Михайлова Г.И., г. Канск Красноярского края
11. Мухаева З.Г., п. Измайлово

- Московской области
12. Негодова Т.А., г. Саранск, Республика Мордовия
13. Осина В.В., р. п. Ухолово Рязанской области
14. Панина Г.А., г. Новочебоксарск, Республика Чувашия
15. Парфенова Т.В., п. Белоярский Свердловской области
16. Рычков С.И., г. Санкт-Петербург
17. Сипилкина С.С., г. Кондрово Калужской области
18. Слесарева Л.Т., г. Инза Ульяновской области
19. Хитеева И.И., ст. Новотроицкая Ставропольского края
20. Шиганова Е.В., г. Нижний Новгород



## НА НАШИ ИЗДАНИЯ МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ ЕЩЕ ОДНИМ МЕСЯЦЕМ

ИЗДАНИЕ

ИНДЕКСЫ С КАТАЛОГАХ

«Народный совет»

«Роспечать» 84710  
«Пресса России» 84710  
«Почта России» 12564

«100 ответов юристов»

«Роспечать» 40651  
«Пресса России» 40651  
«Почта России» 99158

### КОМПЛЕКТ – ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» И «100 ОТВЕТОВ ЮРИСТОВ»

«Народный совет» +  
«100 ответов юристов»  
(1 номер в месяц)  
(полугодовая)

скидка  
**10%**  
на комплект

Журнал «Народные  
рецепты для вашего  
здоровья»

Журнал «Готовим  
дома»

Журнал «Дачный  
сезон»

«Роспечать» 40919  
«Пресса России» 40919  
«Почта России» 10157

«Роспечать» 26206  
«Почта России» 25602

«Роспечать» 26205  
«Почта России» 25590

«Роспечать» 26209  
«Почта России» 12333

КОНКУРСЫ ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская**  
**ЗНАЧКА**

ВАШ ПРЗ  
**500**  
РУБЛЕЙ

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН



## ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы  
в будние дни с 11.00 до 17.00 (по московскому времени)  
по бесплатному телефону



**8-800-333-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ  
БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!



ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:  
**127287, МОСКВА, а/я 3**

## НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 24 ИЮЛЯ 2012 ГОДА

КОМУ ДАДУТ ПРИБАВКУ К ПЕНСИИ

**НАРОДНЫЙ СОВЕТ**  
ЖКХ: КАК РАССЧИТАТЬ  
Льготу для инвалида

СКОЛЬКО ДОЛЖНЫ  
ПЛАТИТЬ  
ЗА НОЧНЫЕ СМЕНЫ

КАКИЕ ВЗНОСЫ  
МОЖНО БРАТЬ  
С ДАЧНИКА

КАК ХРАНИТЬ  
ЕДУ БЕЗ  
ХОЛОДИЛЬНИКА

СОЛИМ  
И МАРИНУЕМ  
ВКУСНЫЕ  
ГРИБОЧКИ

**КАКОЙ ВРЕД  
ТАЯТ В СЕБЕ  
ОВОЩИ ФРУКТЫ**

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА  
ЗА И ПРОТИВ

ПУННО-ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА АВГУСТ

А также:

- Как обманывают туристов те, кто предлагают «бесплатные» туры
- Надо ли платить налог при продаже старого авто?
- Сколько больных должно приходиться на одного врача
- Можно ли вернуть довоенную квартиру?
- Народные средства при отравлении
- Какие целебные травы собирать в августе
- Психологический тест: насколько вы уверены в себе

## Конкурс «СОВЕТская записка» продолжается!

ВАШ ПРИЗ  
**500  
РУБЛЕЙ**

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратно, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская записка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **127287, Москва, а/я 3**. Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета. Победителем этого номера стала **Н.Ф. Вдовенко, Кемеровская обл.** (стр. 15).



MEDIA GROUP

Свидетельство ПИ № ФС77-45043 от 11.05.2011 г.

«Народный совет» № 29 [426]

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: командитное товарищество «ООО «Бауэр СНГ» и компания»

Главный редактор: Антон Ключев

Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова

Редакция: Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев,

Владимир Перекрест (зам. главного редактора),

Мария Фесенко, Жанна Шмелева,

Ирина Шаталова, Ирина Яковенко

Издатель: Алексей Иванов

Дирекция: Марк Фишер, Муза Момамс

Распространение: ООО «ТДС»

Директор: Сергей Алексеенко

Тел. (495) 974-76-08; факс (495) 974-88-91;

e-mail: tds@bauermedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Размещение рекламы:

коммерческий директор Эльвира Таран.

(495) 788-00-96;

e-mail: reklama@bauermedia.ru

Производство: директор Эльвира Балан

Подписка с любого месяца на почте:

## ПРОСТО АНЕКДОТЫ

АвтоВАЗ устал от постоянной критики и выпустил конструктор «Сделай сам». Сделай сам, если такой умный.

•••

Сын Елены Малышевой боится признаться матери, что заболел.

•••

На свадьбе.

– Толик украл машину невесты!

– Придется выкупать!

– Какой, на фиг, выкупать?! Кто знает этого Толика?

•••

Русская версия восточного учения фэн-шуй: для большей гармонии в семье телевизор следует вешать в кухне у плиты, а небольшой холодильник и кофеварку поставьте в комнате у компьютера!

•••

Решил святой Петр посмотреть, что происходит в аду. Прилетел туда и смотрит.

Стоит там огромный котел, в котором варятся грешники. А рядом с котлом сидят черт и несколько мужиков. Они пьют пиво и играют в карты.

Святой Петр удивленно:

– А эти чего не в котле?

Черт:

– А я тут при чем? Это депутаты. У них – неприкосновенность!

•••

Выиграть миллион в лотерее не проблема, проблема – где взять пять миллионов на билеты.

•••

Продавщица в хлебном отделе в моменты одиночества от нечего делать шевелит булками.

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 230 000 экз. Заказ № 03475

Подписано в печать 11.07.2012 г.

Адрес редакции, издателя: 127015, г. Москва,

Вятская ул., д. 49, стр. 2

Тел. (495) 974-74-03

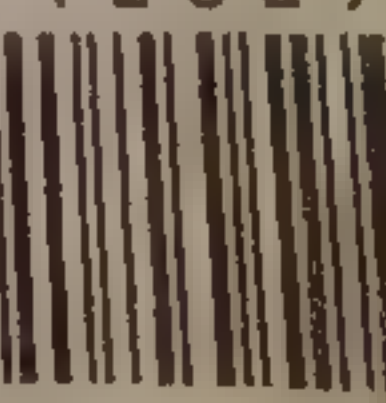
www.bauermedia.ru

e-mail: info@narsovet.ru

Цена свободная



1 2 0 2 9



4 602445 000339



**КАК ПЕРЕДАТЬ ПЕНСИЮ ПО НАСЛЕДСТВУ**

№ 49 / 4-10 декабря 2007 г.

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

САМЫЕ  
ПОЧИТАЕМЫЕ  
СВЯТЫЕ

**КОМУ  
И КОГДА  
МОЛИТЬСЯ?**

стр. 11-14

**СКОЛЬКО ДЕНЕГ  
ДАСТ ГОСУДАРСТВО  
НА ПОХОРОНЫ**

стр. 15



**МОЖНО КУПИТЬ  
ТЕЛЕФОННЫЙ  
НОМЕР У ПРЕЖНИХ  
ХОЗЯЕВ КВАРТИРЫ?**

стр. 7

**КАК  
ЗАПЛАНИРОВАТЬ  
ПОЛ РЕБЕНКА?**

стр. 21

**ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ,  
УПАЛ...  
КТО ЗАПЛАТИТ  
ЗА ЛЕЧЕНИЕ?**

стр. 8

**НАШ КОНКУРС  
«ПРИЗ, ПРИЗ, ПРИЗ»  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ, стр. 23**

**ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
8-800-200-27-28**

**ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ**



К сожалению, все мы смертны. Раньше или позже, но каждому из нас приходится столкнуться с этой скорбной темой. Все правовые вопросы, связанные с проводами граждан в последний путь, регулируются у нас несколькими документами. В их числе Закон «О погребении и похоронном деле» 1996 г. № 8-ФЗ, Закон «О ветеранах» 1994 г. № 5-ФЗ, Постановления Правительства РФ 1994 г. № 460 и 2002 г. № 721, а также Приказы министра обороны РФ 2000 г. № 500 и 2002 г. № 490.

## КАКОЕ ПОЛОЖЕНО ПОСОБИЕ

Отношения, связанные с погребением умерших, регулируются Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле» в редакции от 21 апреля 2005 года.

В соответствии с этим законом лицам, которые взяли на себя обязанность осуществить погребение умершего, выплачивается социальное пособие в размере, равном стоимости услуг, предоставляемых согласно гарантированному перечню услуг по погребению, определенному законом, но не свыше 1000 рублей.

**ВНИМАНИЕ!** В районах Крайнего Севера и приравненных к ним выплаты на похороны производятся с учетом районного коэффициента.

## КТО ЕГО ВЫПЛАЧИВАЕТ

- На погребение **неработавших на день смерти пенсионеров** выплата производится Управлением Пенсионного фонда;

- на погребение **неработающих граждан, не достигших пенсионного возраста** - Управлением по социальной защите;

- на погребение **работающих граждан** и их несовершеннолетних детей - по месту работы.

Выплата производится при предъявлении в соответствующий орган заявления, свидетельства о смерти и справки о смерти формы № 33, выдаваемой ЗАГСом.

Выплачивается, если обращение за

# КАК ПРОВОДИТЬ



ФОТО ИТАР-ТАСС

его получением последовало в течение 6 месяцев со дня смерти. Обычно выплата производится на 2-3 день после обращения.

Если у граждан нет средств, чтобы произвести погребение, то по их письменному заявлению специализированной службой по вопросам похоронного дела на безвозмездной основе будут оказаны гарантированные услуги по погребению. Они включают в себя: оформление необходимых для погребения документов, предоставление и доставку гроба и других предметов ритуального назначения к месту погребения, перевозку умершего на кладбище, погребение в пределах 1300 рублей.

## КАК ОФОРМИТЬ

Пособие на погребение выдается за умерших пенсионеров, не работающих на момент смерти.

**Документы, необходимые для получения пособия:**

- ✓ справка о смерти;
- ✓ свидетельство о смерти;
- ✓ трудовая книжка умершего и копия трудовой книжки (первая страница и место последнего увольнения);
- ✓ паспорт получателя.

**В ряде субъектов РФ действуют местные законы, о которых вы можете узнать в территориальных органах соцзащиты.**

Если трудовая книжка по каким-либо причинам не может быть предоставлена, необходимо предъявить справку с последнего места работы с датой увольнения.

## КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕНСИИ, НЕДОПОЛУЧЕННОЙ УМЕРШИМ...

### ...мужем (женой):

- ✓ свидетельство о смерти (копия);
- ✓ свидетельство о браке (копия);
- ✓ паспорт получателя - копия первой страницы паспорта и места прописки;
- ✓ справка из ЖЭКа о совместном проживании (оригинал).

### ...братом (сестрой):

- ✓ свидетельство о смерти (копия);
- ✓ свидетельство о рождении брата (сестры) (копия);
- ✓ паспорт получателя - копия первой страницы паспорта и места прописки;



# В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ

✓ справка из ЖЭКа о совместном проживании (оригинал).

## ...сыном (дочерью):

- ✓ свидетельство о смерти (копия);
- ✓ свидетельство о рождении сына (дочери) (копия);
- ✓ паспорт получателя - копия первой страницы паспорта и места прописки;
- ✓ справка из ЖЭКа о совместном проживании (оригинал).

Если изменяли фамилию, то необходимо предоставить документы, подтверждающие новую фамилию, то есть свидетельство о браке, или другие документы. Недополученную пенсию можно получить **после 10-го числа следующего месяца**, в котором умер ваш родственник.

## ЧТО ПОЛОЖЕНО ВЕТЕРАНАМ И ИНВАЛИДАМ ВОЙНЫ

Погребение и увековечение памяти умерших (погибших) ветеранов военной службы, участников (инвалидов) Великой Отечественной войны и боевых действий на территориях других государств и приравненных к ним лиц осуществляется за счет средств федеральных органов исполнительной власти, в которых погибший (умерший) проходил военную службу. Погребение участников (инвалидов) Великой Отечественной войны, не проходивших военную службу и не работавших в годы войны в федеральных органах исполнительной власти, в которых законом предусмотрена военная служба (служба), производится **за счет средств Минобороны РФ**. Компенсации семьям погибших (умерших) защитников Отечества выплачиваются военными комиссариатами, по письменному заявлению родственников, с предоставлением оправдательных документов и по фактическим затратам, но в размере **не более 6000 рублей**. Таким образом, вы имеете право **либо получить пособие на погребение через Пенсионный фонд в размере, не превышающем 1000 рублей, либо обратиться с заявлением в районный военкомат**

**для оплаты ритуальных услуг в размере, не превышающем 8000 рублей.**

Если умерший пенсионер являлся инвалидом или участником Великой Отечественной войны, то **пособие на погребение необходимо получить в военкомате.**

## ЧТО ОПЛАТИТ МИНОБОРОНЫ

Специальная инструкция, утвержденная приказом № 500 министра обороны РФ от 5 ноября 2000 года (с последующими изменениями и дополнениями), определяет, что военными комиссариатами за счет средств, выделяемых Минобороны из федерального бюджета, производится оплата следующих ритуальных услуг:

- оформление документов, необходимых для погребения;
- перевозка в морг, услуги морга;
- предоставление и доставка гроба, урны, венка;
- перевозка тела к месту погребения (кремации);
- погребение (кремация).

Оплата вышеуказанных ритуальных услуг производится по фактическим затратам, подтвержденным соответствующими документами, но в размере **не более 6000 рублей**.

Оплата расходов на изготовление и установку надгробных памятников производится военкоматами субъектов РФ по месту погребения или учета за счет средств, выделяемых на пенсионное обеспечение.

## КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНО ПРЕДСТАВИТЬ В ВОЕНКОМАТ:

- ✓ заявление на имя военного комиссара;
- ✓ счета (квитанции, квитанции к приходному ордеру или другие документы,

подтверждающие оплату выполненных работ, либо договор (заказ), заключенный с предприятием либо организацией на изготовление и установку надгробного памятника (с приложением прейскуранта выполняемых работ);

✓ свидетельство о смерти (подлинник и копию);

✓ справку о месте захоронения;

✓ удостоверение участника войны либо удостоверение инвалида, свидетельство о праве на льготы, удостоверение ветерана военной службы (подлинники и копии).

После выплаты положенных средств подлинники документов возвращаются родственникам, а их копии остаются в делах военного комиссариата.

## КТО ОПЛАТИТ НАДГРОБИЕ

Государство установило социальную гарантию на возмещение фактических расходов на похороны, изготовление и установку памятника ветеранам, а не просто выплату денежной суммы по факту смерти указанных лиц.

Вы **имеете право поставить памятник и сами**, но с обязательным на-

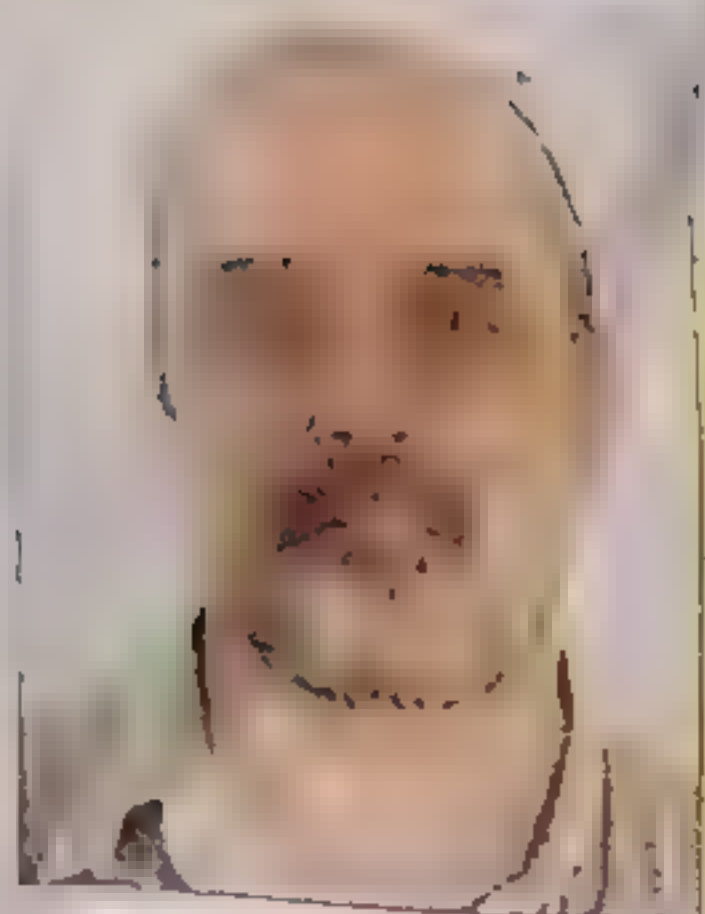
личием всех необходимых финансовых документов - вам оплатят фактические расходы на памятник (но не более 12 000 рублей) **ПОСЛЕ**, а не **ДО** его установки. Оплата ритуальных услуг не производится в случае выплаты социального пособия, установленного ст. 10 Фе-

**По оценкам экспертов, в среднем по России самые скромные похороны обойдутся сейчас в 7-8 тыс. руб. Рытье могилы - от 800 до 1500 руб., аренда катафалка - от 250-600 руб. в час, гробы - от 700 до 2500 руб. Цены на надгробия тоже год от года увеличиваются.**

дерального закона «О погребении и похоронном деле», либо пособия на погребение согласно п. 21 Постановления Правительства РФ от 22 сентября 1993 г. № 941 «О порядке исчисления выслуги лет, назначения и выплаты пенсий и пособий лицам, проходившим военную службу либо в органах внутренних дел, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, и их семьям в РФ».

**Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ**





На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## ОБЯЗАН ЛИ СОБСТВЕННИК ПЛАТИТЬ ЗА ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ?

На каком основании с меня требуют плату за жилое помещение (есть такая графа в квитанциях) - хотя я купила эту квартиру. И ладно бы сумма была небольшая, а то ежемесячно приходится платить более пяти сот рублей. В.В.

Бударчина, г. Орехово-Зуево.

Именно потому, что вы собственник квартиры, то несете бремя ответственности за содержание общего имущества многоквартирного дома (ст. 39 ЖК РФ). И, следовательно, должны оплачивать работы по поддержанию этого имущества в хорошем состоянии. А эту работу выполняет либо ЖЭК (ЖЭУ), либо управляющая компания. К общему имуществу дома относятся: общие стояки горячей и холодной воды, лифты, лестницы, коридоры, тамбуры, чердак и подвал со всеми находящимися там коммуникациями, входные и прочие двери и т.д. И если владельцы квартир не будут оплачивать эти работы, то общее имущество в конечном итоге придет в полную негодность. Совсем другой вопрос, если все владельцы квартир платят, но управляющая компания или ЖЭК не обеспечивает бесперебойной работы всех систем в доме, не производит уборку помещений и т.д. В этом случае владельцы квартир имеют полное право предъявить претензии к качеству выполняемых работ. Лучше всего эти претензии оформить в письменном виде.

Если владельцы квартир не будут оплачивать содержание жилья, то оно, в конечном итоге, придет в полную негодность.

## КТО ПОМОЖЕТ СИРОТЕ ЗАПЛАТИТЬ ЗА КВАРТИРУ?

Внучка 18 месяцев прожила в детдоме, а когда вернулась в свою 1-комн. квартиру, где была прописана, ей прислали счет долга на 19 360 руб. Правильно ли это, и что мы можем предпринять? Вера Федоровна Одинцова, г. Серпухов.

Обязанность по оплате жилья и коммунальных услуг существует независимо от присутствия или отсутствия гражданина по месту проживания, его возраста и наличия доходов. Максимум, что можно было сделать, - в течение месяца по возвращении внучки из детдома представить в управляющую компанию или ЖЭК для перерасчета справку о том, что она проживала в детдоме.

Перерасчет делают на горячую или холодную воду, канализацию и вывоз мусора. Если месячный срок пропущен, право на перерасчет теряется. Но можно использовать возможности местного законодательства. Например, в Серпухове есть право детей-сирот на единовременное пособие в таких случаях (п. 1 Решения Совета депутатов города Серпухова от 24.12.03 г. № 385/55 «О выплате единовременного пособия выпускникам учреждений»). Просто обратитесь в комитет социальной защиты с заявлением. А в законе города Москвы, например, на период такого отсутствия дети-сироты освобождаются от оплаты за жилье. В других регионах, возможно, есть свои законы для подобных случаев.



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

## ЧТО ДАДУТ ПРИ СНОСЕ ВЗАМЕН КОММУНАЛКИ?

Если переселяют из коммуналки в новое жилище, то что считать равноценной площадью: общую площадь (с ванной, кухней и туалетом) или только площадь занимаемых комнат? Надо ли доплачивать, если предлагаемая квартира большей площади? И повышается ли выкупная цена квартиры, если наш дом является памятником истории? Юрий Сергеевич Бюстов, г. Астрахань.

Считают общую площадь с учетом всех вспомогательных помещений, предназначенных для удовлетворения гражданами бытовых и иных нужд (кухня, туалет, ванная) - п. 5 ст. 15 ЖК РФ. А вот относительно доплаты - вопрос трудный. По нормам ЖК РФ наймодатель обязан обеспечить предоставление равноценной площади. Следовательно, наниматель может просто не соглашаться на доплаты за предоставляемую в порядке выселения площадь, и заставить, даже в судебном порядке, его доплачивать за такую площадь нельзя. Но на практике, как правило, местные органы власти придумывают способы получения денег. Например, могут предложить на выбор: или в новостройке с небольшой доплатой лишних квадратных метров, или в старом доме без доплаты. И человек, скорее всего, согласится на первый вариант. А вот если квартира приватизированная, то по ЖК РФ возможен только один вариант - выкуп по рыночной стоимости. Предоставление взамен другого жилья возможно лишь при достижении добровольной договоренности между собственником квартиры и органом власти. Что же касается памятника истории, то о повышенной выкупной цене таких квартир можно говорить только в том случае, если проводилась оценка данного здания. В жилищном же законодательстве такой вопрос не регулируется.





На вопросы  
отвечает замести-  
тель начальника  
территориального  
управления Пен-  
сионного фонда РФ  
Тамара  
ЧЕРЕМУШКИНА

## МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ НАДБАВКУ, РАБОТАЯ НЕОФИЦИАЛЬНО?

☎ У меня 30 лет стажа, по первому Списку ушла на пенсию в 45 лет. Пенсию получаю около 2500 рублей. Но до сих пор продолжаю работать, правда, неофициально. Можно мне увеличить пенсию? Вера Николаевна, Свердловская обл.

■ Нет, нельзя. За период работы с 01.01.2002 г. перерасчет страховой части трудовой пенсии возможен только с учетом страховых взносов, начисляемых работодателем в ПФР конкретно за каждого работника. Если по договоренности с работодателем оплата труда производится неофициально, «в конверте», то, конечно, ни о каком перерасчете размера трудовой пенсии речь идти не может. Более того, с вашего согласия работодатель нарушает Федеральные законы, выплачивая за труд наемных работников «серую зарплату».

## КАКОВА ДОПЛАТА НА ИЖДИВЕНЦА?

☎ Моя дочка является иждивенкой. Какая у меня должна быть доплата к пенсии в связи с этим? Раиса Махмудова, г. Саратов.

■ Если речь идет о трудовой пенсии по старости или трудовой пенсии по инвалидности, то лицам, на иждивении которых находятся нетрудоспособные члены семьи, устанавливается повышенный размер базовой части пенсии. С 01.10.2007 года размер такого увеличения базовой части на одного иждивенца составляет 420 рублей.

## КАК ПЕРЕДАТЬ ПЕНСИЮ ПО НАСЛЕДСТВУ

☎ На днях по телевизору сообщили, что теперь пенсию можно передать по наследству. Но я так и не поняла, кто и как это может сделать. Объясните, пожалуйста! Валентина Яковлевна, Астраханская обл.

■ Правительство на днях приняло постановление, которое определяет правила выплаты пенсионных накоплений наследникам застрахованного лица в случае его смерти. Речь идет только о накопительной части пенсии, на которую имеют право лишь те, кто 1967 г.р. и моложе. К нынешним пенсионерам этот документ никакого отношения не имеет. Напомним, что с 2002 года трудовая пенсия состоит из трех частей: базовой, страховой и накопительной. Если за назначение и выплату первых двух частей целиком и полностью отвечает государство, то накопительная часть - это личные деньги. Работник сможет получить их лишь после того, как выйдет на пенсию - в виде ежемесячной прибавки к базовой и страховой частям пенсионных выплат. Если человек умирает, не успев оформить пенсию, его накопления имеют право получить наследники. Правда, до сих пор эта норма закона не выполнялась - потому что не было необходимого подзаконного акта, который установил бы четкий порядок оформления и выплаты этих средств. Теперь он есть. Постановлением № 742 от 3 ноября 2007 г. Правительство РФ утвердило правила выплаты пенсионных накоплений правопреемником застрахованного лица в случае его смерти. Получить деньги смогут лишь родст-



ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

венники людей, не доживших до пенсии. При этом совершенно не важно, кому умерший доверил свои пенсионные накопления - государственному пенсионному фонду или негосударственному. Но если пенсионер хоть раз успел получить причитающиеся ему деньги или просто успел оформить пенсию, то наследникам рассчитывать будет не на что.

Будущий пенсионер может заранее решить, кто получит накопительную часть его пенсии в случае преждевременной смерти. Для этого нужно написать в Пенсионный фонд заявление с указанием имени наследника. Если такого «завещания» нет, то правопреемники должны не позднее шести месяцев со дня смерти застрахованного обратиться с заявлением о выплате. По закону на пенсионные деньги в первую очередь могут претендовать дети, супруги и родители умершего. Если таковых нет, то это право переходит к братьям, сестрам, внукам, дедушкам и бабушкам.



# КТО ОПЛАТИТ ЛЕЧЕНИЕ ЖЕРТВЕ ГОЛОЛЕДА?

Как обычно, с началом зимы работы у травматологов прибавилось. Чаще всего наши ушибы и переломы - следствие плохой работы коммунальных служб. А за халатность виновных нужно наказывать. Рублем! Например, так, как это сделал слесарь Виктор Нилов, из города Боровичи Новгородской области.

Однажды утром Виктор отправился в поликлинику, где проходил лечебные процедуры. Сделав всего несколько шагов по обледеневшему тротуару, он поскользнулся и упал. Да так, что от боли чуть не потерял сознание.

## ...ОЧНУЛСЯ – ГИПС!

На крик Виктора поспешила жена. Она помогла мужу подняться и вызвала «скорую». Когда приехавшие врачи осмотрели больного, то сразу поставили диагноз: перелом коленной чашечки. Еще находясь на больничном, Нилов написал письмо со своими претензиями администрации ООО «ЖКХ», которое по «Правилам благоустройства и санитарного содержания г. Боровичи» должно отвечать за состояние улиц и дворов. В письме Нилов обратил внимание руководства предприятия на то, что в зимний период тротуары вверенной ему территории практически заброшены, что жители уже забыли, когда дворники в последний раз посыпали дорожки песком.

Но его письмо, увы, осталось без ответа. И тогда, заручившись актом судмедэкспертизы, Нилов обратился в Боровичский городской суд. В исковом заявлении он просил суд обязать ответчика возместить причиненный ему моральный вред в размере 15 000 рублей.

## СУД ПОСТАНОВИЛ: ЗАПЛАТИТЬ

Директор ООО «ЖКХ» Нетужилов попросил у судьи отсрочки для подробного изучения ситуации. А потом за-



ФОТО ИЗ АРХИВА - НС

явил, что вина их предприятия в причинении увечья Нилову никак не доказана и даже представил некий «акт проверки территории». Однако истец уже заручился поддержкой соседей, согласившихся выступить в качестве свидетелей. Возможность высказаться о наболевшем они использовали сполна. Суть показаний сводилась к одному: «До нашего двора уже давно никому нет дела!». Очень важным свидетелем оказался водитель «скорой помощи», которая увозила Нилова в больницу. Шофер сообщил, что улица в то утро была такой обледеневшей, что его машина даже не могла сдвинуться с места, и выталкивали ее случайные прохожие.

Суд в лице судьи Кондратьевой, изучив обстоятельства дела, мнения сторон и показания свидетелей, приняла решение: признать искивные требования Нилова к ООО «ЖКХ» обоснованными и обязать боровичских коммунальщиков **выплатить истцу 15 000 рублей за причиненный вред - сломанную ногу.**

## 5 СОВЕТОВ ПОСТРАДАВШИМ

Как действовать, если вы пострадали по вине работников ЖКХ или арендаторов территории

- 1 Составьте акт о несчастном случае в произвольной форме. Укажите в нем адреса, телефоны и паспортные данные очевидцев происшедшего.
- 2 Поговорите с соседями, прохожими, которые на суде смогут подтвердить, что лед действительно не посыпали, не убрали, что фонари не освещают вашу улицу уже несколько

месяцев и т.п. Пусть все эти претензии будут у вас в письменном виде с росписью и паспортными данными соседей.

- 3 Сфотографируйте то место, где произошел несчастный случай. На фотографиях должны быть запечатлены не только наледи, но и очевидцы, соседи, прохожие и т.п.

- 4 Пригласите на подписание акта представителей ЖКХ или арендаторов земельного участка (организации, учреждения, магазина). Даже если они откажутся от этой процедуры, пусть письменно это завизируют на втором экземпляре акта. Обяза-

тельно сохраните этот документ.

- 5 Если вы находитесь на лечении после полученной травмы, обязательно сохраняйте все счета и чеки, оплачивая необходимые процедуры и прописанные лекарства, медикаменты и т.п.

## ВАЖНО!

При причинении гражданину увечья или ином повреждении его здоровья, согласно ст. 1085 Гражданского кодекса РФ, возмещению подлежит утраченный потерпевшим заработок, а также дополнительно понесенные расходы - на лечение, дополнительное питание, приобретение лекарств, санаторий и т.п.

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ






Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс»  
**Евгений ЛАГУНОВ**

## НОВЫЙ ДИВАН ОКАЗАЛСЯ ГЯЗНЫМ, А КУХОННЫЙ КОМБАЙН НЕ ЖЕЛАЕТ РАБОТАТЬ


### ОБЯЗАТЕЛЕН ЛИ НОВЫЙ ДОГОВОР С АТС?


 В купленной нами квартире прежний хозяин расторг договор с АТС. Мы в течение 30 суток обратились в АТС с просьбой восстановить договор. С нас требуют 6000 рублей за установку. Но в квартире уже все установлено. Правомерны ли действия АТС? Нина Александровна, г. Калуга.

■ Если предыдущий хозяин квартиры расторг договор с оператором связи, то все обязательства по предоставлению услуг связи были прекращены. Таким образом, вам необходимо заключать новый договор по существующим расценкам. В случае прекращения у абонента права владения и пользования телефонизированным помещением договор с абонентом прекращается (согласно п.126 Правил оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной и международной телефонной связи (утв. Пост. Правительства РФ от 18 мая 2005 г. № 310) (с изменениями от 29 декабря 2005 г., 5 февраля 2007 г.)). При этом оператор связи, с которым прекращается договор, по требованию нового владельца указанного помещения обязан в течение 30 дней заключить с новым владельцем договор.

В данном случае под установкой нельзя понимать только механическое подключение телефонного аппарата к линии связи.

Действия оператора связи правомерны, если указанная вами сумма 6000 руб. одинакова для всех, заключающих новый договор с оператором связи.

 Купила диван на заказ и сделала предоплату. Товар привезли без упаковки, грязный. Денег не вернули, когда я отказалась брать диван. Имеет ли владелец магазина на это право? Вера Борисовна.

 Мы приобрели кухонный комбайн, в магазине проверили его, он был исправен. Через месяц пустили его в ход, но некоторые функции у него не работали. Магазин сдал комбайн в ремонт. В гарантийном сервисе сообщили, что техника работает исправно, а мы не умеем им пользоваться. Однако дома комбайн периодически не включался. Отнесли его обратно в магазин, там его - опять в ремонт. Мы написали отказ от такого агрегата. В гарантийной службе сказали, что комбайн работает и предложили его забрать. Как правильно поступить в этой ситуации? Светлана Николаевна, г. Красноярск.

■ В том и другом случае нужно руководствоваться ст. 18 Закона РФ № 2300-1 от 7 февраля 1992 г. «О защите прав потребителей» (с изменениями от 25 ноября 2006 г.), где четко сказано, что потребитель, которому продан товар ненадлежащего качества, если оно не было оговорено продавцом, вправе по своему выбору потребовать:

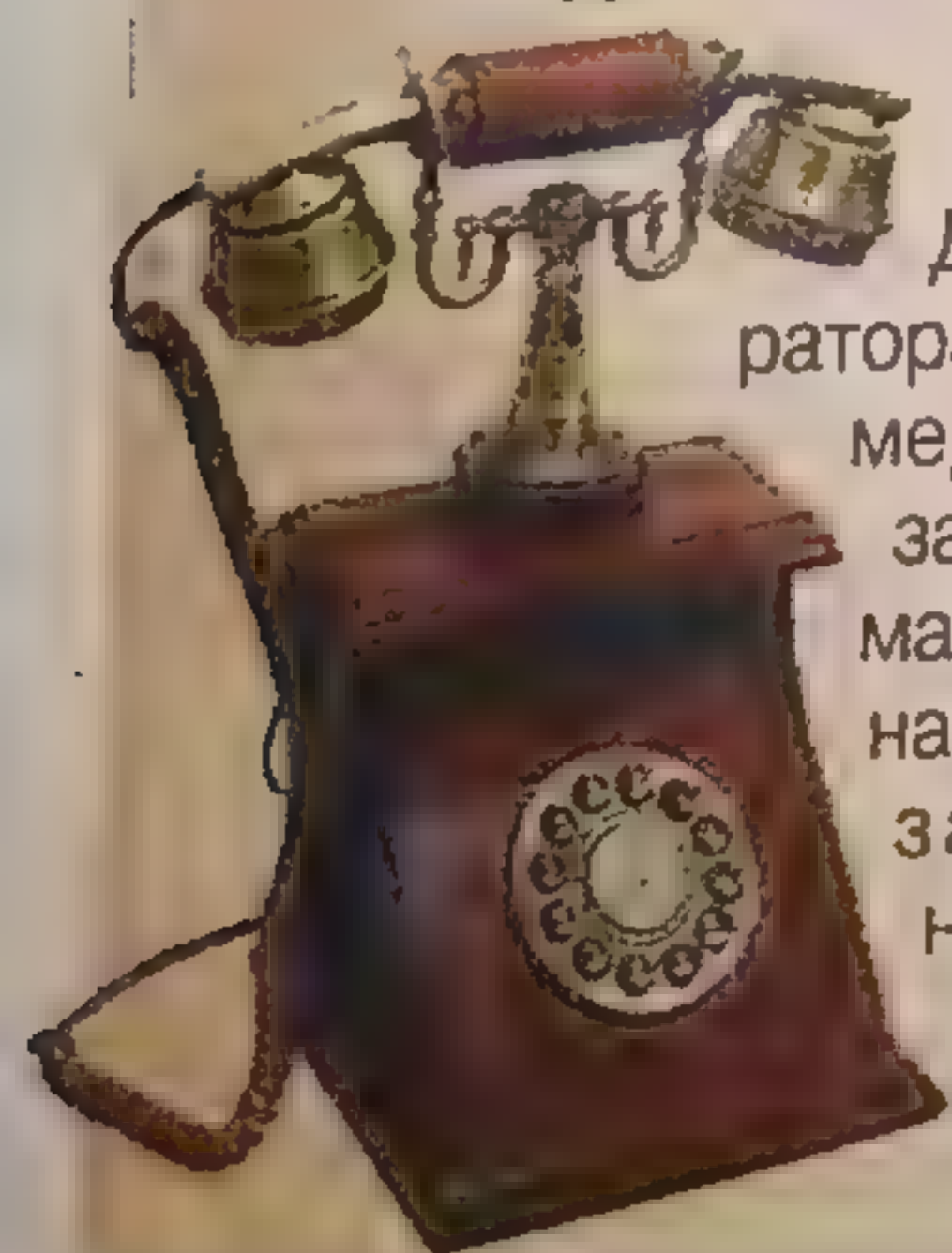
- безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом;
- либо соразмерного уменьшения покупной цены;
- замены на товар аналогичной марки;
- либо замены на такой же товар другой марки с соответствующим перерасчетом покупной цены.

Потребитель же вместо предъявления этих требований вправе отказаться от исполнения договора купли-продажи и просто потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы. Что касается первого вопроса, добавлю, что вы поступили абсолютно правильно, но при условии, что диван действительно был грязный, и вам удастся доказать, что загрязнение произошло по вине продавца. Относительно отсутствия упаковки с вами сложно согласиться: как правило, мебель доставляется без упаковки, если только речь не идет о сборной мебели. Поэтому необходимо смотреть еще раз условия договора.

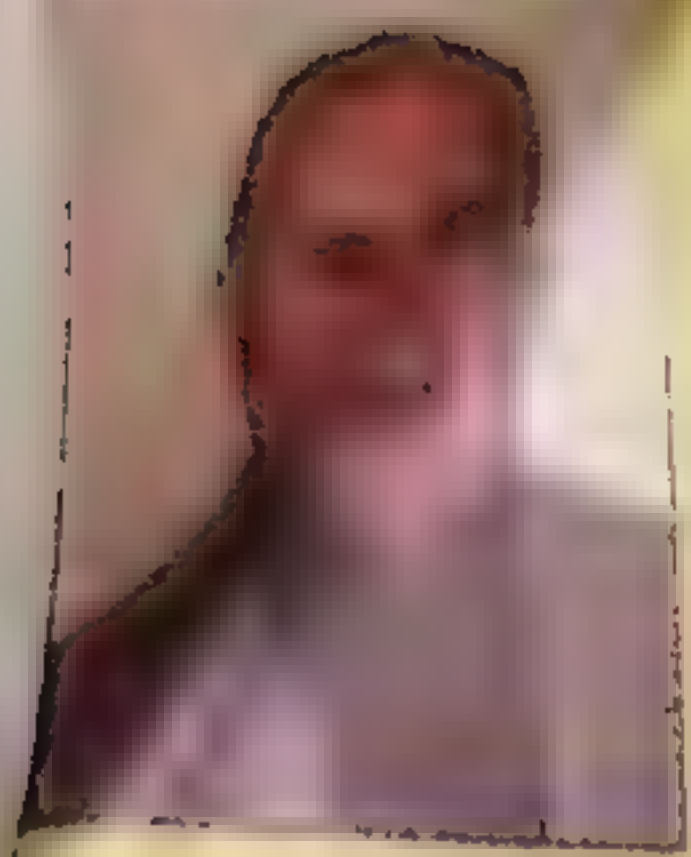
Во втором случае, вы вправе предъявить предусмотренные статьей 18 указанного Закона требования к продавцу или изготовителю в отношении недостатков товара, если они обнаружены в течение гарантийного срока или срока годности. В случае конфликта получите заключение независимой экспертизы и обращайтесь в суд.



ФОТО ИТАР-ТАСС







Отвечает руководи-  
тель отдела по ра-  
боте с обращения-  
ми граждан  
Федерального  
фонда по защите  
прав вкладчиков  
и акционеров  
**Иван МАСЛАКОВ**

## ГДЕ ЖЕ «РУССКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»?

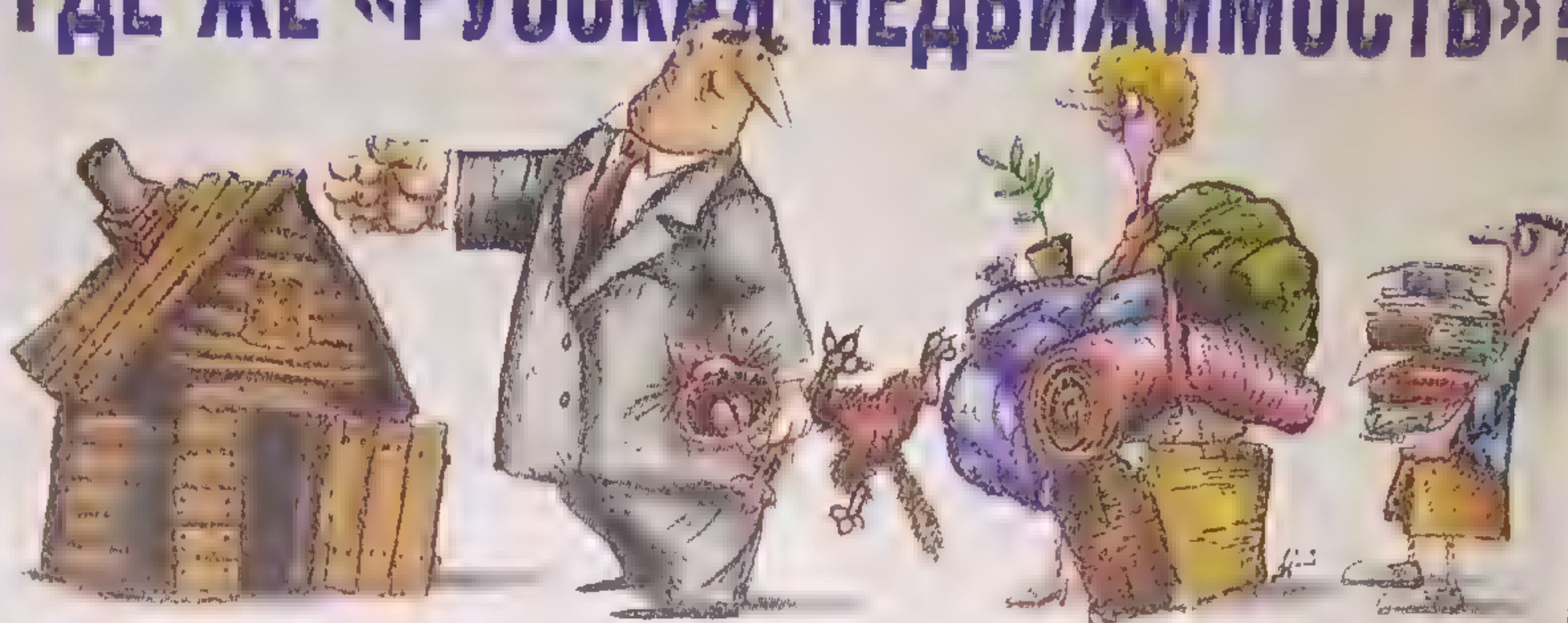


РИСУНОК АЛЕКСАНДРА АНУФРИЕВА

### ЧТО ИЗВЕСТНО ПРО «ОЛБИ-ДИПЛОМАТ»?

Давно пытаюсь разыскать следы финансовой компании «ОЛБИ-ДИПЛОМАТ». Слышал, что ее основателей посадили, а сама она обанкротилась. Можно ли получить по их акциям хоть какую-то компенсацию? Щепкин, Белгородская обл.

Известно, что «АООТ «Олби-Дипломат» имело юридический адрес: 129272, Москва, Олимпийский пр, д. 30.

В ноябре 1997 года Прокуратурой г. Москвы было возбуждено уголовное дело в отношении руководства АООТ «Олби-Дипломат» по признакам состава преступления, предусмотренного ч.3 ст.147 УК РСФСР (мошенничество).

Однако 20.03.03 г. уголовное дело прекращено за отсутствием состава преступления.

С 25.04.02 г. АООТ «Олби-Дипломат» включено в список компаний на производство компенсационных выплат из средств Федерального фонда. Основанием для производства выплат являются следующие формы документов:

- именной сертификат акций общества - выплаты производятся по номинальной стоимости акций, указанной на сертификате (с учетом деноминации - 10 рублей за 1 акцию);

- свидетельство о депонировании акций на предъявителя при наличии квитанции к приходно-кассовому ордеру с указанием фамилии вкладчика;

- договор купли-продажи ценных бумаг на имя вкладчика при наличии по выбору: сертификата акций, сертификата акций и квитанции к приходно-кассовому ордеру, квитанции к приходно-кассовому ордеру.

Недавно вы написали о судьбе компании «Московская недвижимость», а я имела несчастье связаться с фирмой «Русская недвижимость». Знаю, что базировались они вроде в Волгограде на проспекте Ленина и сперва назывались «Поволжская недвижимость». Потом следы затерялись. Подскажите, могу ли по их акциям компенсацию получить? О.И. Фофанова, г. Саратов.

Да, можете. С 24 ноября 1993 года было АОЗТ «Финансовая компания «Поволжская недвижимость», сменившее название на новое - АОЗТ «Финансовая компания «Русская недвижимость». Решением Арбитражного суда Волгоградской области от 27 сентября 1996 года АОЗТ «Финансовая компания «Русская Недвижимость» было признано банкротом.

### ХОЧУ ОТЫСКАТЬ «ЭКСИМЕР-ИНВЕСТ»

Который год ищу фирму «Эксимер-Инвест». Может, у Фонда обманутых вкладчиков есть ее координаты? Чашкина, г. Кострома

По этой компании информации, к сожалению, очень мало. Известно лишь, что решением общего собрания акционеров от 27.08.04 г. было принято решение о ликвидации общества. До 11.05.2005 г. ликвидационная комиссия работала по адресу: 113114, Москва, ул.Летниковская, д.10. Таким образом, ОАО «Эксимер-Инвест» ликвидировано и исключено из Единого государственного реестра юридических лиц.

Можно добавить, что реестр акционеров вел Специализированный Регистратор «Реестр-Сервис»: 113035, Москва, ул.Садовническая, д.15.

Определением Арбитражного суда Волгоградской области от 24.08.2007 г. конкурсное производство в отношении АОЗТ «Финансовая компания «Русская Недвижимость» продлено до 20.02.2008 года.

Вкладчикам компании АОЗТ ФК «Русская недвижимость» производятся компенсационные выплаты из средств Федерального общественно-государственного фонда по защите прав вкладчиков и акционеров в установленном порядке.

### ВНЕШНИМ ВКЛАДЧИКАМ УДАЕТСЯ ВЕРНУТЬ СВОИ ДЕНЬГИ?

За акции «Гермес-финанс» на сумму 5,3 млн. рублей мне с учетом деноминации выплатили в июне 5300 теперешних рублей. Маловато, но и на этом спасибо. Я вообще уж ни на что не надеялась. Интересно, а много ли таких же, как и я, обманутых вкладчиков обращаются к вам каждый месяц? Любовь Викторовна, г. Тула.

Обращений к нам много, а после публикаций в «Народном совете» их стало еще больше. В октябре этого года, например, в регионы нами было направлено 42 ведомости, общая сумма компенсации составила 35 577 828 руб., а количество вкладчиков, получивших компенсацию, - 12 843 человек.

Всего же по состоянию на 1 ноября 2007 года фонд произвел компенсационные выплаты более чем 1 миллиону 225 тысячам вкладчиков России на общую сумму свыше 1 млрд. 241 миллиона рублей.





Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс»

**Евгений  
ЛАГУНОВ**

## КАКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ РЕБЕНОК-ИНВАЛИД?



ФОТО ИТАР-ТАСС

### ОБЯЗАНА ЛИ Я ПЛАТИТЬ ЗА ОХРАНУ В ШКОЛЕ?

**Телефон** Можно ли не платить за охрану в школе (я многодетная мать, у меня пятеро детей, я их воспитываю одна). Один ребенок инвалид, другому сделали операцию, и сейчас практически ходят в школу только трое. Меня постоянно пугают, что если не буду платить за охрану, то их не будут бесплатно кормить. Татьяна Валентиновна Горбунова, г. Фролово, Волгоградская обл.

■ Сам по себе отказ от оплаты охраны никоим образом не влечет за собой прекращение обеспечения питания школьников. Финансирование таких расходов предусматривается на уровне регионов, а также муниципальных образований. Правда, как правило, в регионах существуют нормы компенсаций питания школьников. И вы вправе требовать обеспечить своего ребенка-школьника горячим питанием, но, к сожалению, только в рамках норм (стоимости), предусмотренных региональными и местными нормативными актами. И, с правовой стороны, добиться обеспечения бесплатного питания школьника за пределами этих норм невозможно. Рекомендую обратиться в свой муниципальный отдел образования и узнать, на что вы можете рассчитывать, в том числе, как многодетная мать.

### МОЖНО ЛИ С ПЛАТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРЕЙТИ НА БЕСПЛАТНОЕ?

**Телефон** Моя дочь учится в институте на платном обучении, воспитывается без отца. Каким образом она может перейти на бесплатное обучение? Нина Морозова, г. Архангельск.

■ На этот вопрос может ответить только устав конкретного вуза. Федеральное законодательство не предусматривает возможности перехода с платного на бесплатное обучение

**Телефон** У нас тяжело заболел ребенок, он инвалид. По состоянию здоровья в этом году не может ходить в школу, в следующем – ограниченно (10-11 класс). Какое можно получить образование на дому, какие существуют ограничения по болезням, как сдавать выпускные экзамены, и какие есть льготы при поступлении в вуз? И.Т., п. Жуковка, Московская обл.

■ На дому можно получить полное общее образование. Существует утвержденное Правительством РФ постановление о порядке обучения детей-инвалидов (от 18 июля 1996 г. № 861) (с изменениями от 1 февраля 2005 г.) Порядок же и условия такого надомного обучения в каждом конкретном регионе и муниципальном образовании устанавливается свой, исходя из возможностей и имеющейся материально-технической базы. И обязанность у властей – обеспечить получение образования только в рамках государственного или муниципального образовательного учреждения. Если захотите обучать в негосударственном образовательном учреждении

– это уже только по согласованию с этим учреждением, соответственно, и за свой счет.

И точно так же, в рамках надомного обучения, сдаются выпускные экзамены. Проще говоря, заставить власти обеспечить реализацию права ребенка на получение образования можно только в рамках указанного выше постановления, т.е. классической надом-

ной форме. Что свыше – это уже исходя из существующей в конкретном регионе и муниципальном образовании инфраструктуры образования, наличия соответствующих

Заболевания, которые позволяют учиться на дому, приведены в «Перечне заболеваний, по поводу которых дети нуждаются в индивидуальных занятиях на дому и освобождаются от посещения массовой школы» (утв. письмом Минпроса РСФСР от 8 июля 1980 г. № 281-м и Минздрава РСФСР от 28 июля 1980 г. № 17-13-186). Список очень большой, поэтому мы его не приводим.

образовательных учреждений и форм обучения. Более подробно о возможностях вы можете узнать в своем районном отделе образования. Федеральных льгот при поступлении в ВУЗы для детей-инвалидов не предусмотрено, прием осуществляется на основании результатов вступительных экзаменов. Сама же процедура приема вступительных экзаменов в ВУЗ устанавливается учебным заведением, поэтому придется согласовывать свои действия с этим конкретным ВУЗом.



Мастер-рубрики  
Мария БАРАНОВА

## ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ

### ЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ МАСЛО ИЗ «МЯТЫ БОГОМАТЕРИ»

Это растение имеет еще несколько названий, в том числе канупер или поповник большой. По внешнему виду цветы сильно напоминают пижму, только листья совсем другие и имеют приятный, сладковатый аромат. Так вот если на этих листьях настоять в течение 2-3 недель оливковое масло, то получится уникальное средство для заживления любых поверхностных ран и язв.



Алевтина  
Владимировна  
Белова,  
г. Москва

### ОТ ОТРАВЛЕНИЯ

Мы с мужем закупали химикаты и я, надышавшись от них пылью, сильно отравилась. В больницу не обращалась, так как у нас были куплены билеты, и я боялась, что меня положат в больницу. Тетка мужа посоветовала выпить стакан водки с солью. Я осилила только половину. После этого почувствовала теплоту в желудке и во всем теле. Через полчаса я уже могла есть, а через сутки совсем забыла о том, что себя плохо чувствовала.

Н.И. Лукьянова г. Гаджиево  
Мурманской обл.

### ОТ БРОНХИТА

Возьмите 1 ст. ложку цветков сирени на 250 мл. кипятка. Настаивать в течение часа, процедить. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

### ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Веточку сирени с цветком и листьями залить 1 литром воды и 10 мин. кипятить под крышкой. Настоять и теплым настоем полоскать рот в течение 5 минут, несколько раз в день.

Наталия Сергеевна Ишанова,  
г. Волгоград

• При бронхите и ОРЗ помогает отвар лука в молоке. Две луковицы очистить, нарезать и отварить в 1 стакане молока. Настоять 4 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждые 2-3 часа.

• При ангине нужно полоскать горло теплым отваром лука. Для этого луковицы отварить в 200 - 500 мл. воды.

• При гастрите с пониженной кислотностью надо есть каждый день по луковице.

• При заболеваниях печени, поджелудочной, желчевыводящих путей надо смешать сок 1 кг лука с 2 стаканами сахара. Поставить в духовку до тех пор, пока сироп не станет желтым. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение нескольких месяцев.

• При заболеваниях почек и мочевого пузыря надо приготовить настой из шелухи репчатого лука. Для этого 3 чайные ложки шелухи заваривают в двух стаканах кипятка и настаивают 30 минут. Процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды.

• Против глистов надо есть каждый

- Надо беречь от мышей!



ФОТО СЕРГЕЯ МИНЧЕНКОВА

день в течение двух недель натошак 1-2 луковицы.

• При фурункулах надо испечь луковицу и прикладывать на гнойник. Повязку менять 2-3 раза в день.

Марина Геннадьевна Константинова,  
п/о Добрецово, Костромская обл.

### ЧЕРЕМУХА ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

ОТВАР: 1 ст. ложку сушеных плодов залить стаканом кипятка и кипятить на маленьком огне 20 минут. Процедить. Принимать надо по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.

НАСТОЙ: 1 ст. ложку сушеных плодов залить стаканом кипятка и немного прокипятить и оставить настаиваться на 2 часа. Принимать перед едой 2-3 раза в день по 1/4 стакана.

Людмила Николаевна Розанова,  
г. Инза Ульяновской обл.

### ОТ МОЗОЛЕЙ

Надо 2 недели в слабом растворе уксуса вымачивать луковую шелуху, затем наложить ее на мозоль слоем 2-3 мм и завязать на ночь. Процедуру повторить несколько раз, и мозоли исчезнут.

### ОТ ИЗЖОГИ

Чтобы избавиться от изжоги, достаточно съесть небольшой кусочек сырого картофеля.

Наталия Федоровна Попова,  
г. Барановичи, Беларусь

### ОТ ОСЛАБЛЕНИЯ ТОНУСА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

1 ст. ложку сухого дробленого корня подсолнечника прокипятить в 1 литре воды 8-10 минут. укутайте до полного остывания. Настой надо выпить в течение дня.

Курс лечения 2 месяца. В отвар корней по желанию можно добавить сахар, варенье, чайную заварку.

Наталия Борисовна Ванюшина, Воронежская обл.



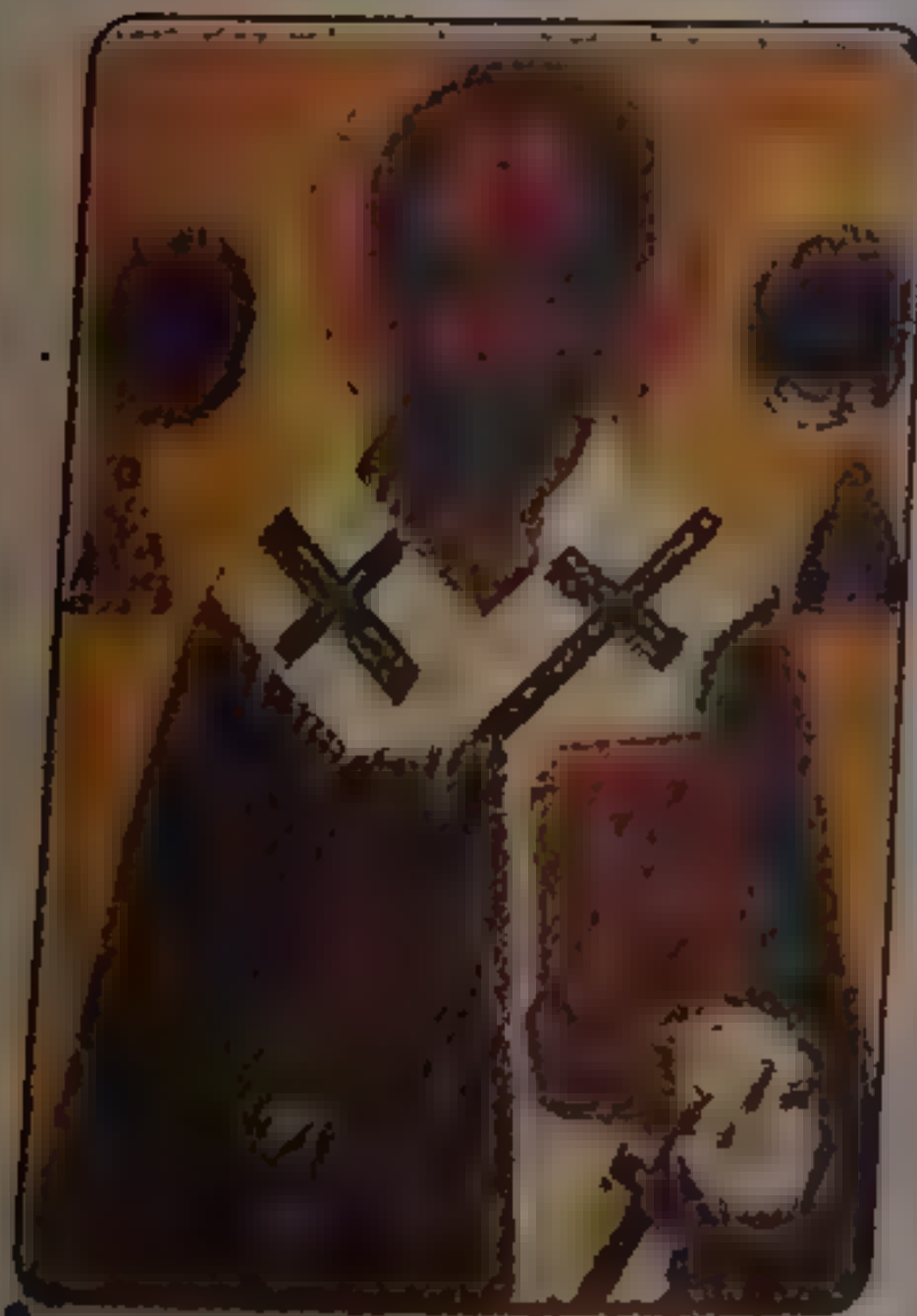
## САМЫЕ ПОЧИТАЕМЫЕ ПРАВОСЛАВНЫЕ СВЯТЫЕ КОГДА К НИМ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Молиться святым о своих нуждах, радостях и скорбях - давняя христианская традиция - она существует с момента появления самой Церкви. Ведь и христианские храмы в древности строились на гробах мучеников, которые примером собственной жизни и смерти показали, что подвиг Христа может быть повторен человеком, что человек земной при всей его слабости и немощи может также пожертвовать собою ради людей и ради Бога. Мы молимся святым, потому что эти люди, хотя и были такими же, как мы, но благодаря подвигу своей жизни уподобились Христу - они наши небесные друзья. Мы молимся им потому, что они прошли тем же путем, по которому мы только пытаемся идти. И опыт многих христиан свидетельствует: святые слышат наши молитвы и отвечают на них. До сих пор сохраняется традиция, когда в православном храме должна быть хоть маленькая частица мощей какого-то святого.

### ВАЖНО!

Приводя ниже перечень святых, к помощи которых православная традиция рекомендует прибегать в тех или иных случаях, хочется обратить внимание читателей на то, что нужно просить святых молиться вместе с нами, а не вместо нас, и самим обращаться к Господу Иисусу Христу с верой, надеждой и доверием.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В кавычках указаны дни празднования памяти святых.



### НИКОЛАЙ ЧУДОТВОРЕЦ,

святитель, архиепископ г. Мир Ликийских (22 мая, 19 декабря). Его любят и почитают все христиане за отзывчивость и милосердие.

#### Ему молятся:

- когда в семье или кто-то из близких родственников серьезно болен;
- исцеляет глазные болезни;
- за здоровье детей;
- благополучно выдать замуж дочь и женить сына;
- наладить добрые отношения между супругами;
- с проблемами на работе, когда начинают новые дела;
- чтобы не утонуть на воде, и за помощь в пути;
- от разных бед и печалей;
- от грусти и уныния.

Его мощи находятся в Италии, г. Бари в храме Николая Угодника.



Часовня  
Блаженной  
Ксении



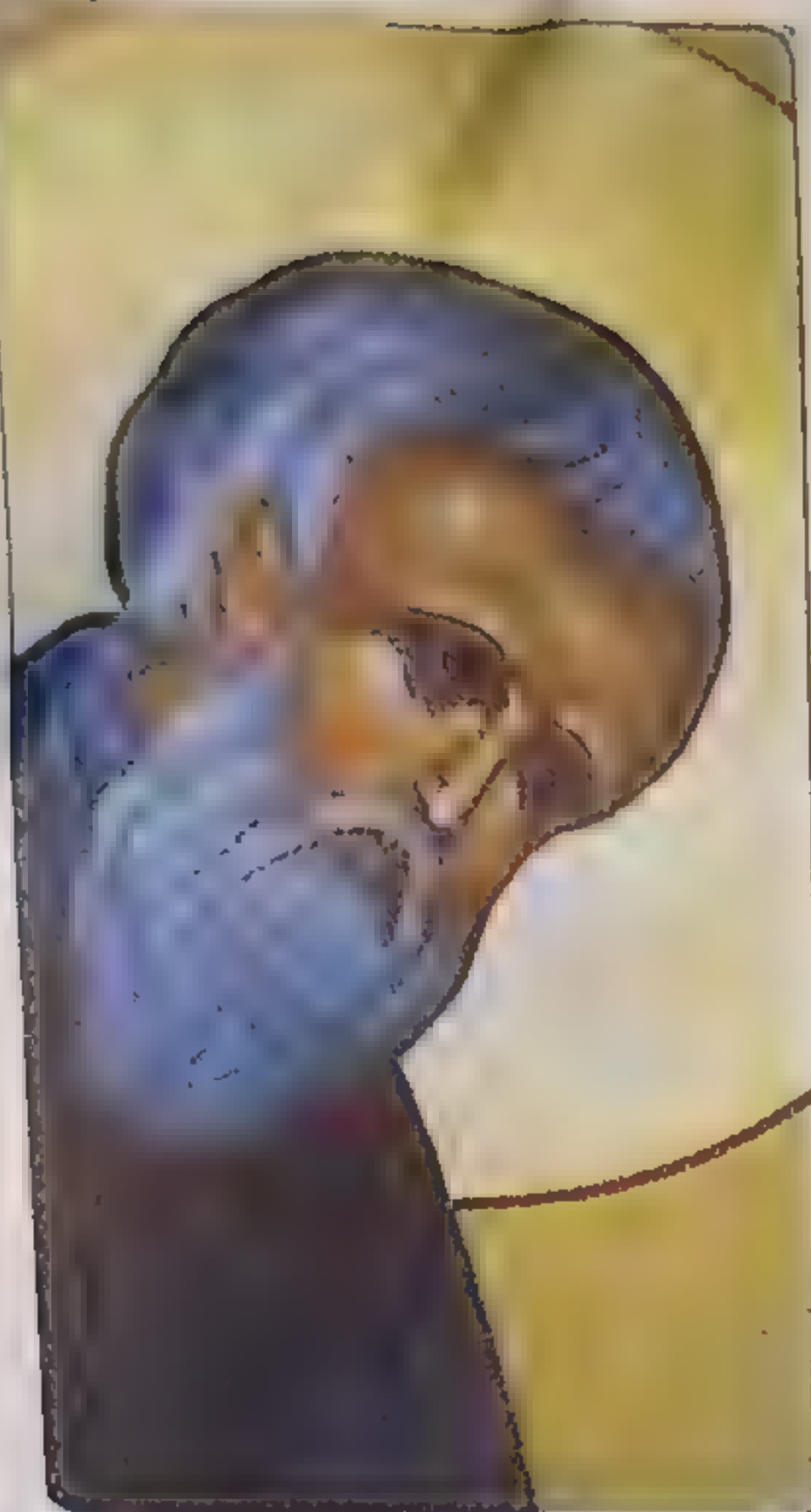
### СВЯТАЯ БЛАЖЕННАЯ КСЕНИЯ ПЕТЕРБУРГСКАЯ (6 февраля)

#### Ей молятся:

- когда супруга не может родить;
- при семейных неурядицах, бедности, нужде и жилищных проблемах;
- когда ребенок не хочет учиться;
- просвещать свой разум;
- при скорбях и унынии;
- при болезнях желудка и облегчении постинсультного состояния.

Ее мощи находятся на Смоленском кладбище в часовне Блаженной Ксении Петербургской по адресу: г. Санкт-Петербург, Васильевский остров, ул. Камская, 24, левый берег реки Смоленки.





**преподобный  
НИЛ  
СТОЛОБЕНСКИЙ,  
чудотворец  
(20 декабря)**

**Ему молятся:**

- при самых различных заболеваниях;
- он помогает рыбакам в бурю.

**Его мощи находятся** в мужском монастыре в Столобенской пустыни по адресу: Тверская обл., Осташковский р-н, п/о Светлица, остров Столобный.

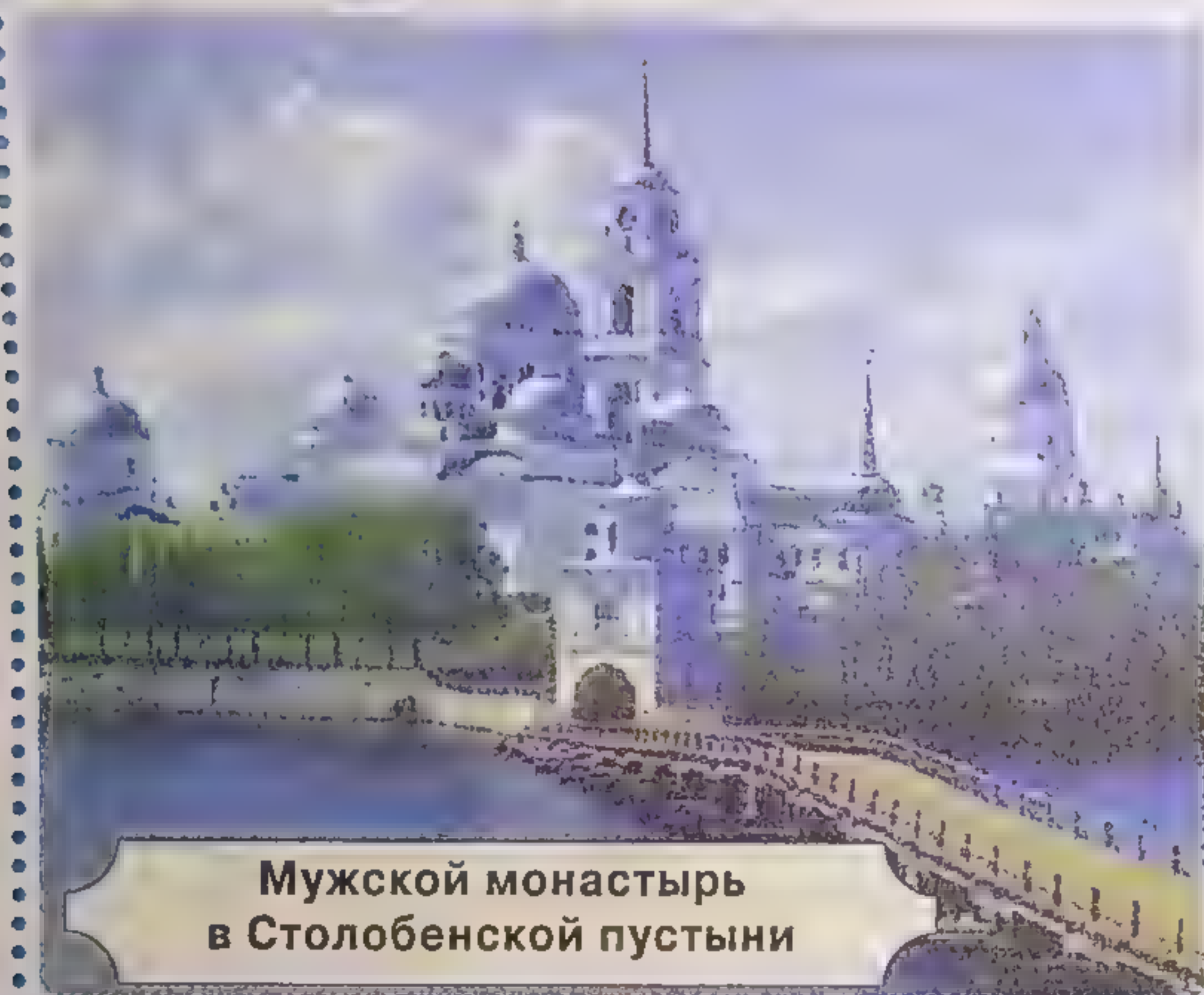


**преподобный  
СЕРАФИМ  
САРОВСКИЙ,  
чудотворец  
(15 января, 1 августа)**

**Ему молятся:**

- при болезнях позвоночника, ног, при психических заболеваниях и неврозах, болях в пояснице, болезнях желудочно-кишечного тракта.

**Его мощи находятся** в Свято-Троицком соборе Серафимо-Дивеевского женского монастыря в Нижегородской обл., Дивеевском р-не, селе Дивеево.



**Мужской монастырь  
в Столобенской пустыни**



**праведный  
ИОАНН  
КРОНШТАДСКИЙ  
(2 января)**

**Ему молятся:**

- при исцелении от различных заболеваний, в том числе от сумасшествия и алкоголизма;
- когда дети не хотят учиться.

**Его мощи находятся** в Иоанновском женском монастыре по адресу: г. Санкт-Петербург, набережная реки Карповка, д. 45, ст. метро «Петроградская».



**великомученица  
ПАРАСКЕВА,  
нареченная Пятница  
(10 ноября)**

**Ей молятся:**

- при различных заболеваниях;
- при болезнях у младенцев;
- при супружеском бесплодии;
- просят о семейном благополучии, счастье, любви, о здравии ма-

лышей, о достойных женихах;

- при засухе, о даровании дождя, когда гром или град. Она покровительница полей и скота.

**Ее мощи находятся** в кафедральном соборе в г. Яссы в Румынии.

В России на месте явления Параскевы Пятницы есть целебный источник в с. Пенино Сланцевского района Ленинградской области.



**бессребреники  
и чудотворцы  
КОСМА И ДАМИАН  
(14 ноября)**

**Им молятся:**

- при язвенных заболеваниях;
- глазных болезнях, болезнях ног;
- когда кто-то из близких серьезно болен;
- о счастье в браке. Они считаются покровителями детей.

**Их мощи находятся** в Сербии, Косово, в монастыре села Зочиште.





**преподобный  
САВВА  
СТОРОЖЕВСКИЙ**  
(16 декабря)

**Ему молятся:**

- при телесных и душевных недугах.

**Его мощи находятся** в Рождественско-Богородицком соборе Саввино-Сторожевского ставропигиального мужского монастыря по адресу: Московская обл., г. Звенигород, ул. Городок, д. 5.



**святой  
благочестивый князь  
АЛЕКСАНДР  
НЕВСКИЙ**  
(6 декабря)

**Ему молятся:**

- за покровительство православным воинам в армии.

**Его мощи находятся** в Свято-Троицком соборе Александро-Невской лавры по адресу: г. Санкт-Петербург, пл. Александра Невского, 1, станция метро «Площадь Александра Невского».



**СЕРГИЙ  
РАДОНЕЖСКИЙ,  
чудотворец всея Руси**  
(8 октября)

**Ему молятся:**

- когда дети плохо учатся, плохо слушаются родителей;
- за спасение и сохранение России;
- за покровительство воинам в армии;
- когда мучает гордыня.

**Его мощи находятся** в Троицком соборе Свято-Троицкой Сергиевой лавры по адресу: Московская обл., г. Сергиев Посад.



**великомученица  
ЕКАТЕРИНА**  
(7 декабря)

**Ей молятся:**

- при засухе о даровании дождя или когда гром или град;
- чтобы были хорошие женихи.

**Ее могила находится** в Египте, на Синайском полуострове, в Синайском монастыре, в мраморной раке.



**великомученица  
ВАРВАРА**  
(17 декабря)

**Ей молятся:**

- чтобы скоростужно или внезапно не умереть, при сильных болях;
- чтобы не умереть без исповеди и святого причащения;
- за здоровье детей.

**Ее могила находится** в Киеве, в Михайловском монастыре.



**Михайловский  
монастырь**



**преподобные  
СЕРГИЙ И ГЕРМАН  
ВАЛААМСКИЕ,  
чудотворцы (24 сентября)**

**Им молятся:**

- при болезнях рук и ног, при душевных, нервных, инфекционных и глазных болезнях;
- для излечения от пьянства;
- для помощи утопающим и замерзающим.

**Их мощи находятся** в Спасо-Преображенском соборе Валаамского мужского монастыря по адресу: Республика Карелия, г. Сортавала, о. Валаам.



**блаженная  
МАТРОНА  
МОСКОВСКАЯ  
(8 марта)**

**Ей молятся:**

- об исцелении от паралича;
- при потере аппетита, бессоннице;
- при супружеском бесплодии и при всякой нужде;
- об улучшении семейных отношений.

**Ее могила находится** в Свято-Покровском женском монастыре по адресу: г. Москва, ул. Таганская, д. 58, станция метро «Таганская».

**святитель  
ПАНТЕЛЕЙМОН,  
целитель (9 августа)**

**Ему молятся:**

- для избавления практически от всех недугов, в особенности при заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- о покровительстве православных воинов и армии.

**Его мощи находятся** в Свято-Пантелеймоновском монастыре на горе Афон в Греции.

**преподобный  
АЛЕКСАНДР  
СВИРСКИЙ  
(30 апреля)**

**Ему молятся:**

при болезнях суставов, параличах и бессоннице, грыже, слепоте, язве и раке желудка, при супружеском бесплодии, при желании родить сына и других нуждах.

**Его мощи находятся** в Преображенском соборе Свято-Троицкого Александро-Свирского мужского монастыря по адресу: Ленинградская обл., Лодейнопольский р-н, дер. Старая Слобода.

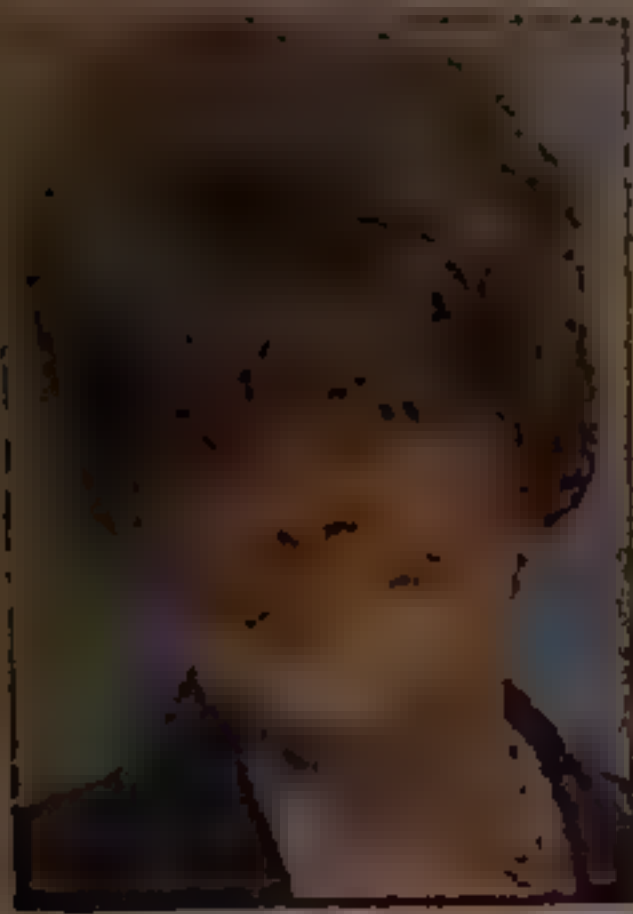


Преображенский собор Свято-Троицкого Александро-Свирского мужского монастыря



ФОТО ИЗ АРХИВА - НС





Рассказывает  
фитотерапевт  
Дина БАЛЯСОВА

Традиционно алоэ («столетник») считается необходимостью в любой квартире. Ценят его за неприхотливость, помощь при порезах, нарывах, язвочках, конъюнктивите. Немало людей с благодарностью вспоминают целебное растение. Но все не так просто, им можно и навредить.

## ЗНАКОМОЕ

● При вросшем ногте с воспалением или нагноением: наложите кусочек листа на ногтевой валик и часть ногтя, сверху прикройте тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксируйте бинтом. Меняйте лист по мере его высыхания. Когда ноготь размягчится, а воспаление спадет, ногу попарьте в горячем растворе соды (1-2 ст. л. на 1,5-2 л горячей воды) и постарайтесь вырезать вросший кусочек ногтя. Если не получится - повторите процедуру.

● При пародонтозе: натирайте (массируйте) десны марлей, пропитанной соком алоэ, 3-4 раза в день после еды.

● При эрозии шейки матки: марлевый тампон, смоченный соком алоэ, введите во влагалище на 2-3 часа.

● При сильном насморке: закапывайте в каждую ноздрю по 3-4 капли сока алоэ.

● При жирной угреватой коже лица: протирайте кожу свежеежатным соком алоэ несколько раз в день.

● При стареющей жирной коже и для профилактики появления морщин: смочите соком марлю и наложите на лицо и область декольте на 15 минут. Смойте тепловатой водой. Нанесите питательный крем. Делайте маски 1-2 раза в неделю.



ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

## ... И НЕЗНАКОМОЕ

● Алоэ стимулирует не только заживление слизистых оболочек при язве, но и **рост ВСЕХ** живых клеток в организме, в том числе и **опухолевых**, поэтому внутреннее применение сока алоэ, его кашицы, других его препаратов противопоказано при любых новообразованиях, даже если опухоль была оперирована. Также его нежелательно применять людям, родители которых лечились по поводу опухолей (наследственная предрасположенность - не стоит искушать судьбу).

● Внутреннее применение алоэ противопоказано еще людям (особенно женщинам) после 40 лет, т.к. как в этом возрасте начинаются предклимактерические изменения: выработка женских гормонов (эстрогенов), то резко снижается, то, наоборот, возрастает, что **провоцирует возникновение гормонозависимых женских опухолей** (миомы матки, кист яичников, опухолей груди). Поэтому от лечения препаратами алоэ лучше воздержаться.

● Сок алоэ содержит вещества, обладающие сильным раздражающим действием на слизистую оболочку кишечника, возбуждает его перистальтику, способствует послаблению при запоре, поэтому его нельзя принимать людям, склонным к диарее (то есть поносу). А при беременности запрещены практически все слабительные средства, т.к. возбуждение перистальтики кишечника, вызванное растением, затрагивает и мышцы матки, повышая ее тонус, что **увеличивает риск выкидыша**.

● Внутреннее применение алоэ также вызывает прилив крови к органам малого таза и провоцирует застойные явления в них - следовательно, **не рекомендуется при геморрое**, особенно с кровотечением, и маточных кровотечений, в том числе и во время менструации, особенно затяжной.

● Алоэ тонизирует, что способствует повышению давления - отсюда **запрет к использованию его гипертоникам**.

● Поскольку сок алоэ содержит сильную горечь, а горечи стимулируют выработку желудочного сока, его применение **нежелательно при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока**.

## Ой, мороз, мороз...

Больные суставы первыми чувствуют зимние холода... Дискомфорт, ограничение подвижности, болезненность - многие начинают страдать от этих проблем с первыми метелями. Что же поможет нам вернуть легкость походки и хорошее настроение? Наши бабушки-целительницы знали ответ!

У каждого народа в копилке целебных трав обязательно были растения, помогающие людям справиться с проблемами суставов и позвоночника. Издревле на Руси сабельник болотный (*Comarum palustre*), или декоп, применялся в народных рецептах как эффективное

средство при травмах и заболеваниях суставов. А бабушки на Кавказе при этих недугах широко использовали морозник (*Helleborus caucasicus*).

Мы учли опыт народной медицины при разработке нового геля "Морозник + сабельник". Экстракты этих двух замечательных растений согреют в зимние морозы и помогут Вам вернуть подвижность суставов и эластичность связок.

Спрашивайте в аптеках гель для тела "Морозник + сабельник" из серии "Бабушкины рецепты" от компании "МЕДИКОМЭД".

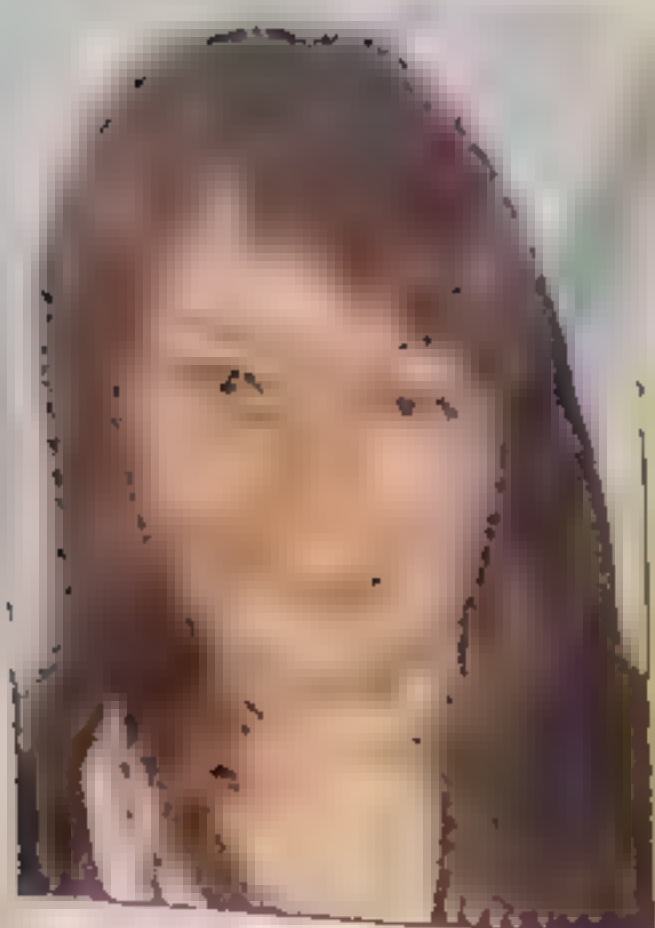
"Бабушкины рецепты" - проверено временем!

<http://www.medikomed.ru>





# ПРИВИВКИ: «ЗА» И «ПРОТИВ»



Ведущая рубрики  
Мария БАРАНОВА

Раньше нашим мамам и в голову не приходило обсуждать этот вопрос - надо делать прививки, значит, надо! Хотя противопоказания, медицинские отводы, осложнения после прививок были всегда: ведь любое вмешательство в организм чревато последствиями, причем не важно, положительными или отрицательными.

## «ЗА»

### КАК «РАБОТАЮТ»

Вакцина содержит в себе возбудитель болезни в ничтожно малом количестве, оказавшись в организме человека, сталкивается с клетками крови, в результате чего образуются антитела - особые защитные белки, которые сохраняются в организме человека определенный период времени. Это может быть год, пять лет и более. Поэтому существует необходимость повторных вакцинаций, после чего формируется более стойкий длительный иммунитет.

### ЗАЧЕМ НАДО ДЕЛАТЬ

На данный момент прививки остаются самым лучшим средством, чтобы защитить детей против инфекционных болезней. Риск получить осложнение от прививки гораздо ничтожнее, чем риск подхватить инфекционное заболевание где-нибудь в общественном месте. План прививок рекомендуют педиатры в районной поликлинике.

### ПЕРЕД ПОСТУПЛЕНИЕМ В САД ИЛИ ШКОЛУ

Поступление в сад или школу - это не только выход ребенка в общество. Это еще и столкновение со всем многообразием микробов и вирусов, которые окружают человека.

Если не воспринимать прививки как нечто, нужное исключительно детсадовским и школьным медсестрам, то вакцины могут сослужить неплохую службу, заранее подготовив иммунитет ребенка к возможным инфекциям. Обязательные прививки, входящие в календари вакцинации стран СНГ, защищают от самых тяжелых и смертельных инфекций - туберкулеза, дифтерии, столбняка, коклюша и др.



ФОТО ИТАР-ТАСС

## «ПРОТИВ»

**1** Вмешательство в иммунную систему вполне здорового, хоть и маленького, человека само по себе странно.

**2** Многие родители боятся побочных эффектов, которые обычно возникают после. Ведь после любой прививки возможно повышение температуры тела, расстройство желудка, покраснение.

**3** Не исключена возможность индивидуальной реакции организма малыша на вакцину. Ведь реакция на введение любого лекарственного препарата непредсказуема.

**4** Всех нас по-прежнему пугает элементарная российская безалаберность. Нет полной уверенности в соблюдении условий и сроков хранения вакцины и в компетентности врача и медсестры, непосредственно выполняющих прививку.

**5** До сих пор есть мнение о низком качестве отечественных вакцин. Ведь, к сожалению, не все российские вакцины соответствуют мировым стандартам.

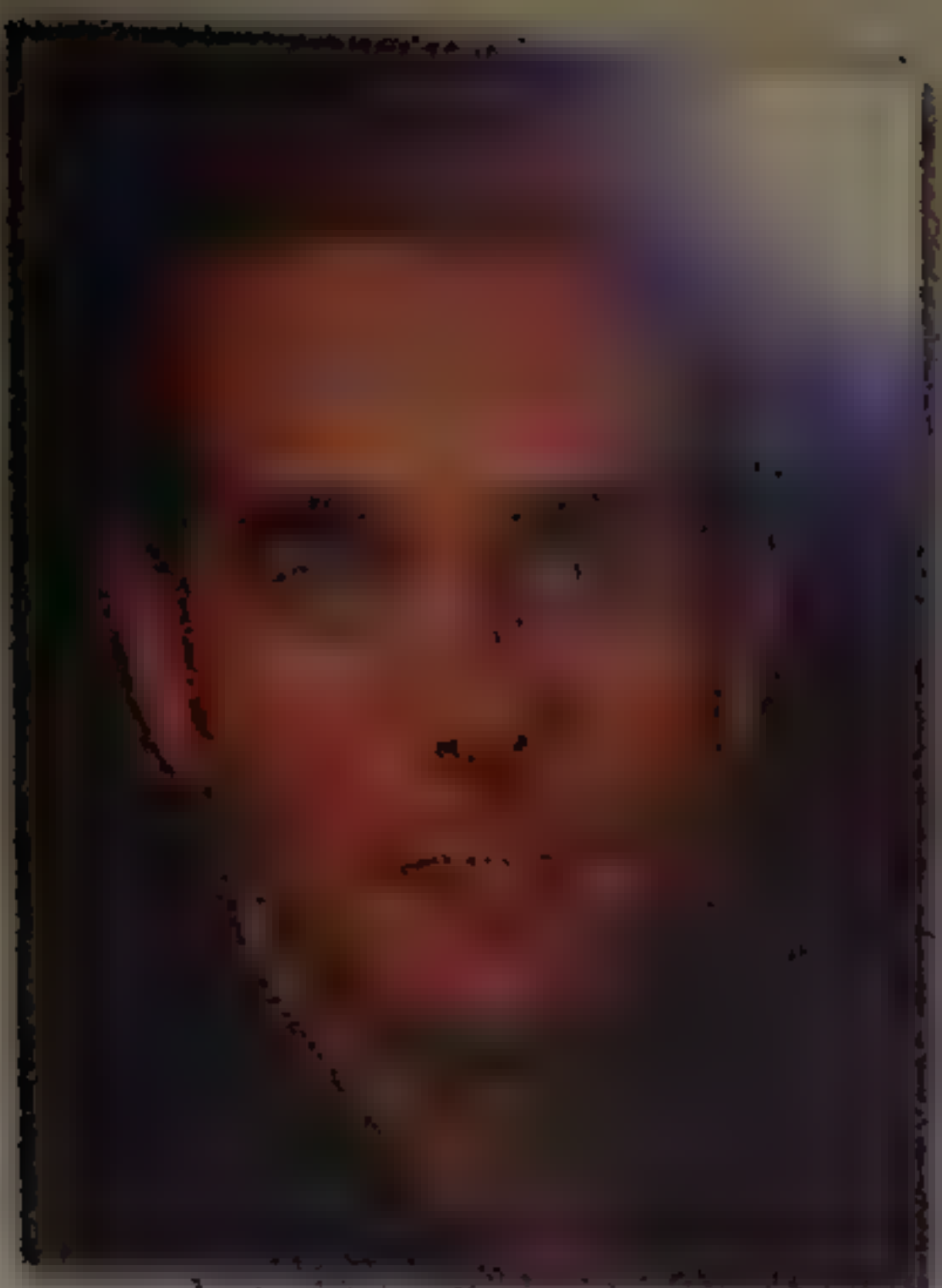
**6** Любому человеку неприятно излишне активное навязывание чего бы то ни было. Аналогичные чувства возникают у родителей, когда о ребенке педиатр и другие врачи детской поликлиники говорят исключительно как о потенциальном «прививочнике».

### КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИВИВОК

Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» принят Государственной думой 17 июля 1998 года. В статье 5 этого закона говорится, что никто не может заставить вас сделать себе или вашим детям прививки.

Отказ от вакцинации надо обязательно подтверждать в письменной форме, иногда родителей просят написать отказ прямо в амбулаторной карте ребенка. Но имейте в виду, что в данном случае ответственность за жизнь и здоровье ребенка вы берете на себя.





# Сможете ли вы найти правильные ответы на вопросы этого бесплатного теста?

**Да?** Тогда сделайте это прямо сейчас и быстрее отправьте свои ответы Маркосу фон Рингу. Он подготовил вам чудесные сюрпризы, особенно в сфере любви и ДЕНЕГ!

**ВАШИ ПОДАРКИ - БЕСПЛАТНО!**

(если вы ответите в течение 5 дней)

**ЗНАМЕНИТЫЙ ТАЛИСМАН МАРКОСА ФОН РИНГА + БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ ВАШЕГО БЛИЖАЙШЕГО БУДУЩЕГО.**

Его знаменитый талисман уже доказал свою эффективность тысячам людей. Лишь прикоснувшись к нему, вы сможете ощутить его сияние и удивительную силу. Положите его в кошелек или носите в кармане, и вы сможете заметить первые результаты уже через 48 часов.

Да, это так, Маркос фон Ринг, знаменитый ясно-видящий, разыскивает людей, способных дать правильные ответы на вопросы этого теста. Почему? Потому что он полагает, что в жизни людей, которым удастся разрешить эти загадки, в ближайшие недели появятся неожиданные шансы на удачу, особенно в финансовой сфере и личной жизни.

**Нумерология  
и астрология!**

Да, именно к этим двум техникам предсказания прибегнет Маркос фон Ринг, чтобы узнать ваше будущее и выяснить, сможете ли вы получить большой приз или встретите наконец настоящую любовь.

**Выигрыш 50 000 рублей  
для вас?**

А возможно, даже больше... Но чтобы Маркос фон Ринг мог вам ответить, он должен получить ваши ответы на вопросы этого теста... Итак, не медлите, попытайтесь решить три этих загадки, ведь вы абсолютно ничем не рискуете...

**К вам обращается  
Маркос фон Ринг!**

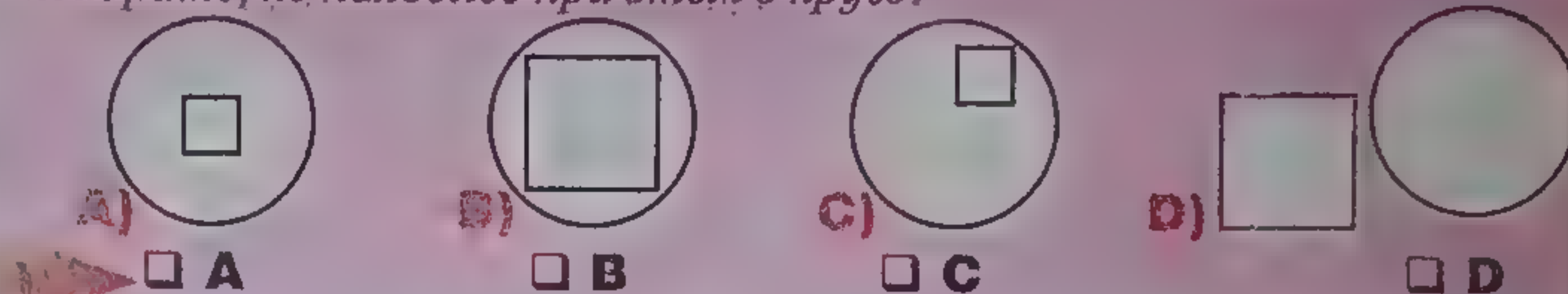
«Войдете ли вы в число счастливиц, которые выиграют значительные денежные суммы в ближайшие недели? Думаю, я смогу вам это сказать, а также еще множество не менее важных деталей, как только я получу ваши ответы на вопросы этого теста. Укажите мне также дату вашего рождения, это очень важно».

Выиграете ли вы крупную денежную сумму в ближайшие недели? Придет ли к вам наконец настоящая любовь? Чтобы узнать это, пройдите тест!

Пройдите тест ПРЯМО СЕЙЧАС!

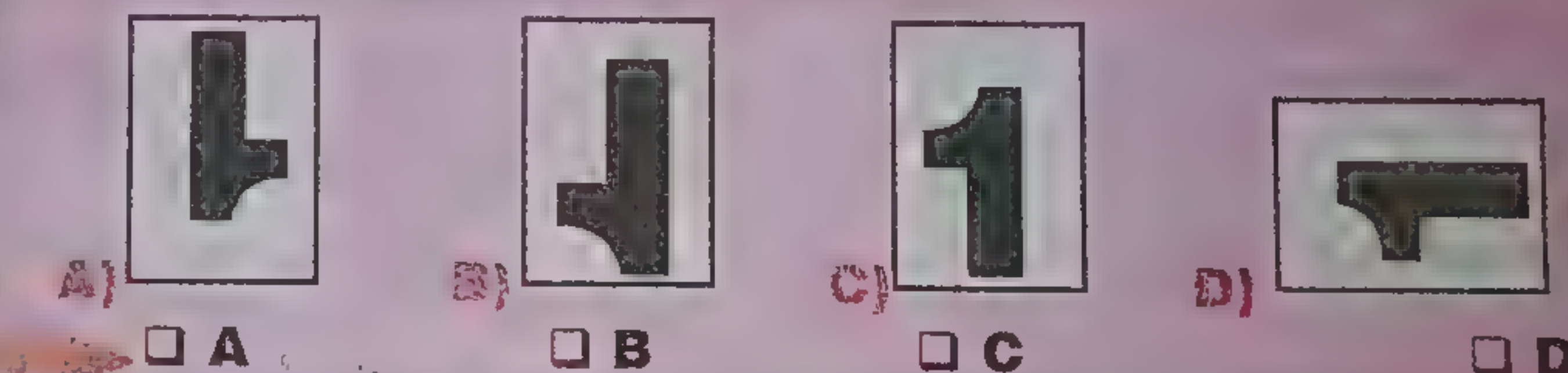
## Вопрос № 1 касается денег

В каком рисунке можно поставить точку, чтобы она оказалась в квадрате, не находясь при этом в круге?



## Вопрос № 2 касается удачи

Какая цифра не похожа на три остальные?



## Вопрос № 3 касается любви

Какая буква находится над второй буквой алфавита?

|   |   |   |
|---|---|---|
| Т | Ф | Ю |
| М | Л | К |
| Ч | З | Б |

Вы ответили на эти три вопроса? Укажите свое имя, фамилию и адрес, не забыв указать также дату рождения, и отправьте этот купон (НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ) Маркосу фон Рингу по адресу: 111974, Москва, а/я 32, для Маркоса фон Ринга или по факсу (495) 789-65-77.

Я указываю:

Фамилия: .....

Имя: .....

Отчество: .....

Индекс: [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Адрес: .....

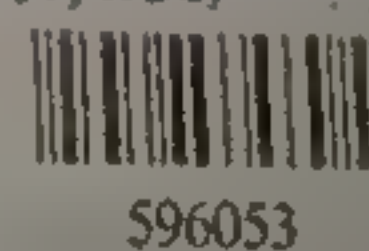
Очень важно! Точная дата моего рождения: / / 19 года

Подпись .....

Через несколько дней вы получите по почте белый конверт, в котором найдете персональную информацию.

Подробная информация по телефону (495) 787-40-68 в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 30 июня 2008 года.



596053

05.2270.100.77.1



# ПОСТНЫЕ

## ТАТАРСКОЕ БЛЮДО ИЗ СОЕОВОГО МЯСА

### Нужно для фарша:

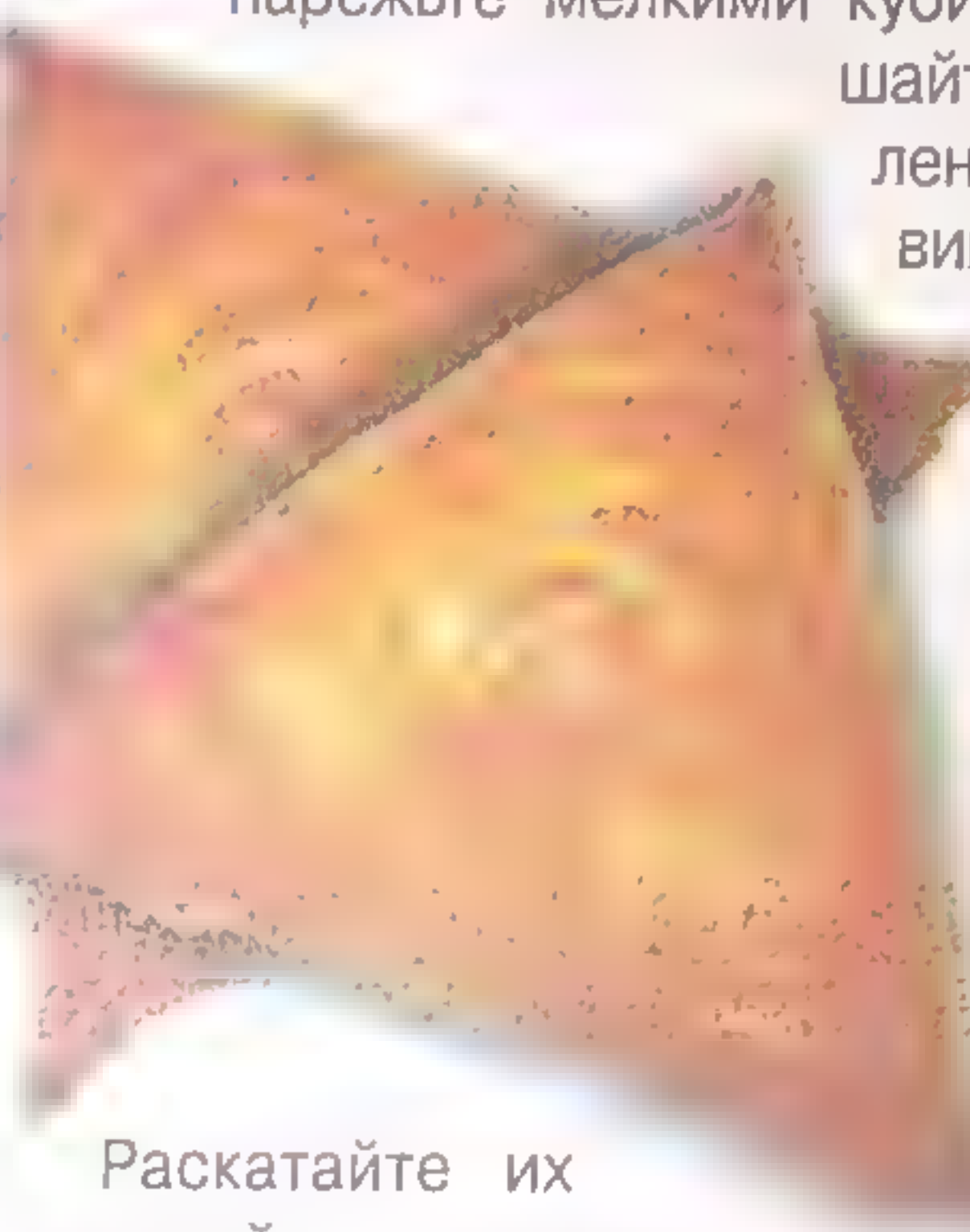
- Соевое мясо – 500 г
- Луковицы (ср.) – 2 шт.
- Картошка – 1 кг
- Соль – 10 г
- Перец – 1 г
- Растительное масло – 50 г

### Нужно для теста:

- Холодная вода (кипяченая) – 400 г
- Растительное масло – 60 г
- Кислое молоко или кефир – 100 г
- Соль – щепотка
- Сода пищевая – 5 г



Замочите сою на 30 мин. Затем поджарьте с одной нарезанной луковицей. Картофель нарежьте мелкими кубиками и перемешайте с мелко рубленной второй луковицей. Все перемешайте, посолите, поперчите и добавьте масло.



Все перемешайте, разделите на 20 шариков.

Раскатайте их скалкой, на середину каждого выложите фарш и закройте так, чтобы получились треугольники.

**Выпекайте в духовке 20-30 мин. при температуре 190-200°C.**

Альфия Зайдуллина, Татарстан

ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

Начался Рождественский пост. Сегодняшние рецепты для тех читателей «НС», кто будет его соблюдать.

Ведущая рубрики  
Юлия КАРЗИЕР

## ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАН

### Нужно:

- Баклажаны – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Лимон – 1 шт.
- Паприка (молотая) – 1 ч. л.
- Маслины или оливки – 100 г
- Растительное масло – 100 г
- Соль, перец, петрушка – по вкусу

Нагрейте духовку до 200°C. Баклажаны разрежьте пополам, выложите на противень срезами вниз. Запекайте 30 мин. Достаньте, обдайте их холодной водой и обсушите. Снимите кожицу, мякоть мелко нарубите, хорошо отожмите. Добавьте мелко нарезанный чеснок, перемешайте. Из лимона выжмите сок и добавьте в баклажаны вместе с паприкой и растительным маслом. Все хорошо перемешайте, поперчите, посолите. Сделайте с помощью миксера пюре. Посыпьте мелко нарезанной петрушкой, украсьте маслинами и дольками лимона.

Ольга Балакирева, Алтайский край

## САЛАТ ИЗ ТУШЕНОЙ РЕДЬКИ

### Нужно:

- Редька – 1 кг
- Чеснок – 4 зубчика
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Подсолнечное масло – 2 ст. л.
- Зерна кунжута – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу

Редьку тонко нарежьте и положите в кастрюлю с разогретым маслом. Добавьте соль и соевый соус. Готовьте, закрыв кастрюлю крышкой, пока редька не станет мягкой. В конце варки положите кунжут и толченый чеснок. Остудите и подавайте на стол.

## САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ, СЫРА И ГРАНАТА

### Нужно:

- Редька – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Тертый сыр – 200 г
- Зеленый лук – 3 ст. л.
- Гранат – 1 шт.
- Растительное масло или майонез, тмин, соль – по вкусу

Редьку и морковь натрите на крупной терке, смешайте с тертым сыром, заправьте растительным маслом или майонезом, полейте гранатовым соком, добавьте соль и тмин. Уложите в салатник, посыпьте измельченным луком и украсьте зернами граната.

## САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И ФИСТАШЕК

### Нужно:

- Редька – 2 шт.
- Очищенные фисташки – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сметана – 5 ст. л.
- Соль, перец – по вкусу

Редьку очистите, положите в холодную воду на 15 мин. Затем натрите ее на крупной терке. Фисташки очистите, пропустите через мясорубку и смешайте с редькой. Посолите, поперчите, перемешайте. Сметану смешайте с протертым желтком и заправьте этой смесью салат.

Наталья Почкина,  
г. Брянск

500  
РУБЛЕЙ



# БЛЮДА

## РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

### Нужно:

- Рыба (любая) – 1,5 кг
- Соль – 3 ст. л.
- Перец – 1,2 ч. л.
- Луковицы (ср.) – 2 шт.
- Томатная паста или соус – 250 г
- Растительное масло – 5 ст. л.
- Сок лимона – из 2 шт.
- Чеснок (тертый) – 1,5 ст. л.
- Вода – 2 ст.
- Петрушка – небольшой пучок

шайте воду с лимонным соком и вылейте полученную смесь в сковороду. Накройте крышкой и запекайте в духовке на сильном огне в течение 30 мин. Затем снимите крышку и запекайте еще



ФОТО ЮЛИИ КАРЗМЕР



Лук очистите, нарежьте и обжарьте на масле. Рыбу почистите, поперчите и положите на смазанную маслом сковороду. На рыбу выложите лук (вместе с маслом), томатную пасту, смешанную с измельченной петрушкой и чесноком. Сме-

20 мин. на среднем огне. Выложите на подогретую тарелку, украсьте петрушкой и дольками лимона.

**Наталья Антипова,**  
Приморский край,  
п. Ярославский

## ДЕРЕВЕНСКАЯ ТЫКВЕННАЯ КАША БЕЗ МОЛОКА

### Нужно:

- Морковь (большая) – 1 шт.
- Луковица (большая) – 1 шт.
- Пшенная крупа – 1,5 ст.
- Тыква натертая – 2 ст.
- Соль – по вкусу
- Петрушка (сухая) – 0,5 ч. л.
- Карри – 0,5 ч. л.
- Топленое или растительное масло – 3 ст. л.
- Кориандр – 1 ч. л.
- Зеленый лук – по вкусу
- Лавровый лист – 2 шт.

500  
РУБЛЕЙ

рюли положите масло, 1 ст. тыквы, половинку натертой моркови и половинку нарезанного лука. Затем высыпьте всю крупу и распределите ее равномерно. Сверху положите кориандр, карри, лавровый лист, петрушку, ст. тыквы и добавьте оставшиеся овощи. Все это залейте кипятком по ножу, выше каши на три пальца. Посолите. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и следите за кашей. Закипела – убавьте огонь до минимума и варите еще 20 мин. Потом закройте крышкой и дайте настояться 10-15 мин. Перемешайте. Разложите по тарелкам и посыпьте нарезанным зеленым луком. В дальнейшем разогревайте кашу на водяной бане. Приятного аппетита!

**Ф.Н. Юрочкина, г. Пермь**



Морковь и тыкву натрите на мелкой терке. Лук нарежьте полукольцами. Крупу переберите и вымойте. На дно 2-х л эмалированной каст-

## ОФИЦЕРСКАЯ УХА

### Нужно:

- Вода – 2,5-3 л
- Картошка (ср.) – 5-6 шт.
- Пшено – 1 ст. л.
- Рыба (любая) – 800-1000 г
- Луковица (ср.) – 1-2 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец (горошком) – 5-6 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Зеленый лук и укроп – по вкусу
- Водка или самогон – 1 ст. л.

500  
РУБЛЕЙ

Я, бывший военный, хочу поделиться с читателями «Народного совета» рецептом ухи, которую можно приготовить не только на берегу реки или озера, но и в домашних условиях.

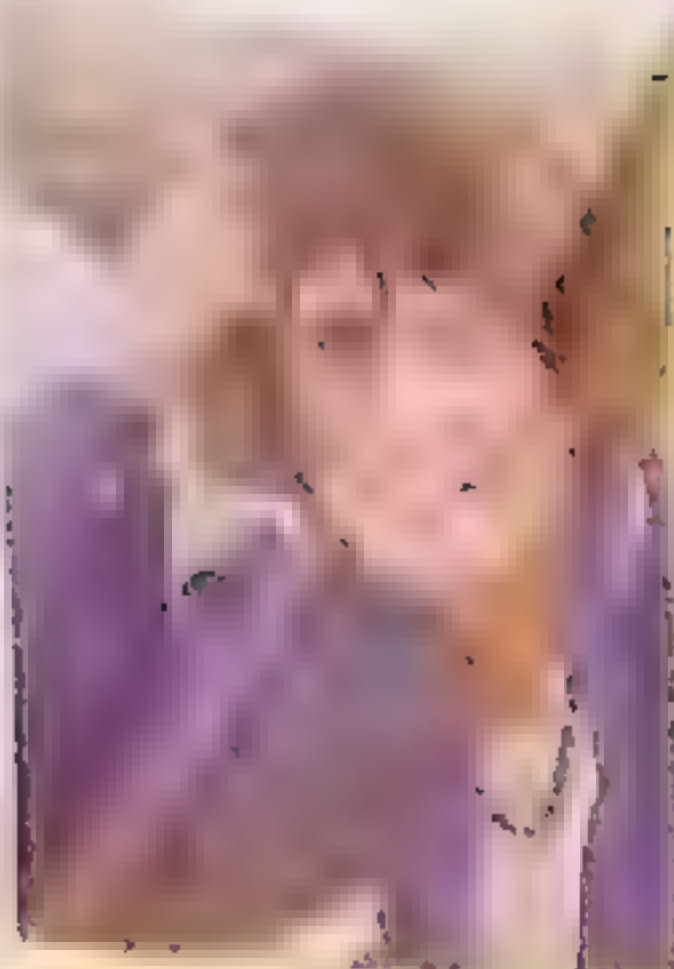
Положите в котелок (кастрюлю) с водой чищенный, нарезанный картофель. Затем, как только вода закипит, добавьте промытое пшено. Варите до готовности картошки. Опустите рыбу в кипящую воду, добавьте нарезанную луковицу и соль. Через 10-15 мин. «смотрим рыбе в глаза»: если зрачки побелели, то она готова. Добавьте перец, лавровый лист и мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Затем залейте водку. Если уха окажется пересоленной, то растворите в ней кусочек сахара, а если будет иметь горький привкус (от раздавленного желчного пузыря, да и чтобы в домашних условиях пахло рыбацким костром), то нужно на несколько минут в кипящую уху опустить



древесный уголек или горящую лучину, веточку (но не от сосны или ели). Накройте котелок (кастрюлю) крышкой, снимите с огня и дайте настояться 30 мин. Можно добавить зеленого лука, петрушки, укропа и базилика. Приятного аппетита!

**А.А. Спиридонов,**  
г. Санкт-Петербург





Многие женщины порой сокрушаются: только купила колготки, бац, пошла стрелка, а выкинуть то жалко. Но наши читатели утверждают: не выбрасывайте старые колготки и чулки, они еще могут пригодиться.

Ведущая рубрики  
**Анна ПОНОМАРЕВА**

## ПРИ МЫТЬЕ ОКОН

**500  
РУБЛЕЙ**

с помощью колготок можно укрепить расшатавшиеся шурупы в мебели, в дверных петлях: в отверстие от выпадающего шурупа плотно набейте мелко нарезанные куски капронового чулка, раскалите на огне гвоздь подходящего диаметра, засуньте его в отверстие - капрон оплавится - и сразу ввинчивайте туда же шуруп. Поверьте, такие пробки никогда не рассохнутся и не выпадут;

веник прослужит дольше, если на его ручку натянуть капроновый чулок;

используйте для процеживания вместо марли;

смоченные в холодной воде чулки до блеска отмывают оконные стекла, зеркала и хрусталь;

срезанный пояс от колготок станет хорошей тесьмой-кулиской для юбок, блузок (пришивается к внутренней стороне изделия).

*Каринэ Лобова, г. Москва*

Чтобы капроновые чулки или колготки служили дольше, прогладьте их слегка нагретым утюгом.

*Валентина Чуркина, г. Фрязино, Московская обл.*

## ГОЛОЛЕД НИПОЧЕМ

✓ Приклейте к подошвам и каблукам зимней обуви кусочки водостойкой наждачной бумаги на тканевой основе.

✓ Кусок войлока, вырезанный из голенища старого валенка, наклеенный на каблук, даст возможность ходить даже по чистому льду.

✓ К подошвам и каблукам наклейте широкие полоски лейкопластыря.

*Лана Ишанова, г. Волгоград*

# ГДЕ ПРИГОДЯТСЯ СТАРЫЕ КОЛГОТКИ

## 1 При сушке шерстяных вещей

Лучший способ сушки шерстяного свитера: возьмите старые колготки, проденьте пояс в горловой вырез свитера, а «ноги» в рукава и вешайте на бель-



евую веревку, цепляя прищепки не к свитеру, а к колготкам. Свитер не вытянется и высохнет быстро.

*Н. Василенко, г. Великий Новгород*

РИСКНОК БОНДАРЕВА КИРИЛЛА

## 2 При носке шерстяных носков

Они прослужат дольше, если на них натянуть чулки, предварительно укоротив их до нужной длины.

Если протекла металлическая канистра (или пластиковая), вставьте в отверстие жгут из капронового чулка и оплавьте его зажигалкой или спичкой. Этим же методом можно устранить небольшую течь в трубах или батареях, предварительно отключив воду и высушив поврежденный участок.

*Станислав Афанасьевич Кириллов, Ленинградская обл.*

## 3 При проращивании картофеля

В каждый чулок кладите семена или черенки картофеля и закапывайте их в ямки, при этом конец чулка должен оставаться снаружи, на поверхности земли. Когда придет время копать урожай, картофель будет чистым, вредители его не достанут. Совет испытан мною.

Не менее оригинальный совет, как уберечь капусту от всевозможных вредных жучков: на завязывающийся кочан надеть обыкновенный капроновый чулок!

*С уважением, Татьяна Трошина, п. Агроном, Краснодарский край*

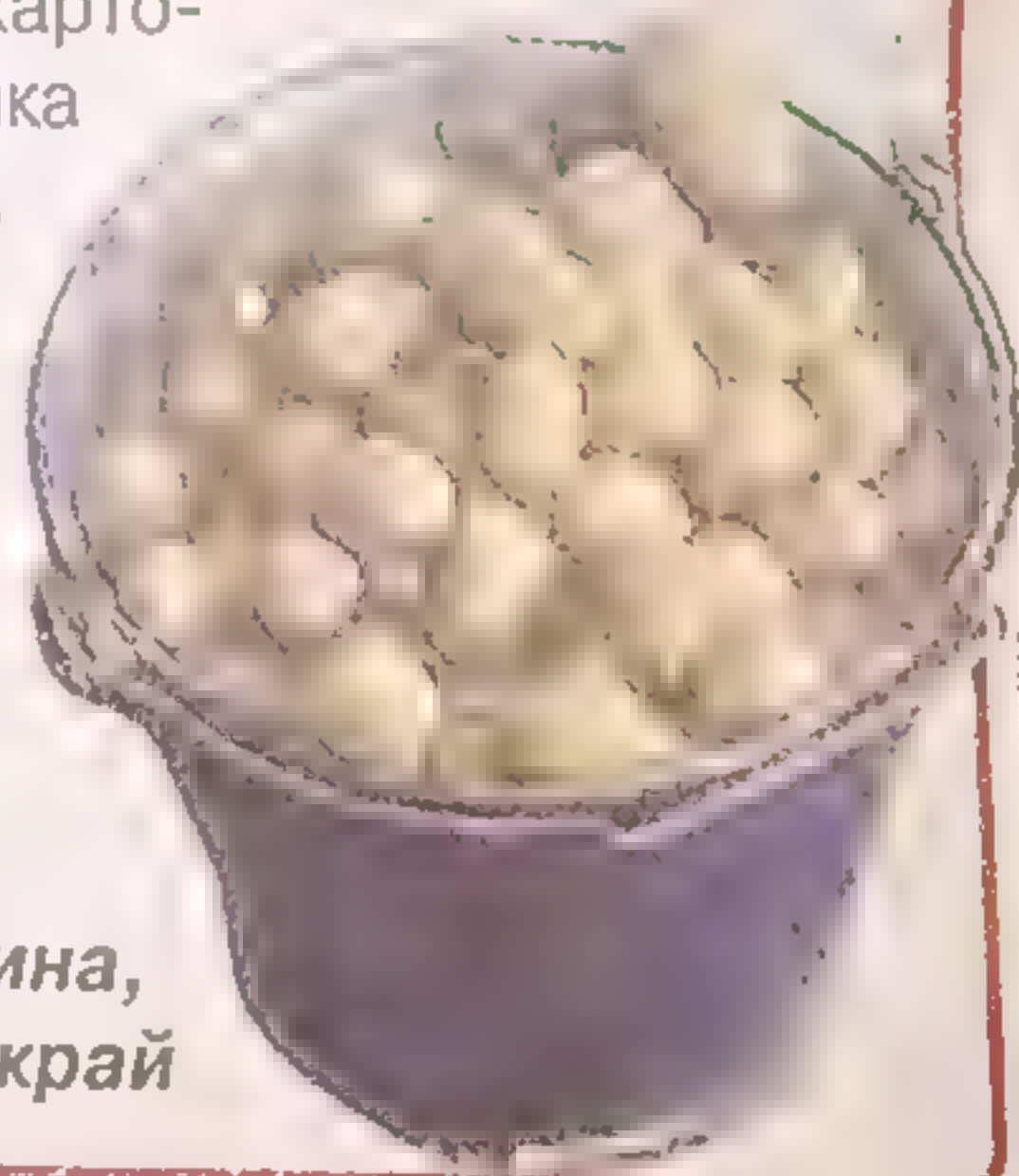


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

## МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Желтизну с клавиш пианино удаляют чистым спиртом или эфиром.

Растянувшиеся манжеты шерстяной кофты надо туго связать и опустить в очень горячую воду, и они снова приобретут первоначальный вид.

Вы порвали гвоздем юбку или брюки? Плотнo сдвиньте края разрыва, подложите кусочки той материи из которой сшита вещь, смазанный яичным белком, и прогладьте с изнанки горячим утюгом.

*Раиса Феоктистова, Самарская обл.*





Если вы или ваши дети задумались о прибавлении в семействе, то, я думаю, вас заинтересует сегодняшняя тема. Мы расскажем о некоторых любопытных теориях и методиках, благодаря которым можно запрограммировать пол будущего ребенка.

Ведущая рубрики Юлия КАРЗИЕР и ее дочка Маргарита

## УЧЕНЫЕ ВСЕГО МИРА СОВЕТУЮТ:

### СЛЕДИТЕ ЗА ОБРАЗОМ ЖИЗНИ МУЖА...

Если вы хотите, чтобы у вас родилась девочка, то до зачатия мужчина должен быть, грубо говоря уставшим, то есть вести свой обычный образ жизни: усиленно работать, заниматься спортом, ремонтом... И все должно быть наоборот, если вы хотите наследника. Перед зачатием будущим родителям нужно отправиться в отпуск и как следует отдохнуть, наслаждаясь друг другом. Так же, если пара хочет рождения мальчика, ей нужно активизировать свою половую жизнь, ну а если вы мечтаете о девочке, то постарайтесь воздерживаться от секса. Нужно отметить, что эта методика основана в первую очередь для мужчин, но в любом случае, без своей половины они навряд ли смогут ей следовать. Таково мнение отечественных ученых.

### СЧИТАЙТЕ ДНИ...

А польские ученые рекомендуют считать дни. Они утверждают, что пол будущего младенца можно запланировать, если заниматься зачатием ребенка в определенные дни. Так, если зачатие произойдет за 11-12 дней до начала менструации, велика вероятность рождения мальчика, если за 13-14 дней, скорее всего, родится девочка.

# МОЖНО ЛИ ЗАПЛАНИРОВАТЬ ПОЛ РЕБЕНКА?

## ДРЕВНЕКИТАЙСКАЯ ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОЛА РЕБЕНКА ПО ВРЕМЕНИ ЗАЧАТИЯ

| Мес<br>зачат | Возраст матери (полн. кол-во лет) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------------|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|              | 18                                | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |  |
| 1            | М                                 | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | М  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  |  |
| 2            | Д                                 | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | М  | Д  | М  |  |
| 3            | М                                 | М  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | М  | М  | Д  | М  | Д  | Д  | М  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | М  | Д  |  |
| 4            | Д                                 | Д  | М  | Д  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | М  | М  |  |
| 5            | М                                 | М  | М  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | Д  |  |
| 6            | М                                 | М  | М  | Д  | Д  | Д  | М  | М  | М  | Д  | Д  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | Д  | Д  | М  |  |
| 7            | М                                 | М  | М  | Д  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | М  |  |
| 8            | М                                 | М  | М  | Д  | М  | Д  | Д  | М  | М  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  |  |
| 9            | М                                 | М  | М  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  |  |
| 10           | М                                 | М  | М  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  |  |
| 11           | М                                 | М  | М  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | Д  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | М  | М  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  |  |
| 12           | М                                 | М  | М  | Д  | Д  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | М  | М  | М  | М  | М  | М  | М  | М  | Д  | Д  | Д  | Д  |  |

Учитывая возраст матери (полное количество лет), который указан в таблице от 18 до 40 лет, вы определите, в каком месяце может родиться мальчик (М) или девочка (Д), выберете предпочтительное и отсчитываете от данного месяца девять, чтобы получить время зачатия.

### ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ДИЕТЫ...

Еще один способ «программирования» изобрели французские ученые. Они установили, что с помощью специальной диеты можно повлиять на пол будущего ребенка. Но эту диету нужно соблюдать до зачатия, а уже беременная женщина должна есть все что хочет, в соответствии с рекомендациями врача.

● Чтобы родить сына, употребляйте больше мяса, рыбы, манной и рисовой каши на воде. А также грибы, картофель, сушеный горох, белую фасоль, бананы, финики, абрикосы, персики. Из напитков рекомендуется чай, кофе, из десертов - бисквиты. Нежелательны: молоко и молочные продукты, какао, орехи, черная и красная икра, креветки, крабы, зеленые бобы, капуста, укроп, салат. Забудьте о блинах.

● Чтобы родилась дочь, ешьте яйца и больше молочных продуктов. Добавьте в свой рацион баклажаны, спаржу, свеклу, морковь, огурцы, зеленые бобовые, лук. Не ограничивайте себя в сладком, можно пить чай, кофе, молоко, ешьте орехи. А вот рыбу, мясо, картошку, кукурузу и томаты авторы метода советуют употреблять в ограниченных количествах. Копченую же колбасу, консервы и соленья исключите полностью.





## КТО ГАЗЕТЕ ПОМОГАЕТ

Ведущий  
рубрики  
**Вячеслав НЕЧАЕВ**

### КОГДА ЗАРАБОТАЕТ УКАЗ

Пока депутаты будут распределять портфели думских комитетов, намечать планы работы на весну, есть время основательней разобраться с уже действующими законами. **Майор в отставке А.П. Зимин из Екатеринбурга** в письме спрашивает, почему законы, о принятии которых сообщает телевидение, в «НС» упоминаются с большим опозданием. Дело в том, Алексей Павлович, что любой закон вступает в силу не после телерепортажа из Госдумы, а только после подписания его Президентом и публикации текста в правительственной прессе. Но главный секрет в том, что **чиновники работают не по законам, а по подзаконным актам** - инструкциям, директивам, циркулярам. Вот, к примеру, в октябре Президент подписал Указ о выплате долгов военным пенсионерам. Но вашему военкомату, извините за игру слов, Указ не указ. В документе, подписанном главой государства, изложены лишь общие принципы. А райвоенкому полковнику N для работы нужны четкие указания: как, кому, сколько, когда и из каких средств выплатить. И пока такая бумага из Минобороны не поступит, он пальцем не пошевелит. О появлении этого документа мы вас обязательно известим. Вот в МВД, например, уже определились (см. «НС» №48) и обещают выплатить долги своим ветеранам в первом квартале.

### УПРАВА НА СОСЕДА

В прошлый раз я обратился к читателям с предложением совместно составить инструкцию по практическому применению советов газеты - «**Чем и как мне помог «НС»**». Первой откликнулась ветеран труда с военных лет **Ефросинья Афанасьевна Доценко из г. Касимова Рязанской области**. «Газету получаю два года, подписалась и на будущий. Собираю все но-

Отгремели предвыборные фанфары и обещания всеобщего благоденствия. Настала пора успокоиться и жить дальше. К счастью, пропагандистские материалы (а уж тем более предвыборные посулы борцов за счастье народное) «Народный совет» не печатает. Поэтому и стыдиться нам в ближайшие четыре года будет нечего. Просто новые депутаты новой Госдумы примут новые законы. По ним мы и будем жить. А как именно - время покажет.

мера, ведь никогда заранее не знаешь, что пригодится. Вот только долго приходится ждать ответа. Но нас, читателей, многие тысячи, ясно, что сразу всем не ответишь. Зато по «горячей линии» я дозвонилась до юриста Малых, и сразу разъяснение получила. А еще с вашей помощью сумела обменять бракованный телевизор. Написала по образцу претензию в магазин, и через 8 дней мне его заменили. Но главное, с помощью «НС» я нашла управу на соседа. Сперва пожаловалась на него в милицию, но мою жалобу переслали главе райадминистрации. Там она и застряла. Ответа не было больше месяца. И тогда по статье профессора Селиверстова я заказным письмом с уведомлением отослала жалобу в администрацию города. Приложила копию его статьи и через 10 дней получила ответ. Позже выяснилось, что сосед доводится родней кому-то из районных начальников. Потому первое мое заявление они и «потеряли». Живу я одна. Муж был фронтовик, воевал на Ленинградском фронте. Умер он в 1999 году. Так что теперь газета - мой главный советчик».

### НАШ ПОЛПРЕД ПО КУБАНИ

Самый древний способ передачи информации в народе называют «сарафанным радио». Оказывается, даже в век ТВ и Интернета оно по-прежнему эффективно. Подтверждение тому - письмо из станицы Ахтырской Краснодарского края от пенсионерки **Лидии Игнатьевны Новиковой**.

В ноябре в редакцию поступило 2837 писем и 136 электронных сообщений. Еще 8447 читателей позвонили нам по бесплатному телефону

«Хочу вас поблагодарить за 1000 рублей, которые получила по итогам конкурса «Подпишись и выиграй», они мне оченьгодились для оплаты операции. В начале октября я получила номер «НС», в котором была статья о моей болезни - глаукоме глаз. А когда поехала в Краснодар на операцию, то прихватила газету с собой. Больные в клинике ее читали. Оказалось, что многие мои земляки до сих пор не знают, что есть такая замечательная газета. Некоторым я записала на

листочке ее подписной индекс. Дома в Ахтырской я тоже за вас народ агитирую, а то ведь в киосках «НС» не найдешь. Знают о вас теперь и в станице Холмской, где живут мои друзья. У Миши был день рождения, и в подарок ему я привезла квитанцию на подписку. Еще раз спасибо вам за мою любимую газету.»

Ваше письмо, Лидия Игнатьевна, я зачитал на редакционной планерке. Проголосовали единогласно: «Назначить Новикову Л.И. полномочным представителем газеты по Кубани». Кстати, у пенсионерки Новиковой есть коллеги в разных регионах страны. В Новочеркасске, например, нам активно помогает продвигать «НС» в читательские массы ветеран первой Чеченской кампании, **подполковник в отставке Ю. С. Белый**. Наши помощники уже действуют в Тамбове, Ижевске, Чебоксарах, Ярославле и Калининграде. Всем вам, друзья, огромное спасибо! Пишите! Адрес прежний: 127015, Москва, а/я 3, Нечаеву Вячеславу Артемовичу.



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## НЕ УСПЕЛ КУПИТЬ «НС»? ЗАКАЖИ ЕГО ПО ПОЧТЕ

### ЭТИ НОМЕРА ЕСТЬ В НАЛИЧИИ

**2004 год** - № 1; № 4; № 5; № 7; № 8; № 9; № 10; № 11; № 12; № 13; № 14; № 15; № 16; № 17; № 18; № 19; № 20; № 21; № 22; № 23; № 24; № 25; № 26; № 27; № 28; № 30.

**2005 год** - есть все номера, кроме № 7.

**2006 год** - есть все номера.

**2007 год** - есть все номера.

Эти номера вы можете:

- ♦ заказать по предоплате;
- ♦ купить по адресу редакции.

Если уже прошло полтора месяца, а вам так и не прислали номера газеты, которые вы заказали и оплатили, позвоните нам по бесплатному телефону

8-800-200-

27-28 и еще

раз продиктуйте оператору свои Ф.И.О., телефон, полный адрес, индекс, а также перечислите все те номера газеты «Народный совет», за которые вы перевели деньги на наш счет. Мы исправим эту неувязку и вышлем вам «Народный совет».

1 номер – 12 рублей (с пересылкой)

### ВНИМАНИЕ!

Оплатить заказанные номера это полдела. Мы просим в письмах, которые вы нам присылаете с ксерокопиями квитанций, указывать:

- за какой год вы хотите получить те или иные номера;
- разборчивым почерком писать Ф.И.О., обратный адрес и индекс.

Любой:

1 экземпляр – 50 р.,  
2 экземпляра – 90 р.,  
3 экземпляра – 120 р.

## СХЕМА ЗАКАЗА У НАС ИЗМЕНИЛИСЬ БАНКОВСКИЕ РЕКВИЗИТЫ

✓ Отправьте через почту или Сбербанк денежный перевод по следующим реквизитам - наши НОВЫЕ банковские реквизиты:

1. Наименование получателя платежа: ООО «Логос-Медиа».

2. ИНН получателя платежа: 7702643333.

3. Расчетный счет (номер счета получателя платежа):

40702810538090109325, Мещанское ОСБ № 7811/0400 Сбербанка России, г. Москва.

4. К/сч: 30101810400000000225.

5. БИК: 044525225.

6. Назначение платежа: недостающие номера, в т.ч. НДС 18%.

7. Сумма платежа: из расчета 1 газета - 12 рублей (умножьте количество номеров «НС» на 12. Сумма, которая у вас получится, должна быть вписана в эту графу).

8. Плательщик: Ф.И.О. (полностью).

9. Адрес плательщика: индекс + адрес.

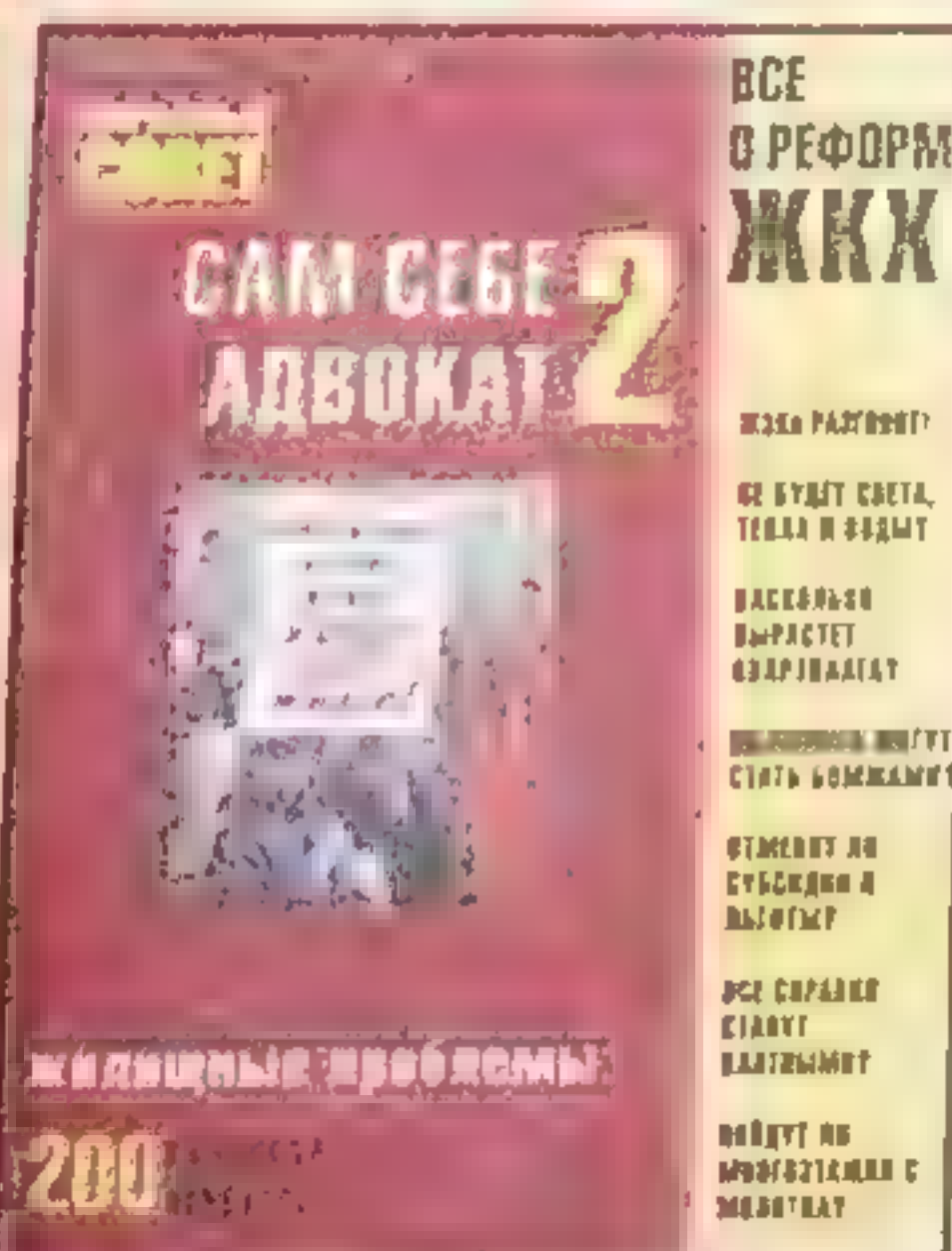
✓ Снимите с квитанции копию.

✓ В письме перечислите все номера газеты «НС», вам нужные (номер + газеты и год выхода).

Копию квитанции и письмо отправьте по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3, «Народный совет» или на адрес электронной почты: [logos@narsovet.ru](mailto:logos@narsovet.ru)

Заказанные номера вы получите в течение месяца с того момента, как письмо придет в редакцию (при наличии оплаты).

## КАК ЗАКАЗАТЬ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ»



Вы не успели купить в киосках наши спецвыпуски «Сам себе адвокат-2», «Сам себе адвокат-3» и «Сам себе адвокат-4»? Закажите их в редакции по предоплате.

Как это сделать, смотрите в разделе

**СХЕМА ЗАКАЗА** (колонка слева).

САМ СЕБЕ АДВОКАТ 1 нет в продаже

В графе 6. Назначение платежа впишите «Сам себе адвокат».

Цифра в графе 7. Сумма

платежа будет зависеть от количества спецвыпусков, которые вы заказываете (50, 90 или 120 рублей). Все остальные графы в квитанции заполняются без изменений.

**НЕ ЗАБУДЬТЕ** отправить на адрес редакции письмо, где перечислите какие именно справочники вам нужны, туда же вложите ксерокопию квитанции об оплате.

**НАШ КОНКУРС «ПРИЗ! ПРИЗ! ПРИЗ!» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

Вырезаем ТРЕТЬЮ букву. ЧЕТВЕРТАЯ в следующем номере!

Условия конкурса смотрите в №№ 46-47

И



## КАЛЕНДАРЬ

4 декабря (21 ноября) - Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

О земной жизни Божией Матери известно лишь отдельные эпизоды ее жизни. Введение маленькой Марии в Иерусалимский храм - один из них. В церковных песнопениях Введение Девы Марии во храм названо предвестием Божия благоволения к людям. В храме Отроковицу, трехлетнюю Марию, встретил первосвященник. Он ввел Деву в Святая святых храма, куда из всех людей только раз в году входил сам первосвященник.

Поступок родителей Марии - пример верующим: истинные христиане должны воспитывать в своих детях любовь к Всевышнему с самого раннего возраста, как только дитя начнет понимать окружающий мир.

5 декабря (22 ноября) - день памяти святого благоверного великого князя Михаила Ярославича, Тверского чудотворца. К святому обращаются при различных заболеваниях.

6 декабря (23 ноября) - день памяти святителя Митрофана, епископа Воронежского, исцеляющего от тяжелых недугов.

7 декабря (24 ноября) - день памяти великомученика Меркурия. Молитвы к святому помогают справиться с тяжелейшими заболеваниями.

Идет вторая неделя Рождественского поста.



**ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:**

**8-800-200-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ**

**С 11 декабря 2007 ГОДА**

**КАК ДОКАЗАТЬ ОТЦОВСТВО?**

МОЖНО ЛИ РАЗМЕНИТЬ МУНИЦИПАЛЬНУЮ КВАРТИРУ?



**КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»**

**СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ**

**КУПОН УЧАСТНИКА**

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

**Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!**

**Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:**

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом - это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль. Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

**Внимание!** Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.

Победителями этого номера стали: Н.И. Почкина, г. Брянск (стр. 18), Ф.Н. Юрочкина, г. Пермь и А.А. Спиридонов, г. Санкт-Петербург (стр. 19). Каринэ Лобова, г. Москва (стр. 20).

Число-пароль

**ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

**Повторите это число в купоне участника!**

## ПРОСТО АНЕКДОТ

Акция от водки «Беленькая»!!! Под каждой крышечкой - белочка. Собери пять белочек, и тебе крышечка.

\*\*\*

Мужики из «Газпрома» в командировке. Тянут газ в глухую деревню. Остались заночевать. Возникла идея развлечься. Спрашивают у местных насчет девочек. Те долго мялись, потом говорят, мол, на краю деревни живет Маня, огонь-баба. Спросили дорогу, пошли. Дошли до хаты, кричат:

- Маня, выходи, погуляем!

- А сколько вас?

- Трое...

- Не-а... Не пойду... Не вижу смысла.

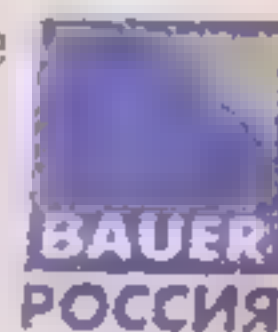
\*\*\*

Супружеский долг сложная штука: как говорится, не нагрубишь - не выступишься!

\*\*\*

Жизнь - это то, что происходит, пока ты строишь другие планы.

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ Свидетельство ПИ № ФС77-30023  
«Народный совет» № 49 (187).  
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.



Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Антон Клюев

Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова (зам главного редактора), Юлия Карзиев, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Лариса Пяткина, Наталья Струнзе

Издатель: Инго Клаус

Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;  
e-mail: tds@bauerrussia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат - тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;  
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 279 400 экз. Заказ № 884

Подписано в печать 28.11.2007 г.

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.bauerrussia.ru

e-mail: logos@narodny-sovet.ru

Цена свободная



07049



4 602445 000339



# ВСЯ ПРАВДА О ЧИСТКЕ СОСУДОВ

№ 4 / 23-29 января 2007 г.

## НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

КАКУЮ МЕДПОМОЩЬ  
ДОЛЖНЫ ОКАЗЫВАТЬ  
БЕСПЛАТНО

ЧТО ПОЛОЖЕНО  
ВДОВЕ ИНВАЛИДА  
ВОЙНЫ



ФОТО ГАЛИНЫ КРУТИКОРОХ

СУПЕРГОРШКИ  
ДЛЯ ЦВЕТОВ ИЗ  
ПРОСТЫХ БАНОК

КАК ПРАВИЛЬНО  
РАЗВИВАТЬ РЕЧЬ  
РЕБЕНКА

стр. 14-15

Семья Афониных из Калининграда:

ДОЧКА ПОЛУЧИЛА  
ТРАВМУ В ШКОЛЕ



ЗА ЭТО  
МЫ ОТСУДИЛИ  
42 000 РУБЛЕЙ!

Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!  
стр. 15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО  
8-800-200-27-28  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



Впервые в Калининграде родители ребенка, получившего травму в школе, отсудили возмещение ущерба – более 40 тысяч рублей.

## РОКОВОЙ ДЕНЬ

Второклассница Маша Афонина училась в калининградской школе № 41, на улице Сергея Тюленина, во вторую смену. Уроки начинались с 14 часов, но в этот день – 20 декабря 2004 года – учительница попросила девочку прийти пораньше, чтобы получить талоны на питание.

Получив талончики и поев заодно в столовой, Маша стала подниматься по лестнице на второй этаж, где находятся кабинеты младших классов. В это время, как черт из табакерки, выскочил третьеклассник Дима Седов. С криком «Сейчас полетишь!» он сильно толкнул Машу. Восемилетняя девочка не удержалась и, упав на спину, скатилась вниз по лестнице.

Надо сказать, что 41-я школа располагается в старинном немецком здании (до Великой Отечественной войны в Кенигсберге здесь располагался лицей имени королевы Луизы). Лестницы в школе очень крутые и, по словам учителей, падения детей за 60 лет существования калининградской школы были, но не такие трагичные. На этот раз девочка, упав, получила страшную травму – компрессионный перелом двух позвонков.

## ВСТАВАЙ, А ТО ТВОЯ МАТЬ УБЬЕТ МЕНЯ!

Мать Маши Ольга в это время была дома (она в декрете с двухмесячной малышкой). Ей позвонили из школы и, сообщив, что «ваша дочь упала с лестницы», по-

интересовались, вызывать ли «скорую помощь»?

– Конечно, вызывайте! – закричала Ольга. Она попыталась хоть что-то выяснить о состоянии дочери, но школьный фельдшер только отрезала: «Приезжайте!»

– Я оставила младшую дочку одну (она, слава богу, спала) и побежала в школу, – продолжает мать.

А в это время школьный фельдшер вместо выполнения своих обязанностей, по словам девочки, закричала на нее: «Что ты реवेशь! Вставай, а то сейчас придет твоя мать и меня убьет!»

– Затем меня подняли, повели в медпункт и уложили на кушетку, – рассказывает Маша. – Потом прибежала мама и, увидев меня, заплакала.

Прибывшая «скорая» увезла пострадавшую в больницу. У ребенка был диагностирован перелом двух позвонков. При этой травме вставать, а тем более идти, категорически нельзя. И несколько шагов, которые заставила проделать девочку фельдшер, стоили ей невыносимых страданий.

## 27 ДНЕЙ «НА ВЫТЯЖКЕ»

Маша Афонина пролежала «на вытяжке» 27 дней, после чего еще больше месяца находилась в стационаре и еще несколько месяцев лечилась дома. Девочка долгое время носила корсет, особенно тяжело ей было в летнюю жару; ей пришлось соблюдать много ограничений. Понятно, что в школу ребенок не ходил. К тому же после случившегося у Ольги

# ПОЛУЧИЛА

Именно с этой лестницы упала девочка, получив при этом тяжелую травму спины



ФОТО АНДРЕЯ ВЫПОЛЗОВА

Афониной пропало молоко, и младшая дочка стала «искусственницей».

Лечение Маши потребовало немалых материальных затрат. Требовалось принимать препараты, укрепляющие структуру костей, делать массаж и прочие процедуры на дому. Необходимо было приобрести жесткую кровать и специальный матрас, а также корсет. Последней каплей, которая переполнила чашу терпения родителей, стал тот факт, что ни директор школы, ни родители мальчика так и не извинились перед ними и пострадавшей девочкой.

## ИСК В СУД

В исковом заявлении Ольга Афонина просила взыскать со школы и родителей мальчика компенсацию затрат на лечение – **11 тысяч 513 рублей**. Эта та сумма, которую удалось подтвердить кассовыми и товарными чеками: деньги ушли на покупку специальной кровати, матраса, корсета и лекарств. В **100 тысяч рублей** Афонины оценили моральный ущерб, причиненный в результате травмы их дочери и всей семьи. Эту сумму они просили суд взыскать со школы и родителей мальчика.



# ТРАВМУ В ШКОЛЕ...

## СУД ДА ДЕЛО

Суд Ленинградского района Калининграда, рассмотрев иск, признал, что была нарушена статья 1073 пункт 3 Гражданского кодекса РФ, которая звучит так: если малолетний ребенок (до 14 лет) причинил вред в то время, когда он находился под надзором образовательного, воспитательного, лечебного или иного учреждения, обязанного осуществлять за ним надзор, либо лица, осуществлявшего надзор на основании договора, это учреждение или лицо отвечает за вред, если не докажет, что вред возник не по его вине в осуществлении надзора.

В свою очередь, представитель школы № 41 пытался в суде доказать, что девочка пришла за полчаса до начала уроков, а потому школа за нее якобы ответственности не несет. Этот довод судье показался несостоятельным. В результате суд принял решение взыскать со школы в полном объеме затраты на лечение (по представленным чекам) и услуги адвоката. А компенсацию морального вреда «с учетом степени вины ответчика, характера и степени нравственных страданий истицы, требований разумности и справедливости» оценил в 30 тысяч рублей.

Это решение обжаловала мать мальчика-хулигана. Однако коллегия по гражданским делам Калининградского областного суда оставила это решение без изменений.

## ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ В ШКОЛЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Немедленно вызвать «скорую помощь». Настоять, даже если травма незначительная, чтобы ребенка отвезли в травмпункт на освидетельствование. Иначе потом будет трудно доказать, что травма была причинена именно в школе, а не по дороге домой.
- 2 Сразу установить свидетелей происшествия, записать их фамилии и, по возможности, телефоны родителей.
- 3 Во время лечения необходимо собирать все товарные и кассовые чеки, которые затем можно будет предъявить, мотивируя сумму материального ущерба.
- 4 До направления иска в суд предложить пообщаться с руководством школы на предмет оплаты ущерба без судебного разбирательства.

## М Н Е Н И Я

**Комментарий  
Директор школы № 41  
Евгения СИДОРОВА:**

– На наш взгляд, произошел несчастный случай, от которого никто не застрахован. С мальчишкой после происшествия мы много беседовали, в том числе социальный педагог и психолог. Этот ребенок, кстати, не такой уж и хулиганистый, он хорошо учится. Для него этот случай тоже станет уроком на всю жизнь. Он признался в том, что толкнул девочку, но говорит, что сделал это не нарочно... Он сам испугался. Это все детская резвость...

Сейчас мы разработали программу по обеспечению безопасности в школе. Учащихся и родителей знакомим с расписанием и уставом школы, правилами поведения. Ежедневно назначаются дежурные учителя, которые вместе со старшеклассниками следят за порядком.

**Комментарий юриста  
общества защиты прав  
потребителей «Резонанс»  
Евгения ЛАГУНОВА:**

Вред, причиненный личности или имуществу гражданина, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред (п.1 ст.1064 Гражданского кодекса РФ). Но кто должен компенсировать вред, причиненный здоровью ребенка ребенком? Отвечать перед законом в этом случае

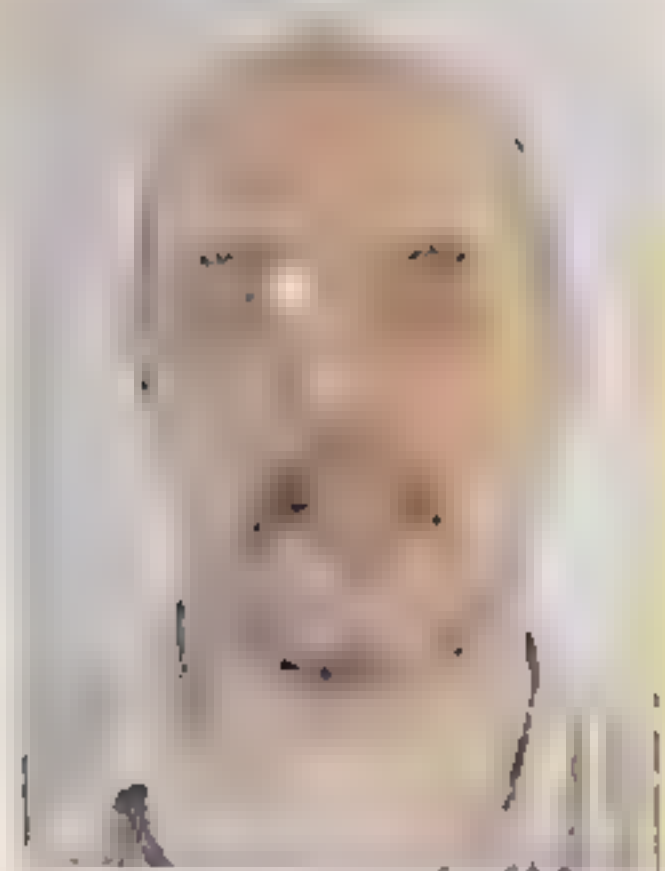
должны родители, усыновители или опекуны (п.3 ст.28 ГК РФ «Дееспособность малолетних» (возраст от 6 до 14 лет). Кроме того, в соответствии с п.3 ст.1073 ГК РФ, **если малолетний причинил вред в то время, когда он находился под надзором образовательного, воспитательного, лечебного или иного учреждения, обязанного осуществлять за ним надзор, либо лица, осуществлявшего надзор на основании договора, это учреждение или лицо отвечает за вред, если не докажет, что вред возник не по его вине в осуществлении надзора.**

При этом, если бы даже администрация доказала, что в действии (бездействии) ее сотрудников вины нет, аналогичные требования по возмещению ущерба и компенсации морального вреда можно было бы заявить родителям ребенка, причинившего вреда. Эта статья и была применена в решении постановления суда. Требования о компенсации морального вреда, скорее всего, были заявлены родителям мальчика, повинного в травме девочки. При этом они могли заявить требование о компенсации морального вреда и в отношении себя (у кормящей матери пропало молоко). Сделать это не поздно и сейчас, так как требования о компенсации морального вреда не имеют срока исковой давности (абз.2 ст.208 ГК РФ).

**Андрей ВЫПОЛЗОВ, Оксана КИРЕЕВА, г. Калининград**



## КАК ПОДЕЛИТЬ ДОМ?



На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

### ЧТО ПОЛОЖЕНО ПРИ СНОСЕ ЧАСТНОГО ДОМА?

**Проживаю в районе Южное Бутово. У нас начинается снос частных домов. Какая компенсация полагается владельцам при сносе? Лидия Лосева, Москва.**

Размеры компенсаций в этом случае определяются Законом г. Москвы от 31.05.06г. № 21 «Об обеспечении жилищных прав граждан при переселении и освобождении жилых помещений (жилых домов) в городе Москве», ст. 6: «Возмещение (компенсация) либо выкупная цена за жилое помещение (жилой дом) собственника».

### Три варианта компенсации

■ **Денежная компенсация в размере рыночной стоимости** освобожденного жилого помещения (жилого дома), плюс все убытки, причиненные собственнику в связи с изъятием собственности.

■ **По соглашению с собственником** жилого помещения ему может быть предоставлено взамен изымаемого **другое жилое помещение**. При этом выплачивается разница в цене. Но если предлагаемое жилье дороже, **доплата за разницу в стоимости с собственника не взимается**.

■ При согласии собственника с ним может быть заключен **договор мены**, в соответствии с которым собственнику предоставляется другое благоустроенное жилое помещение, равнозначное освобождаемому.

### Какое жилье равнозначное?

■ Жилое помещение, площадь которого не меньше площади освобождаемого жилого помещения, а **количество комнат такое же**.

У собственника есть даже право на **сохранение района проживания**, но с некоторыми исключениями, о которых мы расскажем в ближайших номерах.

**Покупаю газету второй год, очень уж понятно вы все разъясняете, поэтому решила задать свой вопрос. У меня в 1964 г. родители приобрели 1/2 дома с участком, последний был не в собственности, а на праве пожизненного наследуемого владения. Завещали все мне (2/3) и брату (1/3). С соседом у нас общая только стенка в доме и забор на участке, входы отдельные. Налоги мы платим – как за 1/2 от общей стоимости домовладения, хотя стоимость строений соседа сейчас в 2,5 раза выше нашей. Кроме того, испортились отношения с братом, и он не разрешает мне прописать детей на своей части. Что надо сделать, чтобы оформить собственность не в долевом отношении (как сосособственники), а как отдельные части? Знаю, что ответите, поэтому заранее спасибо. Валентина Андреева, Великий Новгород.**

Выделение доли возможно на основании ст. 252 Гражданского кодекса РФ, но только в том случае, если это допускается технически, то есть без нанесения несоразмерного ущерба общей собственности. Например, не придется что-то ломать, сносить, делить одну комнату на двоих и прочее.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**1** Если достигнуто соглашение между всеми **сосособственниками**, то этот вариант можно оформить отдельным соглашением между тремя **сосособственниками** и, собрав все необходимые документы, представить их на регистрацию в регпалату. Перечень документов лучше уточнить в регпалате по месту жительства: они указывают свой перечень для каждого варианта перехода права собственности. Но в любом случае среди них будут технические планы дома и земельного участка.

**2** Если достигнуть соглашения с **соседями и родственниками** не удастся, тогда вопрос может быть вынесен на рассмотрение в суд. Ваши доводы (они уже вами перечислены) должны быть изложены в суде.

**3** То же самое касается приватизации земельного участка: все зависит как от согласия между **сосособственниками**, так и от порядка приватизации земельных участков, установленных в вашем муниципальном образовании. А если согласие не достигнуто, придется также идти в суд.

### ВАЖНО!


Если выделить долю в натуре невозможно без нанесения ущерба имуществу, выделяющийся **собственник** (в данном случае вы) имеет право на то, чтобы другие **собственники** выплатили ему стоимость его доли (п.4 ст.252). Такие вопросы решаются в суде. В вашем случае суд может обязать брата выплатить вам стоимость вашей доли или, наоборот, вас выплатить брату стоимость его доли.



## РАБОТА И ЗАРПЛАТА

На вопросы отвечает юрист  
**Андрей МАЛЫХ**

# КОГДА ОТПУСК МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ДЕНЕЖНОЙ КОМПЕНСАЦИЕЙ?

 Имеет ли право администрация отказать работнику в частичной компенсации отпуска, если он хочет взять 28 дней отпуском, а оставшиеся 24 дня – деньгами? Игорь Юркевич, г. Волжский, Волгоградская обл.


 Имеет. А иногда и обязана.


## Помните!

**Не допускается** замена денежной компенсацией ежегодного основного и дополнительных оплачиваемых отпусков (ст.126 ТК РФ):

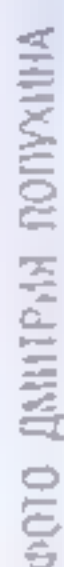
- беременным женщинам;
  - работникам в возрасте до 18 лет;
  - работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда (за исключением выплаты денежной компенсации за неиспользованный отпуск при увольнении).
- Кроме того, в вышеназванной статье положение о замене ежегодного оплачиваемого отпуска денежной компенсацией звучит так: «Часть ежегодного оплачиваемого отпуска, превышающая 28 календарных дней, по письменному заявлению работника **может быть заменена** денежной компенсацией». Именно **может, а не должна**, то есть все остается на усмотрение работодателя. Работник этого не может требовать. Он может в заявлении на отпуск лишь выразить пожелание о такой замене.

# СКОЛЬКО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ В ГОДУ?

 На сколько должны были продлить отпуск в связи с новогодними праздниками, если у меня обычный отпуск 28 дней? Светлана Мосалева, Брянск.

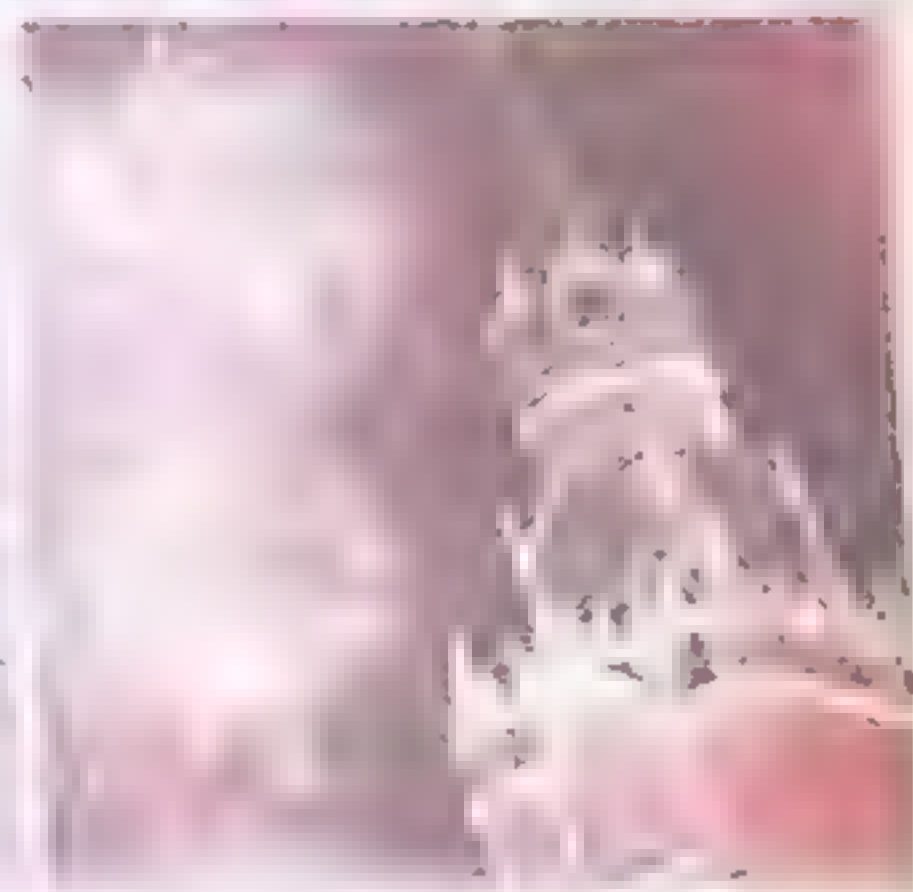
 Помогите рассчитать, правильно ли я вышел из отпуска: у меня 5-дневная рабочая неделя, отпуск – 36 календарных дней (28 + 8 доп. для Дальнего Востока). Очередной отпуск начинался с 15 декабря 2006 года. Мне предписали выйти 23 января. Правильно ли это? Андрей Николаевич, Хабаровск.

Автору второго вопроса отпуск рассчитали неправильно. Ему следовало выйти на работу 26 числа. И ему, и автору первого письма к положенному отпуску следует прибавить еще 6 дней (ст.112 ТК РФ).



## НЕРАБОЧНЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ В РОССИИ:

- 1, 2, 3, 4 и 5 января – новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник весны и труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.



РЕФОРМА ЖИЗНИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ. А КАКИЕ ПЕРСОНАЖИ ВНЕШНЕГО  
АДВОКАТА ЗАБЫЛИ ЕГО ПОД ПИТОМНИКАМИ БУДУЩЕГО

## Как это сделать:

- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
  - внесите код издания в графу «Вид платежа»;
  - впишите в графу «Сумма» общую сумму заказа;
  - заполните квитанцию полностью;
  - оплатите заказ в любом отд. Сбербанка;
  - для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».**
- Информация для заполнения типовой квитанции:**
- Получатель платежа: ООО «Новотрейд»**

ИНН 7701543417, КПП 770101001;  
Наименование банка:  
р/с 40702810100170000188  
в ОАО «Внешторгбанк»;  
к/с 301018107000000000187;  
БИК 044525187; Код - ССА-2006.

**Цена – 50 рублей**

(включая стоимость пересылки)

Цена действительна до 1 марта 2007 г.

Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.

**Доставка осуществляется только по РФ.**

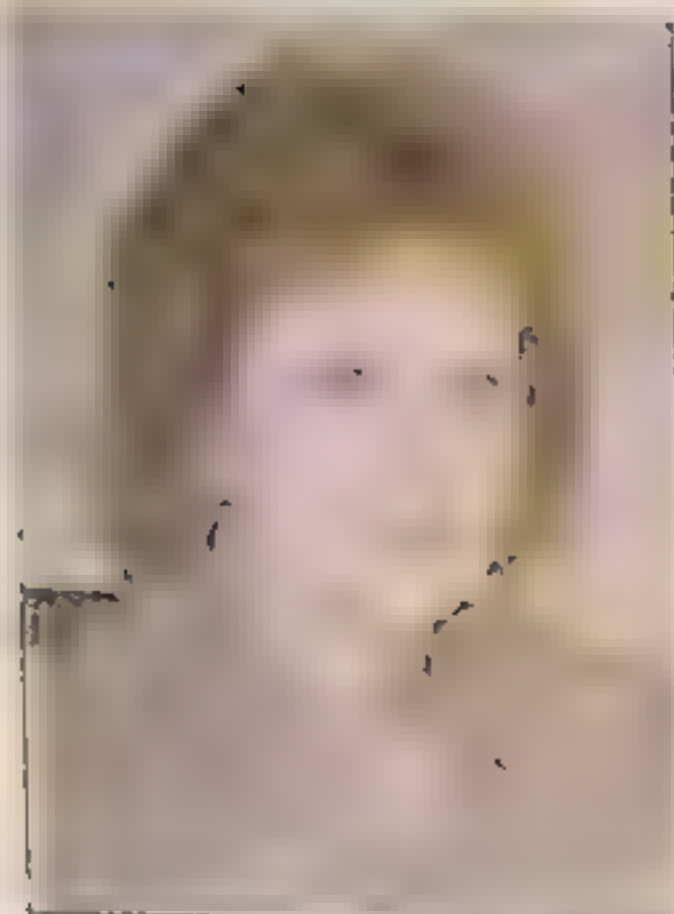
**Дополнительная информация:**

тел.: (495) 369-74-42

E-mail: [Post@novopost.com](mailto:Post@novopost.com)







На вопросы отвечает  
заместитель началь-  
ника территориально-  
го управления Пенси-  
онного фонда РФ  
**Тамара  
ЧЕРЕМУШКИНА**

## ЧТО ПРИЧИТАЕТСЯ ВДОВЕ ИНВАЛИДА ВОЙНЫ?

Моя мать – инвалид I группы, вдова инвалида войны. По телевизору я слышала, что она может получать вторую пенсию, за мужа. Я собрала за нее все документы и отправилась в пенсионный фонд. Но там мне сказали, что мама как инвалид имеет право только на пособие. Почему же нам отказали? Людмила Алексеевна, Пензенская обл.

■ Правовых оснований для назначения второй пенсии вдове инвалида войны, умершего в мирное время, действительно нет. В соответствии с п.3 ст.3 Федерального закона от 15.12.01г. «О государственном пенсионном обеспечении» право на одновременное получение двух пенсий предоставлено только не вступившим в новый брак вдовам военнослужащих, погибших в войну с Финляндией, в Великую Отечественную войну или войну с Японией. Вдова умершего инвалида Вели-

## КОМУ ДАЮТ ПОСОБИЕ НА ПОГРЕБЕНИЕ?

Недавно умерла наша соседка по коммуналке. Поскольку родных у старушки не было, то похороны оплатили мы, ее соседи. Правда ли, что государство выплатит нам компенсацию? Куда следует обращаться? Людмила, Тверь.

■ Отношения, связанные с погребением умерших, регулируются Федеральным законом от 12.01.1996 г. № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле». Согласно статье 10 этого Закона социальное пособие на погребение выплачивается в том случае, если погребение осуществлялось за счет средств супруга, близких родственников или иного лица, взявшего на себя обязанность осуществить погребение умершего. Та-

кому лицу в органах ЗАГСа выдается справка о смерти.

Выплата социального пособия на погребение производится в день обращения на основании этой справки:

- органом, в котором умерший получал пенсию, если он не работал;
- организацией, в которой работал умерший;
- органом социальной защиты населения по месту жительства в случаях, если умерший не работал и не являлся пенсионером.

Обратиться за таким пособием необходимо не позднее шести месяцев со дня смерти. Размер пособия на сегодняшний день составляет 1000 рублей.



ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

## СТОИТ ЛИ ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКУ?

Я по документам инвалид с детства II группы. А в базе данных по ошибке записали «инвалид II группы, общее заболевание». Произошло это два года назад. Стоит ли исправлять ошибку, есть ли разница в оплате базовой части трудовой пенсии по инвалидности? Василий Антонович, Кострома.

■ Трудовая пенсия по инвалидности устанавливается независимо от причины инвалидности, продолжительности



ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

страхового стажа, продолжения трудовой деятельности инвалида, а также от того, наступила инвалидность в период работы, до поступления на работу или после прекращения работы.

В соответствии со статьей 15 Закона «О трудовых пенсиях в РФ» размер базовой части трудовой пенсии по инвалидности зависит от степени ограничения способности к

трудовой деятельности (до 1.01.2004 г. – от группы инвалидности); для инвалида II группы с причиной «инвалидность с детства» и

«общее заболевание» базовая часть пенсии одинакова.

К сожалению, до настоящего времени не установлены правила и нормы назначения накопительной части трудовых пенсий по старости и инвалидности. Но если, предположим, в 2013 году вам еще не будет 60 лет, а причина и группа инвалидности к этому возрасту останутся те же, то есть возможность при наличии страховых накопительных взносов подать заявление на установление третьей части трудовой пенсии – накопительной.

Так что лучше написать заявление в местное отделение ПФР и попросить внести изменение в ваши документы.





Отвечает юрист  
общества защиты  
прав потребителей  
«Резонанс»  
**Евгений ЛАГУНОВ**

## СВАДЬБА РАССТРОИЛАСЬ, А ЗАДАТОК НЕ ОТДАЮТ

Дети решили пожениться, в ресторане заказали вечер, внесли задаток. Свадьба расстроилась, но задаток нам руководство ресторана не возвращает. Правы ли они? Николай Андреевич, Ростовская обл.

Руководство ресторана имело право не возвращать вам денежную сумму, которая соответствует расходам, фактически понесенным рестораном в связи с исполнением обязательств по договору (ст.32 Закона РФ «О защите прав потребителей»).

Размер такой денежной суммы определяется исходя из убытков, причиненных ресторану прекращением договора (т.е. учитываются расходы на приобретение продуктов, проделанная работа по приготовлению блюд, аренда помещения и др.).

Вам необходимо потребовать у администрации ресторана чеки, подтверждающие закупку продуктов для свадебного вечера (если составлялась смета, то проверить по смете, какую часть работы выполнили сотрудники ресторана и какая денежная сумма была на это затрачена).

Имеет значение, за сколько дней до начала торжества вы отказались:

■ **если за один день**, то вполне вероятно, что денежная сумма, уплаченная вами заранее, полностью покрывает убытки ресторана, понесенные им (в этом случае ресторан имеет право полностью забрать себе внесенный задаток);

■ **если за две-три недели**, то тогда сумма расходов, понесенных рестораном, может быть меньше денежной суммы, внесенной в качестве задатка, и здесь вы имеете полное право требовать возврата части суммы, не потраченной рестораном.

## КАК ПОЧИНИТЬ ТЕХНИКУ, ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛСЯ СРОК ГАРАНТИИ

У телевизора закончился гарантийный срок, сервисное обслуживание – до марта этого года. В сентябре прошлого года телевизор сломался. По месту покупки его приняли на сервисное обслуживание и отвезли в г. Тверь в мастерскую. После починки телевизор работал ровно 15 минут. После нового обращения в магазин мне отказали в ремонте: ответили, что гарантия закончилась, везите его в Тверь сами – но у меня нет такой возможности. Срок службы в гарантийном талоне семь лет. Отработал телевизор два года и семь месяцев. У меня есть товарный чек, гарантийный талон с печатью. Помогите, пожалуйста, грамотно написать претензию. Н.М. Демина, Удомля.

В вашем случае необходимо знать, что именно включает сервисное обслуживание: дополнительная ли это гарантия по безвозмездному устранению недостатков (бесплатный гарантийный ремонт до 13.03.2007г.) или бесплатная доставка к месту гарантийного ремонта в г. Тверь. В любом случае, если продавец брал на себя определенные обязательства до 13.03.2007 г., он их должен выполнить в полном объеме. Односторонний отказ от исполнения обязательств не допускается (ст.310 Гражданского кодекса РФ).

Вы можете потребовать в письменном виде от продавца отправить ваш телевизор на ремонт. Заявление пишете (в двух экз.) на юридическое лицо или на предпринимателя, который вам товар продал, без образования юридического лица (информация на товарном чеке).

На втором экземпляре представитель продавца должен сделать:

- отметку о приеме заявления;
- расписаться;
- указать свою должность;
- расшифровать фамилию;
- поставить дату приема заявления.

При отказе выполнить ваше требование вы можете самостоятельно отремонтировать телевизор, а затем взыскать потраченные деньги с продавца на основании п.1 ст.393 ГК РФ и п.2 ст.13 Федерального закона «О защите прав потребителей».

При отказе продавца возместить расходы вы можете их истребовать через суд. Подайте иск в суд с требованием обязать продавца осуществить доставку и ремонт вашего телевизора. Такие споры разрешаются мировым судьей в течение одного месяца с момента подачи искового заявления.

**Срок службы – это срок, в течение которого изготовитель гарантирует вам возможность ремонта телевизора в своих сервисных центрах (не бесплатный).**



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА





Полисы обязательного медицинского страхования (ОМС) вот уже 15 лет есть почти у всех. Но как именно мы можем по ним лечиться и как не можем, для многих все еще загадка.

## ГДЕ ПОЛУЧАТЬ ПОЛИС

По месту фактического проживания, а не прописки в пределах одного города достаточно написать заявление на имя главврача медицинского учреждения. Но если сменили город проживания, то следует получить новый полис по новому месту жительства.

## Если вы работаете

Работодатель (предприятие или лицо, использующее труд наемного работника), должен обязательно застраховать всех своих сотрудников как штатных, так и работающих по договору. В данном случае за страховым полисом обращайтесь в районную поликлинику, там вам подскажут адреса, где можно будет получить страховой полис ОМС.

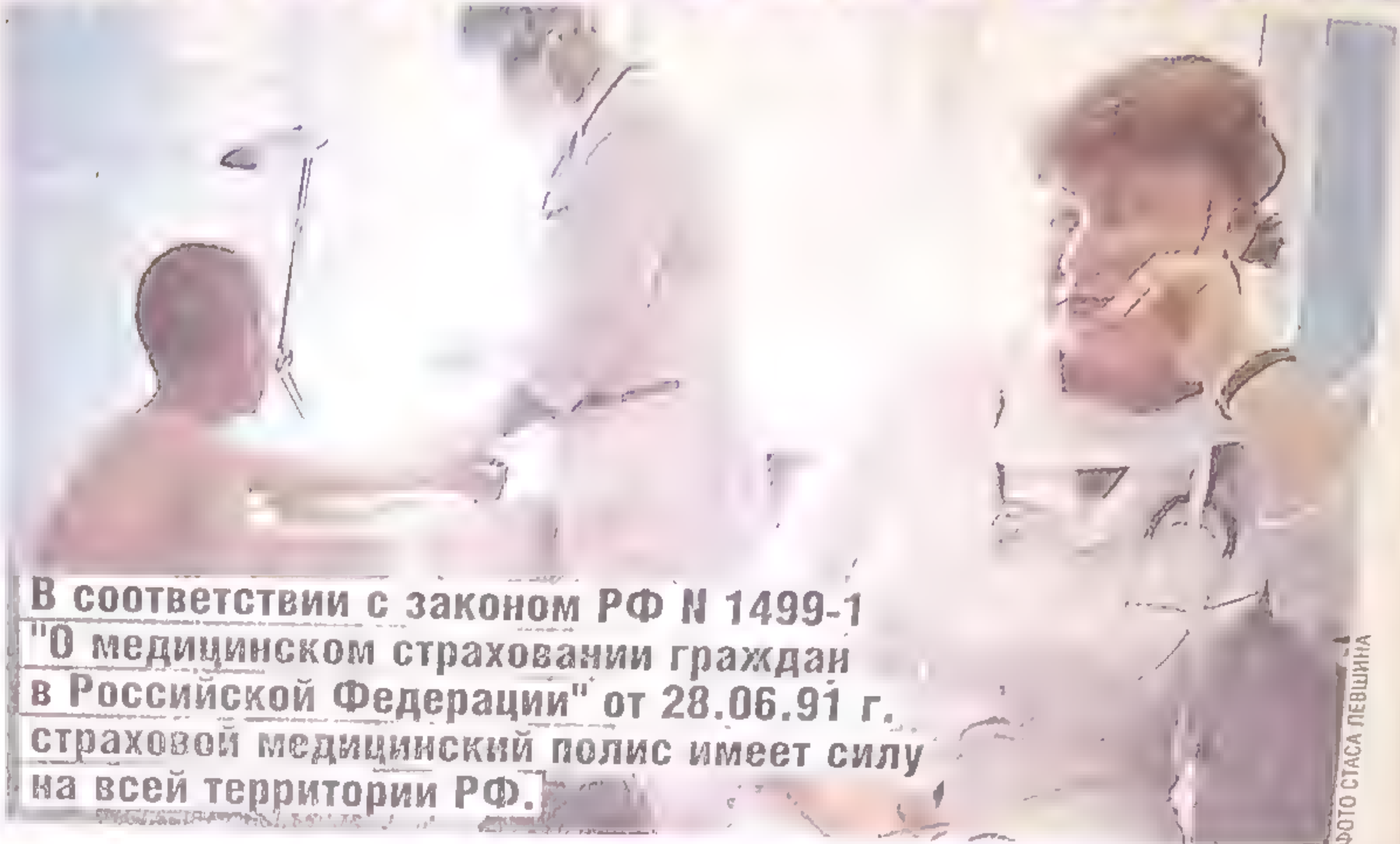
## Если у вас нет и никогда не было полиса

Если у вас нет и никогда не было полиса, то это совсем не значит, что вас оставят умирать на улице. Потому что есть уголовная статья (Ст. 124 УК РФ) «Неоказание медицинской помощи», а «скорая помощь» бесплатна для всех. Детям до трех месяцев любая необходимая помощь оказывается бесплатно.

## Если у вас нет российского гражданства

Скорая помощь бесплатна для всех, а вот оказание плановой амбулаторно-поликлинической медицинской помощи иностранным гражданам, лицам без гражданства, ищущим убежище на территории РФ осуществляется по месту фактического проживания при наличии удостоверения беженца.

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОМС



**В соответствии с законом РФ N 1499-1 "О медицинском страховании граждан в Российской Федерации" от 28.06.91 г. страховой медицинский полис имеет силу на всей территории РФ.**

ФОТО СТАСА ПЕВШИНА

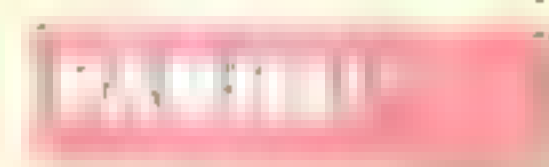
**3,6%**  
от нашей зарплаты  
составляют взносы  
в Фонд обязательного  
медицинского  
страхования

## ЧТО ОБЯЗАНЫ ЛЕЧИТЬ ПО ПОЛИСУ БЕСПЛАТНО

По полису ОМС обязаны лечить от:

- инфекционных и паразитарных болезней (кроме заболеваний, передающихся половым путем, туберкулеза и СПИДа);
- болезней крови и кроветворных органов;
- болезней эндокринной системы, расстройств питания (анорексия, булимия), нарушения обмена веществ;
- болезней нервной системы;
- болезней глаз;
- болезней пищеварения;
- заболеваний зубов и полости рта (пародонтоз, пародонтит);
- болезней кожи;
- болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани (ревматоидный артрит, системная красная волчанка);

- болезней мочеполовой системы;
- врожденных пороков развития и хромосомных нарушений;
- травм, отравлений;
- наблюдение в период беременности, родов и в послеродовой период (включая аборт).



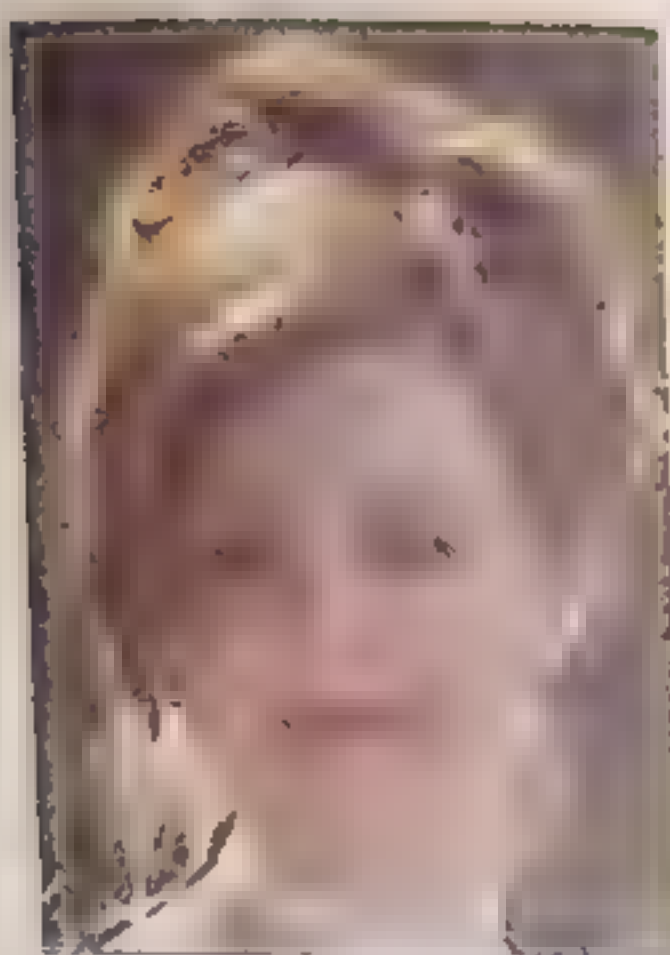
Однако помните, что все медицинские процедуры будут бесплатными только в том случае, если их назначил ваш лечащий врач и выдал вам на руки все направления. А если вы решили обследоваться самостоятельно, например, сдать анализ крови без направления врача, то в этом случае вы должны будете этот анализ оплатить в соответствии с прейскурантом на медицинские услуги.

## НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ЗВОНИТЬ В СВОЮ СТРАХОВУЮ КОМПАНИЮ

Не стесняйтесь звонить в свою страховую компанию по любому вопросу. Там вам должны точно сказать, какие именно услуги входят в страховку. Если в поликлинике или больнице требуют денег, то лучше заплатить. Но только обязательно возьмите чек с перечислением всех оказанных услуг. После лечения вы можете обратиться в свою страховую компанию, и она уже сама в судебном порядке будет разбираться с лечебным учреждением. Хотя имейте в виду, что возвращение денег за лечение – это довольно долгая процедура, которая занимает не один месяц.

Подготовила Мария БАРАНОВА





На вопросы читателей отвечает врач-терапевт Светлана ГРАКУН

## ПОМОГАЕТ ЛИ ПРИ ГИПЕРТОНИИ ЧИСТКА СОСУДОВ?

В № 50-м газеты вы писали как бороться с гипертонией. А я слышала, что единственное, что помогает – это чистка сосудов. А как их чистить? В.Сахно, Тула.

«Чистку сосудов» рекламируют довольно часто. Но могу ответственно сказать: все это малоэффективно. Объясню почему. С возрастом в стенке артерий под внутренней оболочкой сосуда, называемой эндотелий, начинают откладываться некоторые жироподобные вещества. Это и есть атеросклеротическая бляшка. Она формируется в двух направлениях: либо выпячивается в просвет сосуда, при этом остается покрытой эндотелием; либо – «нафаршировывает» стенки сосуда по длине и диаметру. Плотность «нафаршированных» артерий такова, что при разрезе они могут даже издавать своеобразный хруст. Как можно что-то очистить, если бляшка покрыта оболочкой и такая плотная?

Все препараты, имеющиеся сейчас в арсенале врачей, это средства, снижающие уровень холестерина, способные на какой-то процент снизить скорость поражения сосудов. Увы, пока нет ни одного лекарства, способного «рассосать бляшку» или «промыть» сосуд. Единственный путь лечения – хирургический. Но чтобы до него дело не дошло, лучше доверьтесь врачам и не отказывайтесь от лекарств, прописанных вам для лечения гипертонии и атеросклероза.

## ПОМОЩЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

У меня к вам два вопроса. Первый: в «Народном совете» № 46 за 2006 год вы писали про варикоз и советовали лежать с поднятыми ногами, но это очень неудобно. Может я не так что-то делаю?

И еще: проделала процедуру с обливанием ног теплой/холодной водой, и началась какая-то резкая боль в обеих ногах. Это норма или прекратить процедуры? С.Л. Шонгина, Рыбинск.

Не стоит лежать с поднятыми ногами длительное время, всю ночь. Подкладывайте под поясницу мягкие подушечки. Ноги должны опираться, например, на стену или высокую спинку кровати.

Резкая боль в ногах не является нормой. Процедуру обливания прекратите и посоветуйтесь с врачом, лучше ангиологом. Если такого нет в вашей поликлинике или среди знакомых, помочь может хирург.

## НЕ ШУТИТЕ С ЩИТОВИДКОЙ!

У меня гипотиреоз щитовидки, назначен гормон «Тироксин». Что будет, если его не принимать? Лидия Краева, Челябинск.

Если вам назначен гормон заместительной терапии «Тироксин», у вас достаточно серьезные проблемы со щитовидной железой. В ней снижена естественная выработка этого гормона. Такое состояние называется гипотиреоз. К нему могли привести различные заболевания железы – диффузно-узловой зоб, воспаление, опухоль. И чтобы уровень этого гормона в организме был в норме, вам и назначили его в таблетках. Прекращать принимать тироксин самостоятельно ни в коем случае нельзя. За этим последуют серьезные осложнения, способные вконец разрушить ваше здоровье. Если врач назначил вам этот гормон, это означает, что щитовидная железа больше не может производить этот гормон в нужных количествах. Вам придется принимать его постоянно всю жизнь.

| ГЕМАТОКРИТ               |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| — благоприятный день     | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| — слабое магнитное поле  |    |    |    |    |    |    |    |
| — сильное магнитное поле |    |    |    |    |    |    |    |

### ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Как это работает?

- 1** Ванны раскрывают капилляры, улучшают линейный и объемный кровоток.
- 2 ОЧИЩЕНИЕ** Усиленный кровоток выводит шлаки и токсины из организма, улучшает процессы обмена веществ.
- 3 ЗАЩИТА** Очищенный организм усиливает свои защитные силы и замедляет процессы старения клеток.

www.zalmanov.ru  
Применяются с 1904 года!

### КАК ПРИМЕНЯТЬ:

- Просто.** Погрузитесь в ванну всего на 15 мин. 1 раз в 2 дня
- Быстро.** Всего неделя применения ванн уже может дать потрясающий результат
- Доступно.** Стоимость приема одной ванны всего 8 руб.
- Действенно.** Эффективность, доказанная временем

**Адрес для писем и заказов почтой:**  
111250 г. Москва  
а/я 70

**Консультация по применению ванн и оформлению заказов по тел. в Москве:**  
(495) 739-06

г. Санкт-Петербург - (812) 703-45-30  
г. Самара - (846) 2-705-404  
г. Н. Новгород - (8312) 74-01-30  
г. Казань - (843) 554-54-54  
г. Наб. челны - (8552) 36-50-37  
г. Воронеж - (4732) 52-63-83

г. Иваново - (4932) 35-77-88  
г. Чебоксары - (8352) 62-05-03  
г. Кемерово - (3842) 53-90-90  
г. Хабаровск - (4212) 43-66-45  
г. Новосибирск - (383) 261-32-39  
г. Котлас - (81837) 3-06-96, 2-65-10

Спрашивайте в г. Москве в аптечных сетях «Гексал», т. 980-52-62, «Зем-фарм» т. 980-22-80, «Дроос» т. 101-35-03.  
Оптовым покупателям - скидки! Ищем региональных представителей.





Дорогие советчики, каждую неделю вы нас радуете новыми письмами, в которых делитесь своими советами. Вот и в этот раз мы получили от вас советы буквально на все случаи жизни. Будьте здоровы.

**Ведущая рубрики Мария БАРАНОВА**

## ОТ ЛИШАЯ И ГЕРПЕСА

Сок чистотела должен быть всегда в доме. Когда сын от животного подхватил лишай, я несколько раз смазала его соком чистотела. И не осталось никаких следов. Теперь уже много лет вместо йода использую сок чистотела.

Если чувствую, что на губе должна выступить простуда (герпес), тут же достаю из морозилки кусочек льда и прикладываю к месту, где она должна выступить. Никаких болячек не будет.

**Валентина Павловна Шаврина, г. Калининград**

## Сок алоэ от герпеса

Сок алоэ принимать внутрь по одной чайной ложке перед едой 2–3 раза в день или использовать сок в качестве аппликаций.

Настой плодов калины: 20 граммов растертых плодов залить одним стаканом воды. Настаивать 4 часа. Пить по полстакана 4 раза в день.

**Надежда Анатольевна, г. Анапа**

## АПЧХИ!-БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Болят горло, капает из носа, и поднялась температура — это основные симптомы простуды или по научному ОРЗ. Это на первый взгляд безобидное недомогание может дать серьезные, особенно



для детского организма, осложнения, такие, как пневмония, отит, синусит, поражения сердца и даже менингит.

Поэтому, чтобы предотвратить развитие болезни, необходимо остановить заболевание в самом начале. Наиболее приемлемый способ уберечь себя и свое чадо от напасти — тепловые процедуры, т. к. на сегодняшний день побочных эффектов при правильном применении теплотерапии не выявлено. К тому же, эффективность этого способа проверена еще нашими бабушками и дедушками, которые грели носы мешочками с песком или солью.

В наш век новых технологий, учеными было создано современное тепловое устройство ФЕЯ, которое выпускает Елатомский приборный завод. Обеспечивая глубокий прогрев гайморовых пазух, ФЕЯ убивает микробы и вирусы, не давая им распространяться на весь организм. ФЕЯ не только отличное средство профилактики. С ее помощью можно победить хронические ЛОР-заболевания: насморк, гайморит, тонзиллит, отит и другие.

Легкая, удобная, изящная ФЕЯ будет всегда стоять на страже здоровья семьи, а для ребенка лечение под присмотром взрослых превратит в игру — забавную и необременительную.

Стоимость устройства наложенным платежом 1366 руб. + почтовый сбор. Заявки направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатма, ул. Янина 25, Приборный завод, заказ 94020.

Устройство (как любые лечебные средства) имеет противопоказания и применяется в домашних условиях по рекомендации специалиста.

Подробнее о методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 48 руб. с доставкой.

**Телефоны завода:**

**(49131) 2-04-57,**

**(495) 221-27-77.**

**admin@elamed.com**

**www.elamed.com**

**ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД — торговая марка ЕЛАМЕД**

(ОГРН 1026200861620)

**ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

**ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВАС!**

## ЕШЬТЕ КАШУ ДО УПОРА, ЕСЛИ МУЧАЮТ ЗАПОРЫ

Две ложки пшеничной крупы залить стаканом воды и оставить на ночь в теплом месте (на печке, батарее). Утром размешать кашу и съесть.

Есть по утрам до тех пор, пока стул не нормализуется.

**Нина Владимировна Мягкова, Саратовская обл.**

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ КИШЕЧНИКА

300 г чернослива  
300 г кураги  
2 ст. ложки меда  
2 ст. ложки растительного масла  
75 г травы сенны (можно купить в аптеке).

Все провернуть в мясорубке, перемешать и принимать по 1 ст. ложке на ночь. Способ проверенный — помогает!

**П.А. Еремеева, Челябинская обл.**

## СОК РЕПЧАТОГО ЛУКА ОТ АНГИНЫ

Очистить луковицы от шелухи, пропустить через мясорубку и отжать. К каждому употреблению делать новую порцию сока, т.к. он хранению не подлежит. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

**Н.И. Ершова, Республика Марий-Эл**

карство во рту. Принимать каждый день не попуская. Этого количества должно хватить на два месяца. Попробуйте и не пожалеете!

**Исанбаева, Омская обл.**

## ЕСЛИ ВАС МУЧАЕТ КАШЕЛЬ

Возьмите 8–6 штук редьки. Нарезьте их очень тонкими ломтиками. Каждый ломтик обильно посыпьте сахаром. Через несколько часов появится сок, который надо принимать по 1 ст. ложке каждый час. Ваш кашель как рукой снимет.

**Любовь Сергеевна, Московская обл.**

## ОТ ОДЫШКИ

Этим рецептом лечатся такие старики, которые не в состоянии и 50 шагов пройти, чтобы не останавливаться для отдыха. Взять 1 литр меда, 10 лимонов, 10 головок чеснока (головок, а не долек!). Чеснок пропустить через мясорубку. Из лимонов выжать сок. Все компоненты перемешать и поставить на неделю в темное место. Принимать один раз в день по 4 ложки, но не глотать все сразу, а не торопясь, медленно рассасывать ле-

## ПРОТИВ ПРИСТУПОВ АСТМЫ

Хорошо помогают свежие плоды айвы, а также настой из ее листьев. 5 г сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять, укутать на 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой.

**Н.И. Диденко, г. Воронеж**



## ОТ АРТРИТА

Артрит – жестокая и довольно распространенная болезнь. Для лечения и снятия болей в суставах можно приготовить следующее лекарство: 50 г камфорного масла, 50 г порошка горчицы, 100 мл спирта (70%-го), 100 г яичного белка (белок 1 яйца в среднем весит 35 г). В спирте последовательно растворить сначала камфорное масло, затем горчицу. Отдельно взбить белок (охлажденный белок взбивается быстрее). Смешать оба состава вместе и втирать в больной сустав вечером перед сном.

**Людмила Викторовна Стрижакова, г. Москва**

## ЕСЛИ БОЛЯТ КОЛЕНКИ

Коленки нужно смазать медом и положить на них капустные листья в два слоя. Только класть их нужно той стороной, куда не попадает солнце. Оставьте на ночь. Лечитесь. Это средство помогает, конечно, не с первого раза.

**Г.А. Лебедева, г. Рыбинск**

## ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Плоды диких каштанов положить в банку (заполнить ее до краев). Залить водкой и плотно закрыть. Первые 3 дня ее держите на солнце. Наставить 40 дней. Настойку втирать в больные места.

**Мария Дмитриевна Захарова, г. Орел**

## ПОЛЕЗНАЯ РЕДЬКА



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

При желчнокаменной болезни принимайте сок черной редьки по 2 ст. ложки 3 раза в день. Делайте небольшой перерыв в приеме каждые 3–4 дня.

При плохом аппетите ешьте протертую редьку несколько раз в сутки, запивая 1 ст. ложкой воды.

При кашле приготовьте смесь редьки с молоком в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

**Наталья Евгеньевна Краснова, Московская обл.**

## СТРИЖИНЫ ЧУДЕСЬЕ

КОМП

500  
РУБЛЕЙ

От фурункулов, насморка, ожогов, трещин, болей в суставах, язвы при тромбозе, флебите.

В эмалированную посуду положить кусочками 40 г чистого пчелиного воска, 5 г сахара и 100 г оливкового масла. На слабом огне довести до кипения, помешивая, и остудить. Мазь хранится в стеклянной посуде при комнатной температуре не более года.

Мазь надо наносить на плотную ткань и только потом прикладывать к больному месту 3 раза в день.

**Галина Валентиновна Костина, г. Воронеж**

## КАК ВЫЛЕЗТИ ИЗ БУТЫЛКИ?



Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончил военноморское училище, служил на севере. После трех судов чести – разжалование и увольнение. Семья моя к тому

времени переехала в Ленинград. Я устроился грузчиком, и все считали меня совсем пропащим.

В начале 70-х судьба свела меня со священноиноком Елизарием и старцем Василием. Оба они в те годы боролись с пьянством. Елизарий – при помощи старообрядческих традиций трезвости. Знахарь-язычник Василий – народными средствами.

Став старовером, я принял сан иеромонаха (монаха-священника). Благодаря знахарю Василию, я изучил старинные средства борьбы с пьянством, и вот уже более 30 лет помогаю алкозависимым и их близким. Многие пьющие не считают себя пьяницами, а когда возникают проблемы, и они вынуждены это признать, говорят: «Помру, так помру...»

95% алкозависимых погибают, но 5% бросают пить сами. Среди образованных людей бросают пить сами 20%. Почему? Бросают

пить только те, в чьих семьях спокойная обстановка.

Есть ли способ СПАСТИ пьющего, ЕСЛИ он того НЕ ХОЧЕТ? Да, есть. В особо тяжелых случаях, сначала требуется провести «отврат от питания», чтобы пьющий перестал получать удовольствие от спиртного. В народной медицине много таких средств, и все они небезопасны. Есть и более безопасный аналог – слабые таблетки тетрама, применяющиеся в наркологии. Но помните: «отврат от питания» можно проводить только проконсультировавшись с наркологом!

Следующий этап – снятие похмельной ломки. В народной медицине есть средства, позволяющие это сделать, есть и их лекарственные аналоги, которые, к сожалению, слишком дороги.

Далее – домашняя психотерапия. Близкие должны вести себя спокойно с алкозависимым, а не кричать и впадать в истерику. Народная мудрость гласит: «Чтобы бросить пить, нужно сначала бросить сварливую жену». Нужно помочь алкозависимому обрести цель в жизни. Идея «выпить!» должна смениться идеей «достигнуть!». Один старый печник избавил молодого пьяницу от алкозависимости просто научив его делать камин. Интересная работа, хорошие доходы и никакого пьянства.

«Зеленый бес» не уходит сразу. Легко не будет. Но лучше будет трудно с надеждой, чем

будет трудно с пьяницей и без надежды.

Каждый год я получаю сотни благодарственных писем от родственников бывших пьяниц и от самих завязавших. Все письма с реальными обратными адресами. Привести отрывки из них в печати я не могу – запрещает «закон о рекламе». Впрочем, это хороший закон. Сколько липовых «писем исцелившихся» и «заключений экспертов» мне довелось видеть! Когда обещают результат сразу, быстро, без труда и недорого, тут же возникает вопрос: не вранье ли?

Наше Братство «Трезвение» существует на добровольные пожертвования граждан и не имеет других источников дохода. Кто-то не очень богатый сделал пожертвование, чтобы эта информация дошла до вас. Неимущим, по мере возможностей, мы помогаем даром, но сразу оговоримся – всем даром помочь мы не можем.

Адрес для писем:

190000, Санкт-Петербург, ВОХ-1055, Братство «Трезвение».

Иеромонаху Нестору (Петрову), настоятелю Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви.

(Не забывайте вкладывать конверт со своим четко надписанным обратным адресом!)



...сть и ...  
...жалению, слишком  
...сихотерапия. Близкие  
...койно с алкозависи-  
...дать в истерику. На-  
...сит: «Чтобы бросить  
...росить сварливую же-  
...козависимому обрести  
...«Выпить!» должна сме-  
...нуть!». Один старый печ-  
...пьяницу от алкозависи-  
...его делать каминны. Ин-  
...рошине доходы и никакого  
...уходит сразу. Легко не бу-  
...ет трудно с надеждой, чем

Наш адрес: Ленинградская обл.,

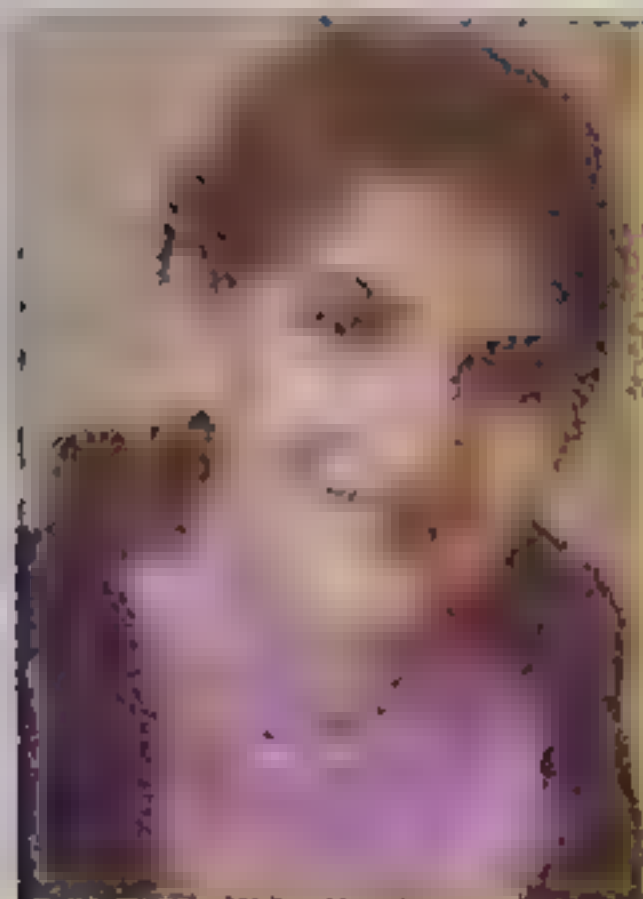
Выборгский р-н, Выборгское ш., д. 14 А. ОГРН 7847831009930

эта информация, мы можем  
мере возможностей — всем даром помочь  
сразу оговоримся —  
можем.

**Адрес для писем:**  
**190000, Санкт-Петербург, ВОХ-1035,**  
**Братство «Трезвение».**

**Меромонаху Сухопольского скита**  
**настоятелю Троицы Русской**  
**Святой Троицы Церкви.**  
**Старообрядческой Церкви.**  
**(Не забывайте вклеивать конверт**  
**со своим четким адресом!)**  
**обратным адресом!)**





Дорогие ДОМочадцы, девиз нашей сегодняшней странички – простота. Убедитесь сами: любое из представленных блюд (даже мясное) не требует много времени для своего приготовления. А ведь это так важно...

Ведущая рубрики  
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

## ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

С наслаждением читаю газету, а теперь решила поделиться своими рецептами, потому что еще не встречала их на ваших страницах.

500  
РУБЛЕЙ

### Пшенная каша «солнышко»

Нужно: 1 ст. пшена, по 1 морковке, луковице и яйцу, 4 ст. л. растительного масла, соль – по вкусу. Пшено промойте и залейте кипятком на 1 см выше самого пшена. Морковь натрите на средней терке, лук – кубиками, залейте холодной кипяченой водой, чтобы она их лишь покрывала. Яйцо взбейте, соедините все с залитым кипятком пшеном, посолите и варите 10–15 минут, прикрыв крышкой. Выключите, дайте настояться и кушайте на здоровье.

### Шпроты по-домашнему

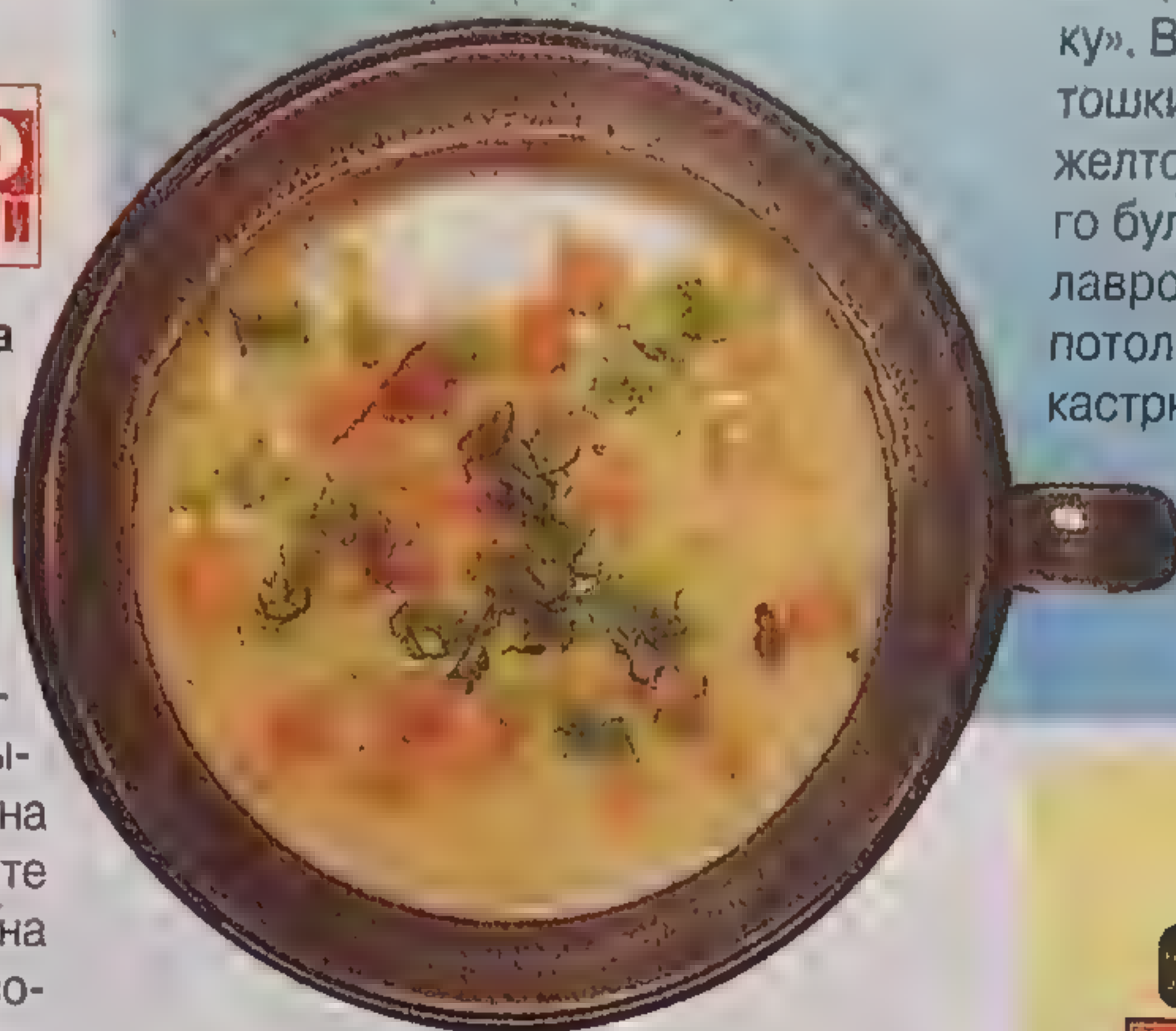
Для этого блюда подойдет мойва. Но мне нравится толстолобик, сом, скумбрия. Правда, эти виды рыбы лучше порезать порционно. На 1 кг рыбы нужно: по 0,5 стакана крепкого черного чая, растительного масла, 1 ч. л. столового уксуса, 1 ч. л. соли, перец горошком и лавровый лист – по вкусу. Все ингредиенты смешайте, опустите на 2 часа в получившийся соус рыбу, затем поставьте все на огонь и пусть покипит 5–10 минут. Можно есть и горячим, и холодным. Причем в виде холодных шпрот у вас всегда будет под рукой готовое блюдо.



Тамара Тимофеевна Талалай,  
п. Черноморский,  
Краснодарский край

# БЕРЛИНСКИЙ СУПЧИК

Для приготовления этого легкого и сытного супа понадобится 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок (если нет сливок, я беру просто молоко), 1 желток, примерно 3 стакана нарезанного кубиками картофеля, 1 стакан нарезанного лука (примерно 2 крупные луковицы), 3 стакана любого бульона (можно из бульонного кубика), лавровый лист, черный молотый перец и соль – по вкусу.



Лук пассеруйте на масле до золотистого цвета, затем добавьте кубики картофеля, перемешайте, чтобы картофель слегка прихватил (но не жарьте долго). Добавьте немного бульона, накройте сковороду крышкой и потушите 3–5 минут. Затем переложите в кастрюлю, залейте оставшимся бульоном, посолите, поперчите, положите «лаврушку». Варите до полной готовности картошки. Пока варится, взбейте яичный желток со сливками, добавьте немного бульона прямо из кастрюли. Затем лавровый лист выловите, картошку потолките и влейте тонкой струйкой в кастрюлю взбитые сливки. Перед подачей посыпьте измельченной зеленью.

Ангелина Юрьевна Борисова,  
г. Узловая, Тульская обл.

## ПЕЧЕНЬ В СМЕТАНЕ

Случайно в газетном киоске знакомая предложила посмотреть вашу газету. Это был 45-й номер. С тех пор покупаю постоянно. Составные части для этого блюда берутся произвольно. Печень нарежьте ломтиками 1,5x2 см, отбейте с двух сторон, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Отдельно пассеруйте до прозрачности много репчатого лука (кому сколько нравится). Печень переложите в жаровню, накройте ее луком, залейте сметаной, чтобы полностью закрывала. Из пряностей можно положить перец горошком или черный молотый по вкусу, лавровый лист. Посолите и тушите 15 минут. Печень получается сочной и мягкой. Можно подавать с любым гарниром, а можно и без него, как самостоятельное блюдо.

Людмила Анатольевна Алексейчик,  
г. Химки, Московская обл.

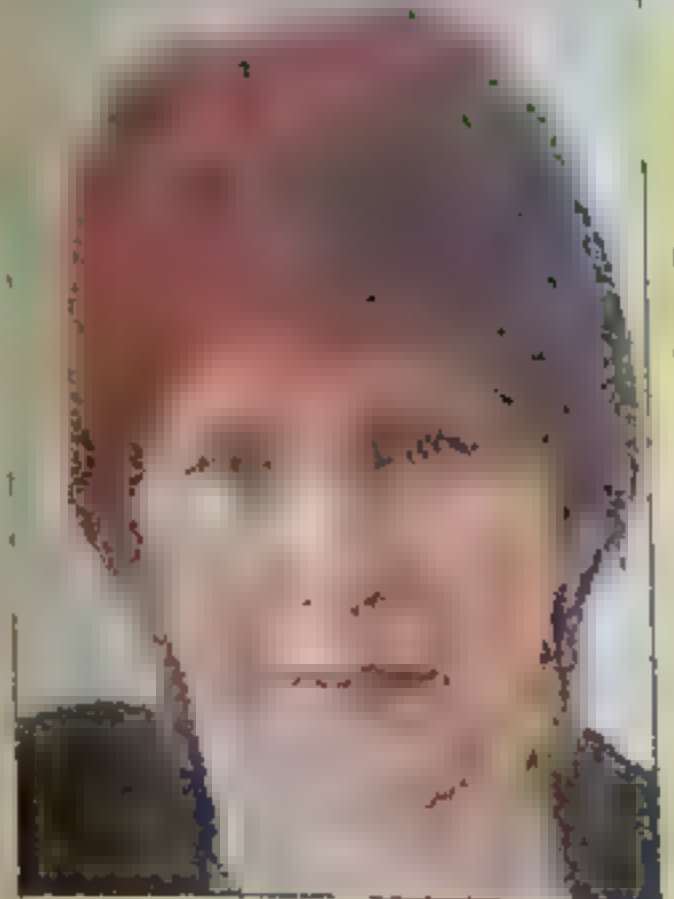
## СУДОКУ ОТ ГАЗЕТЫ



Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратов (3x3) не повторялась ни одна цифра.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 5 |   | 6 | 4 | 8 |   | 2 |   |
| 6 |   | 4 |   |   |   | 8 |   | 3 |
|   | 7 |   |   |   |   |   | 4 |   |
| 8 |   |   |   | 7 |   |   |   | 6 |
| 4 |   |   | 9 |   | 6 |   |   | 2 |
| 5 |   |   |   | 3 |   |   |   | 1 |
|   | 8 |   |   |   |   |   | 3 |   |
| 2 |   | 9 |   |   |   | 1 |   | 7 |
|   | 6 |   | 4 | 1 | 7 |   | 9 |   |



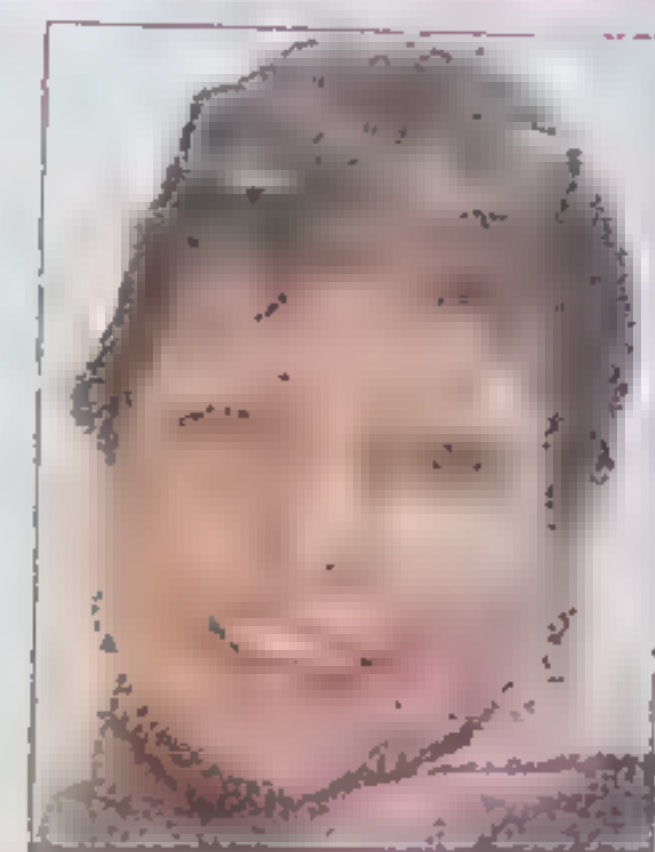


Здравствуйте, дорогие наши читатели! Сегодня у нас в гостях дизайнер Галина Крутипорох, как говорится, мастер на все руки. Надеемся, что ее советы вам придутся кстати. Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

УРОКИ  
ДИЗАЙНА

## ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРШОК ИЗ БАНКИ

В нашей новой рубрике «Уроки дизайна» мы будем заниматься оформлением своих квартир, реставрировать старую мебель, шить шторы, покрывала, скактерти, подушки, своими руками делать вазы, панно, кукол и т.д. Поле деятельности для нашей с вами фантазии огромное. Включайтесь в процесс, пишите нам, задавайте интересные вас вопросы.



УРОК  
№1

Сегодня мы с вами будем делать

цветочные горшки из простых стеклянных банок.

Нам понадобится: клей ПВА, кисточка для клея, ножницы, ткань (можно б/у, не синтетика) и стеклянные банки.

1

Возьмем банку и намажем часть ее клеем.



2

Выбранную полосу ткани (размер ее должен быть больше всей поверхности банки) накладываем на место, смазанное клеем, и пальцами как бы собираем, «морщим» ткань, но в то же время плотно прижимаем к банке (фото 1 и 2).



3

Стык срезаем ножницами с небольшим запасом и, плотно прижимая ткань, маскируем его под морщинки. Верхний и нижний края аккуратно обрезаем и, где надо, подклеиваем ткань к банке (фото 3).



4

Украшаем оборкой: склеиваем кусок ткани в 4 слоя, вырезаем из нее полосу шириной 2-3 см, длиной 30 см; смазываем край клеем, даем просохнуть, смазываем еще. Клеим полосу в сборку по краю банки. Место склейки украшаем лентой, шнуром. Готовую банку опять обрабатываем клеем (фото 4).

Так можно оформлять бутылки из-под пива, кофе и др. Это могут быть подставки для карандашей, вазы и т.д.

## И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ!

Красиво будут смотреться на кухне не только цветочные горшки на подоконнике, но и занавески из того же материала! Включайте свою фантазию!



## ЧУДО-ПЕЧЬ

УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ МОДЕЛЬ!

ОБЛАДАЕТ ПОВЫШЕННОЙ МОЩНОСТЬЮ (2,5 кВт)!

Проста в эксплуатации, легкая, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, защитит от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы и любые др. помещения! Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации! Печь обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения! Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии! Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке!

Цена - 1890 руб. с оплатой при получении. Цена при заказе от 2 шт. - 1840 руб. за шт.

Сделать заказ Вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24. Или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 75-2301.



Топливо: дизельное, керосин.  
Расход - около 2 л в сутки!  
Заправка через 16 часов!  
Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.





**Бедущая рубрики  
Юлия КАРЗИЕР  
и ее дочка  
Маргарита.**

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

В арсенале родителя есть множество способов помочь своему малышу научиться говорить. Начем с простого.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

На кончиках пальцев есть речевые рецепторы и, чем чаще вы разминаете любимые крохотные ручки, тем быстрее малыш обрадует вас первыми словами. Часто детки не любят играть в традиционную «сороку-белобоку», может потому, что мы с самого раннего возраста навязываем им эту игру? Придумайте другие упражнения-развлечения: делайте руками малыша «козу», сложите ладошки домиком или пусть пальчики обеих ручек здороваются и прощаются друг с другом (указательный с указательным и т.д.). Если вам не удастся заставить кроху играть в пальчиковые иг-



**Ксюша Дранишникова из г. Екатеринбург, 3 месяца.**  
**«Все будет хорошо!»**

ры, то во время просмотра его любимой передачи делайте массаж рук. Так же развитию мелкой моторики способствуют занятия с пластилином. Ведь его можно не только мять, но и делать из него простейшие фигуры. Пусть ваш кроха еще мал, но он удивится, как вы из его «колбаски» сделали настоя-



Данила Григорьев из г. Чебоксар, 1 год.  
«Ну, кто-нибудь сменит мне подгузник?»

щие ворота, (не забудьте малышу сказать о том, что это ворота, возможно, это новое слово в его словарном запасе) или бублик, который можно надеть на палец. Еще можно дать перебирать крупу, пересыпать ее из чашки в чашку. Например вылавливать фасоль из чечевицы. Детям это очень нравится.

## КНИЖКИ-ПОМОЩНИКИ

Дети с удовольствием разглядывают красочные картинки в книжках. Этот интерес необходимо поддерживать. Ведь книга – бесконечный источник новых предметов, а значит, и слов. Малыши проще воспринимают стихи за счет присутствующего в них ритма. Если вы только начали читать, а кроха уже требует перелистнуть страницу, не препятствуйте ему, ведь пока малышу интересны прежде всего картинки. Важно не отбить у него интерес к книге. Читайте медленно. Когда ребенку уже знакомы эти стихи, делайте паузу перед произнесением последнего слова. Со временем он начнет вам подсказывать!

## РАЗВИВАЕМ СЛУХ

Включайте детям для прослушивания аудиокассеты или CD с записями сказок, чтобы они слышали живую правильную речь. Только лучше не мультики, а именно аудиозаписи. Мультфильмы, с их видеорядом, тормозят развитие фантазии. Также водите малышей на детские спектакли.

# МЫ УЧИМСЯ

«Дед, баба, ляба, бам-бам, кх-кх, бух, аааааааа». Это пересказ сказки «Курочка Ряба» полуторалетним малышом. Конечно, мама и ребенок всегда поймут друг друга, общаясь знаками, жестами, словами типа «ав-ав». Кроха, постепенно начинает говорить «мама», «папа» и т.д. Малыш заговорил, и родители перестают уделять внимание развитию его речи. Напрасно. Ведь именно теперь нужно поддерживать интерес к разговорной речи, научить выражать свои желания и эмоции.

**В РАЗГОВОРЕ  
ВАЖЕН ДИАЛОГ!**

И конечно же, очень важно разговари-  
вать с ребенком. Обязательно ком-  
ментируйте абсолютно все свои дей-  
ствия, которые вы совершаете на гла-  
зах малыша. Называйте вещи, пред-  
меты, которые держите в руках или ко-  
торые просто видите. Кроха быстрее  
запомнит зайку, если этот зайка будет  
не только в книжке, но и в мультфиль-  
ме, и в виде мягкой игрушки. Дети ус-  
ваивают названия тех вещей, которы-  
ми манипулируют. Разговаривать нуж-  
но постоянно, но в разговоре очень  
важен диалог. Пусть ваш кроха еще  
только мычит вам в ответ. Обязательно  
задавайте ему вопросы! Указывая на  
картинку, сначала спросите малыша:  
«Кто это?» После паузы сами же отве-  
чайте, что это «му», а «му» – это коро-  
ва». Со временем на ваш вопрос ма-  
лыш, не дожидаясь вашего ответа,  
сам скажет долгожданное «му».

**BANKHO**

- Не перебивайте ребенка.
- Не принуждайте его что-либо делать насильно.
- Не ожидайте от малыша понимания абстрактных рассуждений и объяснений.
- Не критикуйте ребенка.
- Поощряйте в малыше стремление задавать вопросы.



# ГОВОРИТЬ

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

### Нет повода для беспокойства, если:

- физическое развитие ребенка соответствует возрасту;
- у ребенка нет никаких неврологических заболеваний;
- ребенок активно общается со знакомыми и родными людьми, но стесняется разговаривать с незнакомыми;
- ребенок охотно повторяет за вами все, что слышит;
- ребенок решает свои проблемы с помощью речи («ам-ам» — хочет есть);
- ребенок вслушивается в свою речь и старается исправить свои ошибки сам.


### Обратите внимание на развитие речи, если ребенок:

- развивается с задержкой;
- есть неврологические заболевания;
- малыш неохотно повторяет за вами слова или предложения;
- на вашу просьбу «повтори» или «скажи еще раз» он молчит или уходит, делая вид, будто не слышал;
- старается решать свои проблемы самостоятельно, не обращаясь к вам за помощью;
- одинаково активно общается со знакомыми и незнакомыми людьми;
- ребенку безразлично, понимают ли его окружающие. Говорит на языке, понятном только ему одному;
- речь ребенка значительно отстает от уровня развития речи его сверстников;
- обратите внимание, показывает ли ребенок называемые картинки, выполняет ли ваши просьбы и т.д., то есть на понимание им речи.

Если с этим есть проблемы, то нужно пойти на прием к логопеду, если откажут, — идите в психоневрологический центр.

Материал подготовила  
Людмила ЕФИМОВА

## ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ РЕЧИ

| Примерный возраст                | Форма речи   | Словарный запас   |
|----------------------------------|--|---|
| 1–2 мес.                         | Интонирует крики. Вы можете различать крики удовольствия и неудовольствия.   | <br><b>Долганова Вика,<br/>3 года 9 мес.,<br/>Респ. Карелия.</b> |
| 1,5–3 мес.                       | Гулит, повторяет за вами или самостоятельно произносит отдельные слоги, как будто играет с ними.   |   |
| 4–5 мес.                         | Повторяет за вами и сам произносит что-то похожее на слова, но состоящее из одинаковых слогов, лепечет.  |   |
| 8 мес. –<br>1 год 2 мес.         | Использует в речи «нянькин язык»: слова состоят из двух-трех открытых слогов (ляля, тата, кука и др.), много звукоподражаний (би-би, гав-гав, пи-пи и проч.) | 10 мес. – 1–2 летних слова<br>1 год – 3–4 лепетных слова  |
| 1 год 6 мес. –<br>2 года 2 мес.  | Общаясь с вами, объединяет два слова, например: дай пи (дай пить), папа нет (папы нет дома) и т.п.)  | 7–20 слов   |
| 1 год 9 мес. –<br>2 года 4 мес.  | Спрашивает, что как называется. Активный рост словаря.   | Минимальный словарный запас – 50 слов   |
| 2 года 6 мес. –<br>3 года 6 мес. | Изменяет слова в речи по числам, родам, падежам и др.  |   |
| 2 года 6 мес. –<br>3 года 5 мес. | Сочиняет свои слова, но при этом использует законы родного языка   |   |
| 2 года 6 мес. –<br>3 года 6 мес. | Проговаривает свои действия, когда он один играет с игрушками или занят еще каким-то делом   | 250 слов  |

**Вы собираете все выпуски «Народного совета»?  
Но не все номера успеваете купить?  
Так подпишитесь на «НС»!**

## ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ



Индекс — 84710

● в каталоге  
агентства  
«Роспечать»



Индекс — 84710

● в объединенном  
каталоге «Пресса  
России»



Индекс — 12564

● в каталоге  
«Почта России»

По всем  
вопросам,  
связанным  
с подпиской  
на почте,  
звоните  
Ольге Орловой  
по телефону:  
8-800-200-77-72.  
Звонок  
бесплатный.



25 (12) января — Русская православная церковь чтит память мученицы Татианы. Святая мученица Татiana пострадала во время гонения на христиан при малолетнем императоре Александре Севере (222–235 гг.). Она была подвергнута жестоким пыткам, однако твердость ее веры и терпение были непоколебимы. По ее молитве трижды разрушались статуи языческих богов. Знаменения силы и истины Господней, явленные в мученичестве святой Татианы, многих привели к вере во Христа.

27 (14) января православные христиане чтят память святой равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.

Однажды, когда Нина почивала после долгих молитв, Пресвятая Дева явилась ей во сне и вручила крест, сплетенный из виноградной лозы, со словами: «Возьми этот крест, он будет тебе щитом и оградой против всех видимых и невидимых врагов. Иди в страну Иверскую, благовествуй там Евангелие Господа Иисуса Христа и обрящешь благодать у Него. Я же буду тебе Покровительницей!»

Летописи повествуют, что св. Нине, по ее молитвам, было открыто, где сокрыт Хитон Господень, и на этом месте воздвигли первый в Грузии христианский храм (вначале деревянный, потом каменный, в честь 12 апостолов, именуемый Светицховели, что означает «Животворящий Столп»).

29 января мусульмане отмечают День Ашура — день поминовения всех пророков и посланников Аллаха.

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
1 5 9 7 2 7  
ЧИТАТЕЛЕЙ



**ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:**

**8-800-200-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

**НЕ ПРОПУСТИТЕ!**

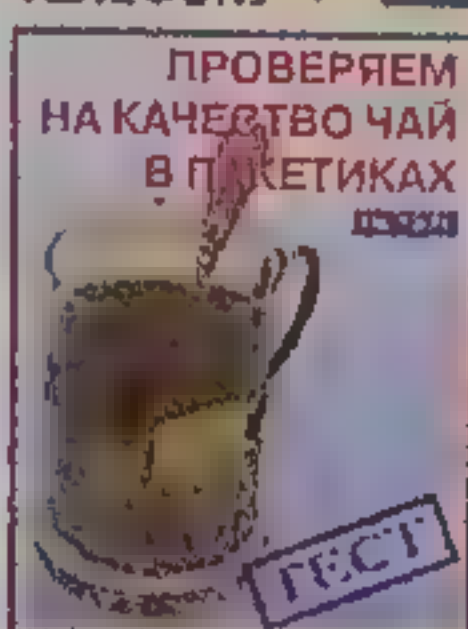
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 30 ЯНВАРЯ 2007 ГОДА

**РЕЦЕПТЫ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ**

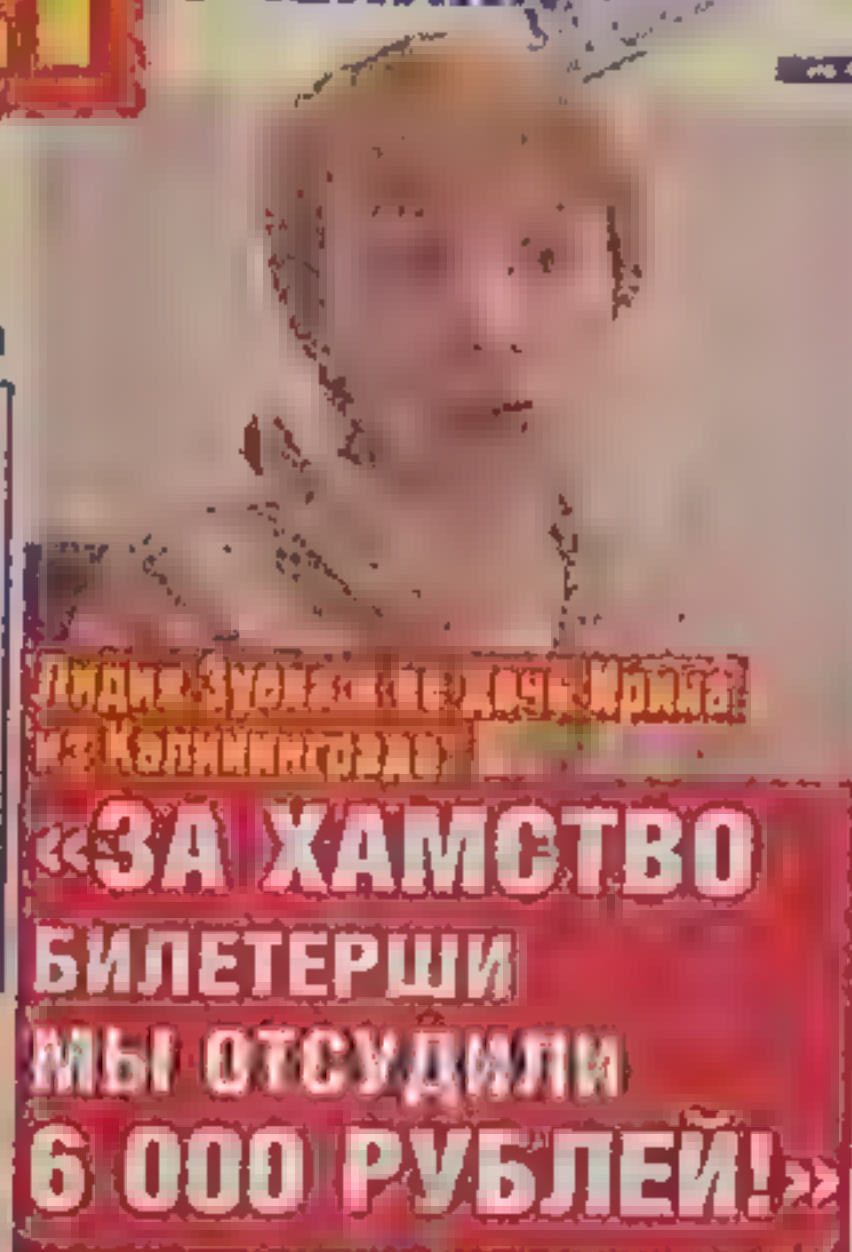
**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

**ЕСЛИ УЧИТЕЛЬ  
УНИЖАЕТ  
УЧЕНИКА**

ЕСЛИ СОСЕДИ  
ДОЛГО ВОЛТАЮТ  
ПО СПАРЕННОМУ  
ТЕЛЕФОНУ



КАК ПОМОЧЬ  
КОМНАТНЫМ  
РАСТЕНИЯМ  
ПЕРЕЖИТЬ ЗИМУ



**«ЗА ХАМСТВО  
БИЛЕТЕРШИ  
МЫ ОТСУДИЛИ  
6 000 РУБЛЕЙ!»**

Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!  
стр. 15

Позвони бесплатно по телефону  
**8-800-200-27-28**  
Задай свой вопрос  
и получи ответ в нашей газете

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская 500  
ЗАНАЧКА РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

**Конкурс «СОВЕТская записка»  
продолжается!**

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителем этого номера стали: Галина Владимировна Костина, г. Воронеж (стр. 11) и Тамара Тимофеевна Талалай, п. Черноморский, Краснодарский край (стр. 12).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

## АНЕКДОТЫ

— Вы что, пляшете под его дудку?  
— Это не дудка, это — ствол

\*\*\*

Утром муж будит жену:

— Вставай, зайчик, тебе пора на работу!  
Жена поворачивается на другой бок.  
— Я сегодня рыбка, у меня нет ножек, и я никуда не пойду.

\*\*\*

— Кажется, вы у меня уже были? — спрашивает врач пациента. Напомните вашу фамилию...

— Семенов.

— Простатит?

— Нет, Николай.

\*\*\*

Дешевая комната страха: темно и везде грабли.

\*\*\*

— Я гляжу, вы жируете, икра на столе!

— Так ведь баклажанная!

— Так ведь ведро!

\*\*\*

Наркоз был общий, а хирург — местный...

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 4 (142).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Дмитрий Лобач

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия

Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора), Вячеслав

Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струнзе

Издатель: Инго Клаус

Дирекция: Сергей Алексеев, Кевс ван дер Кольк, Валентина

Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Мая Алексеева — тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;

e-mail: malkseeva@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 275 200 экз. Заказ № 00021

Подписано в печать 17.01.2007.

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



0 7 0 0 4

4 602445 000339



**НА СКОЛЬКО ВЫРАСТЕТ КВАРТПЛАТА?**

# НАРОДНЫМ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

**КАК МЕНЬШЕ  
РАБОТАТЬ  
И БОЛЬШЕ  
ПОЛУЧАТЬ?**



**КТО ИЗ НАШИХ  
ЧИТАТЕЛЕЙ  
ПОЛУЧИТ  
10 000 РУБЛЕЙ?**

стр. 22



**КАЛЕНДАРЬ  
РОЖДЕСТВЕНСКОГО  
ПОСТА**

стр. 13

**ОТКАЗАЛАСЬ  
ОТ ЛЬГОТНЫХ  
ЛЕКАРСТВ.  
КАК ИХ ВЕРНУТЬ?**

стр. 6

**ПОД  
МУРЭП-  
ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ  
ВСЕ ЖЭКИ  
РАЗГОНЯТ!  
ЧТО ДЕЛАТЬ?**



ФОТО ДМИТРИЯ ГОЛОСОВА

**ТРОМБЫ В СОСУДАХ:  
КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?**

стр. 21



# КАК МЫ БУДЕМ

Каждый собственник квартиры в многоквартирном доме имеет право участвовать в управлении общим имуществом в многоквартирном доме. 1 января 2007 года вступает в силу новая редакция Жилищного кодекса РФ, которая устанавливает, что каждый собственник поднимает и выбирает форму управления своим жильем.

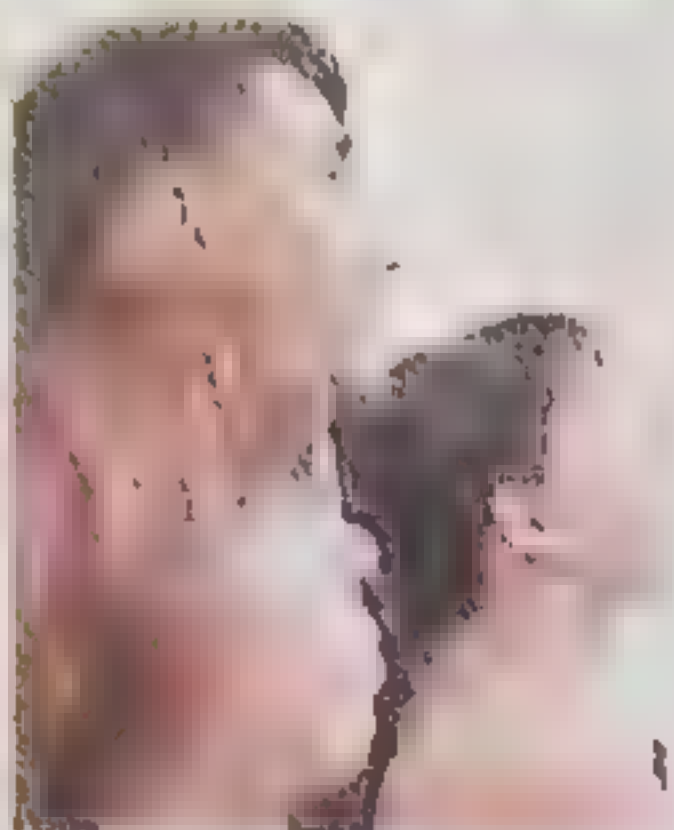
## ВЫБИРАЕМ ФОРМУ УПРАВЛЕНИЯ

Собственники квартир в многоквартирном доме могут выбрать один из трех вариантов:

1. **НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ**
2. **ТОВАРИЩЕСТВО СОБСТВЕННИКОВ ЖИЛЬЯ**
3. **УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ**

### ВНИМАНИЕ!

Если до 1 января 2007 г. вы не примите решение о способе управления вашим домом, оно будет осуществляться через управляющую компанию, выбранную для вас муниципалитетом. Вы вернете свое право на выбор лишь через год. Поэтому информация, изложенная в газете, а также в нашем специализированном справочнике «Сам себе адвокат-2» не устареет.



## Создайте инициативную группу

Сообщите каждому собственнику вашего дома письмом с уведомлением либо извещением под роспись о дне и месте проведения собрания. Вручите каждому бюллетень для голосования на тот случай, если собственник жилья не сможет присутствовать на собрании и пожелает проголосовать заочно.



## Проведите собрание

Найдите место для проведения собрания и определите время проведения.

**ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ:** собрание считается состоявшимся, если на нем присутствовало 50% и более от числа собственников многоквартирного дома. Наниматели квартир (те, кто проживает в них на основании договора социального найма), не принимают участия в общем собрании собственников жилья. Их интересы на собрании представляет муниципалитет (администрация города, района, поселка и т.д.), который и является собственником определенного количества квартир в конкретном многоквартирном доме.



## Как подводить итоги голосования

Решение принимается исходя из большинства проголосовавших. Под голосами подразумевается не конкретное количество людей, а общая площадь квартиры, которую данный собственник занимает.

**ПРИМЕР:** за 1 голос принято 10 кв. м общей площади квартиры. В этом случае, если площадь вашей квартиры 73 кв. м, вы имеете 7,3 голоса. Если 55 кв. м – вы имеете 5,5 голоса. Если 38 кв. м – вы имеете 3,8 голоса. Количество собственников и проживающих в вашей квартире значения не имеет.

Образец бюллетеня для голосования в № 21, 2006 г., стр. 21; Образец протокола ведения собрания в № 25, 2006 г., стр. 5 или справочнике «Сам себе адвокат-2».

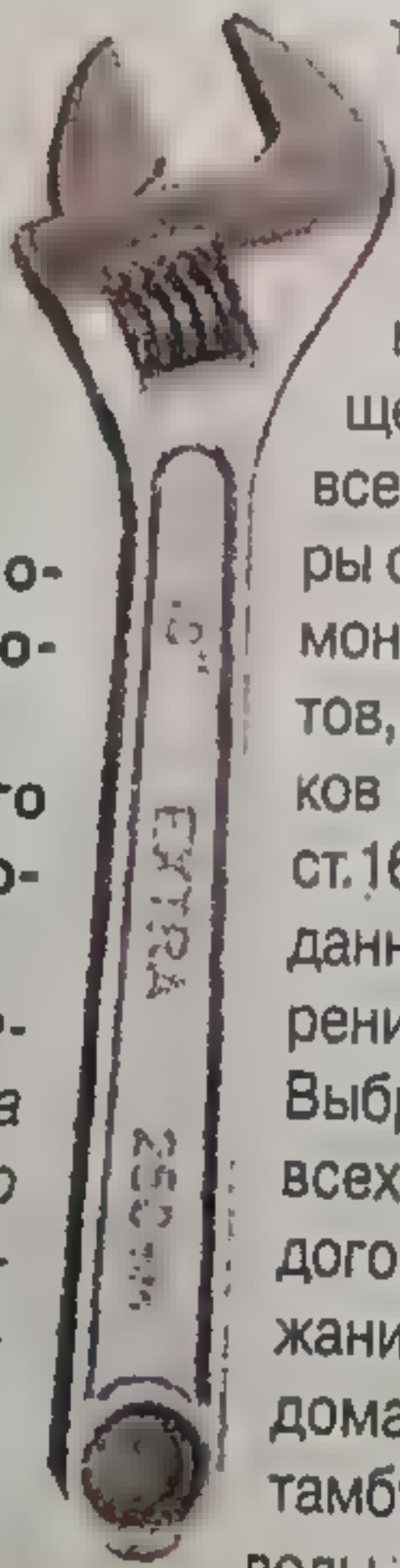
ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛИХИНА

## 1 НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Каждый собственник квартиры обязан заключить договоры:

- холодного и горячего водоснабжения;
- водоотведения (канализации);
- электроснабжения;
- газоснабжения (в том числе поставки бытового газа в баллонах);
- отопления или поставки твердого топлива там, где есть печное отопление.

В соответствии с договорами владелец квартиры перечисляет на счета соответствующих служб ежемесячную плату за предоставленные услуги. Количество квитанций должно соответствовать количеству потребляемых услуг.



## ВЫБИРАЕМ КОМЕНДАНТА

На общем собрании владельцев квартир подъезда, нескольких подъездов или всего дома (как пожелаете) выберите уполномоченное лицо (коменданта или управляющего, но при этом не путайте с управляющей компанией), которое от имени всех жильцов будет заключать договоры оказания услуг по содержанию и ремонту общего имущества дома: лифтов, лестничных клеток, тамбуров, стояков горячей и холодной воды и т.д. (п.3 ст.164 ЖК РФ). Форма голосования в данном случае принимается на усмотрение жильцов.

Выбранный вами комендант от имени всех собственников будет заключать договоры об оказании услуг по содержанию и ремонту общего имущества дома (или подъезда): подвалов, тамбуров, стояков горячей и холодной воды, электричества в подъездах и т.д.

## ОФОРМЛЯЕМ ДОВЕРЕННОСТЬ

Каждый собственник или большинство собственников (более 50%) должны оформить нотариально заверенную доверенность на имя уполномоченного лица (коменданта). На основании этих доверенностей главный по подъезду (или дому) заключает договоры с обслуживающими организациями.

## ЕСЛИ ОБСЛУЖИВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО...

Собственники квартир могут распределить между собой обязанности по обслуживанию и ремонту общего имущества дома. Но при этом они должны подтвердить свои способности либо документально (например, наличием «корочек» профессионального электрика, сантехника и т.д.), либо пройти обучение. Вы существенно сэкономите на обслуживании и содержании общего имущества вашего подъезда или дома.



# ЖИТЬ БЕЗ ЖЭКОВ

## 2 ТОВАРИЩЕСТВО СОБСТВЕННИКОВ ЖИЛЬЯ

**1-й шаг.** Проведите общее собрание собственников жилья.

**2-й шаг.** Примите устав ТСЖ и обсудите текст договоров на оказание коммунальных услуг и услуг по содержанию и ремонту общего имущества дома (примерный текст устава ТСЖ вы можете прочесть в справочнике «Сам себе адвокат-2»).

Договоры на оказание коммунальных услуг и услуг по содержанию и ремонту общего имущества дома (или подъезда) заключает правление ТСЖ.

**3-й шаг.** Изберите правление ТСЖ, председателя и членов ревизионной комиссии.

**4-й шаг.** Пройдите госрегистрацию ТСЖ в органах налоговой службы по месту его нахождения.

**5-й шаг.** Оформите документы на земельный участок и прилегающую к дому территорию.

## 3 УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ

1. На общем собрании собственников жилья выберите управляющую компанию (УК), которая устраивает вас по перечню, качеству и стоимости предоставляемых услуг;  
2. обсудите договор, который в дальнейшем каждый из собственников заключит с управляющей компанией (примерный текст договора читайте в № 23, 2006 г., стр. 9–16 или справочнике «Сам себе адвокат-2»).

Если управляющие компании в вашем городе молодые и вызывают сомнения, не рискуйте, а заключите договор с прежним ЖЭКом (ДЭЗом и др.), которые к 1 января 2007 года не исчезнут бесследно, а лишь изменят свой юридический статус.

### Плюсы:

- собственники через правление распоряжаются своими деньгами;
- можно приватизировать землю вокруг дома, сдавать в аренду помещения, а прибыль использовать на нужды;

• основной плюс – не надо думать самим. Думать придется только на этапе выбора УК;

• если дом большой, можно создать свою УК и оказывать услуги другим домам;

• нет коллективной ответственности (вас не отключат за долги соседей);

• проще контролировать расходование средств на содержание общего имущества подъезда (дома).

### Минусы:

• расчет за коммунальные услуги идет со всего дома. Если часть жильцов задолжала, от электроэнергии, воды и отопления отключат всех;

• «круговая порука», как и в ТСЖ;

• если УК разорится, деньги с нее взять будет очень сложно (как и в историях с «финансовыми пирамидами»);

• не создается юридическое лицо, как в ТСЖ;

• труднее копить деньги для капитального ремонта дома; для старых домов наименее приемлемо: требует больших капиталовложений жильцов.

ТСЖ

Управляющая компания

Непосредственное управление

## МИНИМАЛЬНЫЙ СПИСОК ШТАТНЫХ СОТРУДНИКОВ ТСЖ

Кто обеспечит полноценную жизнь в многоквартирном доме за пределами дверей собственных квартир:

- бухгалтер;
- специалист по электротехническому оборудованию (электрик);
- специалист (специалисты) по обслуживанию тепло-, водо-, газовых систем (сантехник);
- уборщица;
- дворник;
- паспортист.

**ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2» В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ ИЛИ ЗАКАЗАТЬ ЕГО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА**

### Как это сделать:

- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
- внесите код издания в графу «Вид платежа»;
- впишите в графу «Сумма» общую сумму заказа;
- заполните квитанцию полностью;
- оплатите заказ в любом отд. Сбербанка;
- для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».

Информация для заполнения типовой квитанции:

Получатель платежа: ООО «Новотрейд» ИНН

7701543417, КПП 770101001;

Наименование банка:

р/с 40702810100170000188

в ОАО «Внешторгбанк»;

к/с 301018107000000000187;

БИК 044525187; Код - ССА-2006.

**Цена – 45 рублей**

(включая стоимость пересылки)

**Цена действительна до 1 декабря 2006 г.**

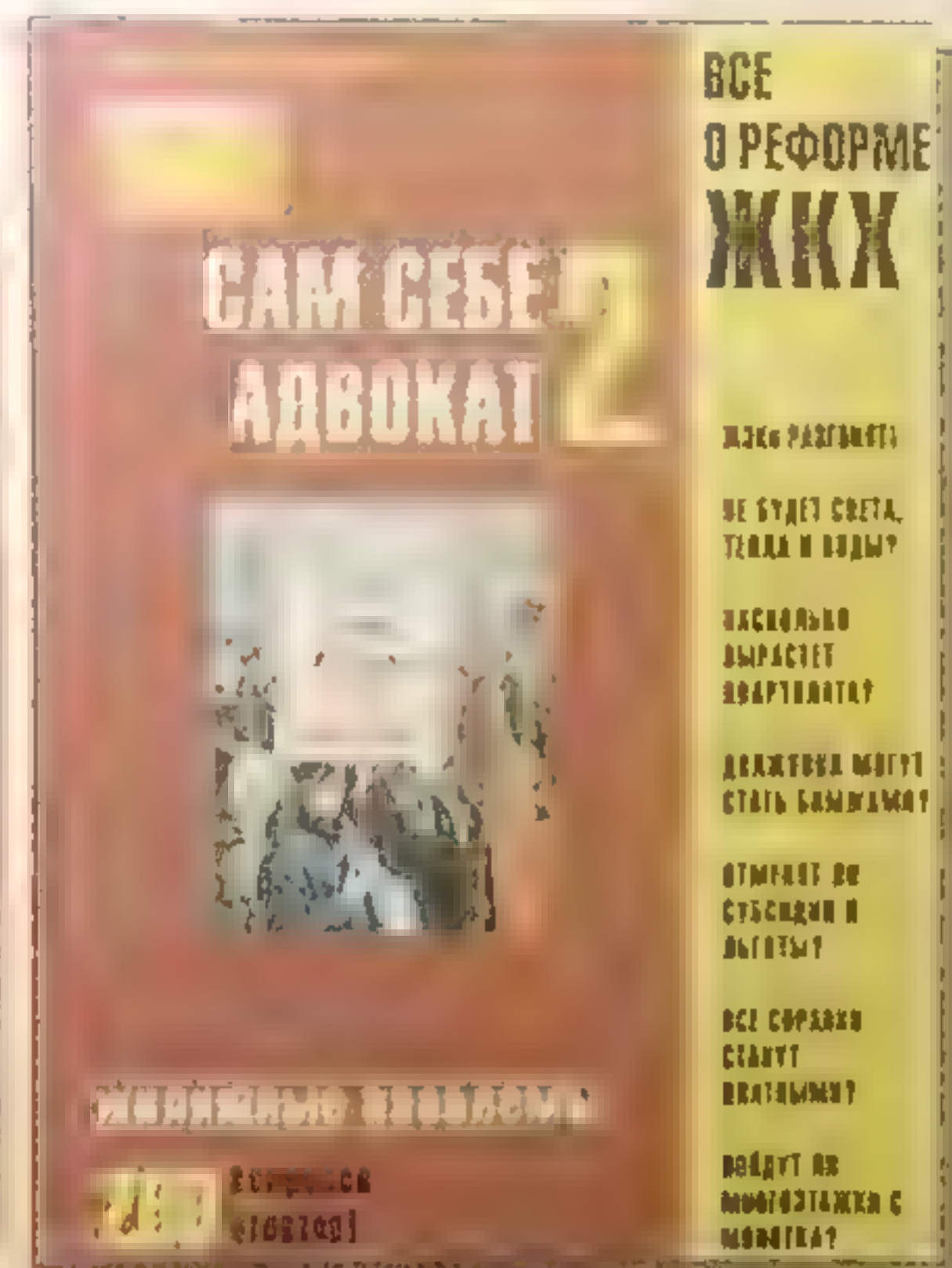
Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.

**Доставка осуществляется только по РФ.**

**Дополнительная информация:**

тел.: (495) 369-74-42

E-mail: Post@novopost.com





дств на со-  
имущест-  
а).

для старых домов наиме-  
нее приемлемо: требует боль-  
ших капвложений жильцов.

6 г.  
толь-  
о.

**ВСЕ  
О РЕФОРМЕ  
ЖКХ**

**САМ СЕБЕ  
АДВОКАТ 2**

**КАКИЕ РАЗГОВОРЫ!**

**НЕ БУДЕТ СВЕТА,  
ТЕПЛА И ВОДЫ?**

**НАСКОЛЬКО  
ВЫРАСТЕТ  
КВАРТИЛАТА?**

**ДОЛЖНИКИ МОГУТ  
СТАТЬ БОМЖАМИ?**

**ОТМЕНЯТ ЛИ  
СУБСИДИИ И  
ЛЬГОТЫ?**

**ВСЕ СБРАДКИ  
СТАНУТ  
ПЛАТНЫМИ?**

**ВОЗДУТ ЛИ  
МНОГОСТАЖКИ С  
МОЛОТКА?**

**200**

E-MAIL: 10005@NATSONET.RU



# ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

## НА СКОЛЬКО ВЫРАСТЕТ КВАРТПЛАТА В НОВОМ ГОДУ?

|                                       |   |        |         |           |        |            |         |
|---------------------------------------|---|--------|---------|-----------|--------|------------|---------|
| Получатель платежа                    | Счет по сбору платежей за ЖКУ района Строгино, ИНН7702000406, р/с 40911810100180000345 БАНК МОСКВЫ, к/с 3010181050000000002 |        |         |           |        |            |         |
| Плательщик                            |   |        |         |           |        |            |         |
| Вид платежа                           | К   | Тариф  | Кол-во  | Начислено | Льгота | Перерасчет | ПЕР КОД |
| Сод.и рем.ж.п.                        | 2   | 5.10   | 76.7000 | 391.17    |        |            | Субс    |
| Хол.водоснабжение                     | 5   | 54.40  | 4.0000  | 217.60    |        |            |         |
| Водоотведение                         | 56  | 76.30  | 4.0000  | 305.20    |        |            |         |
| Антенна                               | 8   | 43.00  | 1.0000  | 43.00     |        |            |         |
| Отопл.                                | 3   | 8.40   | 76.7000 | 644.28    |        |            |         |
| Подогрев воды                         | 4   | 191.60 | 4.0000  | 766.40    |        |            |         |
| ИТОГО                                 |   |        |         | 2367.65   | 0.00   | 0.00       |         |
| Сумма субс. на оплату электроэнергии: |   |        |         | 0.00      |        |            |         |
| Последний учтенный платеж             | Кол. проживающих  | Итого  |         |           |        |            |         |
| сумма: 1962.86                        | 4   |        |         |           |        |            |         |
| дата: 10 октября 2006 г.              | Тип собственности   |        |         |           |        |            |         |
|                                       | Приватизированная   |        |         |           |        |            |         |
|                                       | Общая площадь   |        |         |           |        |            |         |
|                                       | 76.70   |        |         |           |        |            |         |

### КАКОЙ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША КВАРТПЛАТА В 2007 ГОДУ

Если ваши местные власти еще не приняли документы, утверждающие размер квартплаты в 2007 году, вы уже сейчас можете рассчитать, какой максимально может стать ваша квартплата.

Подсчитаем, какой максимально может стать квартплата москвича, проживающего в 3-комн. квартире общей площадью 76,7 кв.м (прописано 4 чел.).

Предельный уровень повышения платы за содержание и ремонт общего имущества (I колонка) и платы за коммунальные услуги (II колонка) составил для Москвы 118%, а значит оплаты за жилье и коммунальные услуги максимально могут вырасти на 18 % (118-100).

#### 1 Содержание и ремонт общего имущества:

в 2006 г. – 5,1 руб./кв.м  
 максимальный рост в 2007 г. – 18 %  
 $5,1 \times 0,18 = 0,918 = 0,92$  руб./кв.м  
 $0,92 + 5,1 = 6,02$  руб./кв.м  
 $6,02 \times 76,7 = 461,734 = 461,73$  руб.

#### 2 Холодное водоснабжение:

в 2006 г. – 54,4 руб./чел.  
 максимальный рост в 2007 г. – 18 %  
 $54,4 \times 0,18 = 9,792 = 9,79$  руб./чел.  
 $9,79 + 54,4 = 64,19$  руб./чел.  
 $64,19 \times 4 = 256,76$  руб.

#### 3 Водоотведение:

в 2006 г. – 76,3 руб./чел.  
 максимальный рост в 2007 г. – 18 %  
 $76,3 \times 0,18 = 13,734 = 13,73$  руб./чел.  
 $13,73 + 76,3 = 90,03$  руб./чел.  
 $90,03 \times 4 = 360,12$  руб.

#### 4 Отопление:

в 2006 г. – 8,4 руб./кв.м  
 максимальный рост в 2007 г. – 18 %  
 $8,4 \times 0,18 = 1,512 = 1,51$  руб./кв.м  
 $8,4 + 1,51 = 9,91$  руб./кв.м  
 $9,91 \times 76,7 = 760,097 = 760,1$  руб.

#### 5 Подогрев воды:

в 2006 г. – 191,6 руб./чел.  
 максимальный рост в 2007 г. – 18 %  
 $191,6 \times 0,18 = 34,488 = 34,49$  руб./чел.  
 $34,49 + 191,6 = 226,09$  руб./чел.  
 $226,09 \times 4 = 904,352 = 904,35$  руб.

#### 6 Антенна:

в 2006 г. – 43,0 руб.  
 максимальный рост в 2007 г. – 18 %  
 $43,0 \times 0,18 = 7,74 = 7,74$  руб.

#### ИТОГО: 2793,8 руб.

Квартплата взятого нами москвича не должна превышать в 2007 году 2793,8 руб. Точно также подсчитайте оплату электроэнергии, исходя из тарифов, действующих в вашем регионе сегодня.

В новом году как, правило, поднимаются цены на все: на проезд, на товары и услуги, а также квартплату. Тарифы на оплату коммунальных услуг устанавливаются на уровне муниципальных образований: городов, районов и областей. Однако они должны следовать общероссийским правилам.

**ПЕРВОЕ ПРАВИЛО** – тарифы повышаются только один раз в год.

**ВТОРОЕ ПРАВИЛО** – повышение оплаты за жилье коммунальные услуги в каждом регионе Российской Федерации не может превышать предельно допустимые размеры, утвержденные Федеральной службой по тарифам.

#### КАК ЧИТАТЬ ТАБЛИЦУ

I колонка – максимальное изменение платы за жилье (техобслуживание, ремонт общего имущества дома);

II колонка – максимальное увеличение платы за коммунальные услуги (горячая и холодная вода, отопление, водоотведение, газ, электроэнергия, доставка твердого топлива и т.д.).

#### Первая колонка цифр касается:

- тех, кто живет в муниципальных квартирах (квартирах, полученных на основании договора социального найма);
- собственников, которые на общем собрании жильцов многоквартирного дома еще не приняли решения о выборе способа управления своим домом (непосредственное управление, ТСЖ или управляющая компания). Управление их домом будет осуществляться через управляющую компанию, выбранную муниципалитетом, и условия будет диктовать данная управляющая компания.

#### ВНИМАНИЕ!

Те, кто выбрал форму управления, сами устанавливают планку повышения оплаты за ремонт и обслуживание общего имущества многоквартирного дома (I колонка). Она может быть больше или меньше процентов, указанных в таблице. Решение принимается на общем собрании собственников жилья и отражается в договорах, которые каждый из собственников будет заключать с ТСЖ, своей управляющей компанией (подробно о выборе форм управления читайте на стр. 2-3).



Субъекты  
Российской  
Федерации

Предельные  
индексы  
размеры  
платы  
за жилое  
помещение  
(I колонка)

Предельные  
индексы  
размеры  
платы за  
комм. услуги  
(II колонка)

### Центральный федеральный округ

|                         |        |        |
|-------------------------|--------|--------|
| 1. Белгородская область | 111,0% | 115,0% |
| 2. Брянская область     | 117,0% | 117,0% |
| 3. Владимирская область | 116,0% | 118,0% |
| 4. Воронежская область  | 117,0% | 118,0% |
| 5. Ивановская область   | 114,0% | 115,0% |
| 6. Калужская область    | 115,0% | 116,4% |
| 7. Костромская область  | 115,0% | 115,0% |
| 8. Курская область      | 113,5% | 113,5% |
| 9. Липецкая область     | 115,0% | 119,0% |
| 10. Московская область  | 117,0% | 117,0% |
| 11. Орловская область   | 115,0% | 118,0% |
| 12. Рязанская область   | 115,0% | 115,0% |
| 13. Смоленская область  | 116,5% | 116,0% |
| 14. Тамбовская область  | 117,0% | 119,9% |
| 15. Тверская область    | 115,0% | 116,0% |
| 16. Тульская область    | 115,0% | 113,3% |
| 17. Ярославская область | 115,0% | 116,0% |
| 18. г. Москва           | 118,0% | 118,0% |

### Северо-Западный федеральный округ

|                               |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|
| 19. Республика Карелия        | 110,0% | 118,0% |
| 20. Республика Коми           | 115,0% | 115,0% |
| 21. Архангельская область     | 118,0% | 118,0% |
| 22. Ненецкий автономный округ | 123,0% | 123,0% |
| 23. Вологодская область       | 118,0% | 118,0% |
| 24. Калининградская область   | 116,0% | 116,0% |
| 25. Ленинградская область     | 113,0% | 113,0% |
| 26. Мурманская область        | 110,0% | 119,0% |
| 27. Новгородская область      | 119,0% | 119,0% |
| 28. Псковская область         | 114,0% | 114,0% |
| 29. г. Санкт-Петербург        | 115,0% | 115,0% |

### Южный федеральный округ

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| 30. Республика Адыгея                   | 115,0% | 116,0% |
| 31. Республика Дагестан                 | 118,0% | 118,0% |
| 32. Республика Ингушетия                | 111,0% | 113,0% |
| 33. Кабардино-Балкарская Республика     | 116,0% | 116,0% |
| 34. Республика Калмыкия                 | 116,0% | 116,0% |
| 35. Карачаево-Черкесская Республика     | 113,0% | 113,0% |
| 36. Республика Северная Осетия - Алания | 113,0% | 113,0% |
| 37. Краснодарский край                  | 116,0% | 123,0% |
| 38. Астраханская область                | 114,0% | 114,0% |
| 39. Волгоградская область               | 115,0% | 115,0% |
| 40. Ростовская область                  | 115,0% | 124,6% |
| 41. Чеченская Республика                | 115,0% | 115,0% |
| 42. Ставропольский край                 | 117,0% | 117,0% |

### Приволжский федеральный округ

|                             |        |        |
|-----------------------------|--------|--------|
| 43. Республика Башкортостан | 117,0% | 117,0% |
| 44. Республика Марий Эл     | 115,0% | 115,0% |

Субъекты  
Российской  
Федерации

Предельные  
индексы  
размеры  
платы  
за жилое  
помещение

Предельные  
индексы  
размеры  
платы за  
комм. услуги

|                           |        |        |
|---------------------------|--------|--------|
| 45. Республика Мордовия   | 116,0% | 116,0% |
| 46. Удмуртская Республика | 116,0% | 117,0% |
| 47. Чувашская Республика  | 113,0% | 114,0% |
| 48. Кировская область     | 115,0% | 115,0% |
| 49. Нижегородская область | 118,0% | 118,0% |
| 50. Оренбургская область  | 116,0% | 118,0% |
| 51. Пензенская область    | 115,0% | 117,0% |
| 52. Пермский край         | 115,0% | 115,0% |
| 53. Самарская область     | 116,0% | 118,0% |
| 54. Саратовская область   | 115,0% | 119,0% |
| 55. Ульяновская область   | 116,0% | 119,0% |
| 56. Республика Татарстан  | 115,0% | 115,0% |

### Уральский федеральный округ

|                                       |        |        |
|---------------------------------------|--------|--------|
| 57. Курганская область                | 116,0% | 116,0% |
| 58. Свердловская область              | 115,0% | 117,3% |
| 59. Тюменская область                 | 116,0% | 118,0% |
| 60. Челябинская область               | 117,0% | 119,0% |
| 61. Ханты-Мансийский автономный округ | 116,0% | 119,0% |
| 62. Ямало-Ненецкий автономный округ   | 116,0% | 114,0% |

### Сибирский федеральный округ

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| 63. Республика Алтай                          | 119,0% | 119,0% |
| 64. Республика Бурятия                        | 111,0% | 111,0% |
| 65. Республика Тыва                           | 115,0% | 115,0% |
| 66. Республика Хакасия                        | 114,9% | 113,0% |
| 67. Алтайский край                            | 115,0% | 115,0% |
| 68. Красноярский край                         | 116,0% | 116,0% |
| 69. Кемеровская область                       | 115,0% | 115,0% |
| 70. Новосибирская область                     | 115,0% | 115,0% |
| 71. Омская область                            | 119,0% | 119,0% |
| 72. Томская область                           | 118,0% | 118,0% |
| 73. Читинская область                         | 116,2% | 116,2% |
| 74. Иркутская область                         | 116,0% | 116,0% |
| 75. Усть-Ордынский Бурятский автономный округ | 120,0% | 120,0% |
| 76. Агинский Бурятский автономный округ       | 115,0% | 115,0% |

### Дальневосточный федеральный округ

|                                  |        |        |
|----------------------------------|--------|--------|
| 77. Республика Саха (Якутия)     | 113,0% | 113,0% |
| 78. Приморский край              | 114,0% | 114,0% |
| 79. Хабаровский край             | 117,0% | 117,0% |
| 80. Амурская область             | 119,0% | 119,0% |
| 81. Камчатская область           | 118,0% | 118,0% |
| 82. Корякский автономный округ   | 120,0% | 120,0% |
| 83. Магаданская область          | 115,0% | 123,0% |
| 84. Сахалинская область          | 115,0% | 115,0% |
| 85. Еврейская автономная область | 119,0% | 119,0% |
| 86. Чукотский автономный округ   | 120,0% | 120,0% |



# ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ



На вопросы отвечает  
заместитель началь-  
ника территориально-  
го управления Пенси-  
онного фонда РФ  
**Тамара  
ЧЕРЕМУШКИНА**

## ВЕРНУТ ЛИ ПРАВО НА ЛЬГОТНЫЕ ЛЕКАРСТВА?

☎ На 2007 год я отказалась от льготных лекарств, выбрала деньги. Могу ли я вернуть эти льготы на 2008 год? Екатерина Владимировна, Самара.

■ Да, можете. В соответствии с законом от 22.08.2004 г. № 122-ФЗ начиная с 1 января 2006 года федеральные льготники имеют право выбора. Заявление о выплате денег вместо бесплатных услуг **действительно в течение одного года**, на который вы пишете заявление. Если до 1 октя-



Хорошая  
новость для  
льготников!

бря уже 2007 года получатели ЕДВ не обращаются с таким заявлением на 2008 год, то в 2008 году в соответствии с законом им будут предоставляться бесплатные лекарства, а не деньги.

## ПО КАКОМУ ЗАКОНУ НАЗНАЧАЮТ ПЕНСИЮ БЕЗРАБОТНЫМ?

☎ Подскажите, пожалуйста, по какому закону назначают досрочно пенсии безработным? М.С. Карпенко, Лагерь.

■ В соответствии с п.2 ст.32 Закона «О занятости населения в РФ» при отсутствии возможности для трудоустройства безработным гражданам, уволенным в связи с ликвидацией организации либо сокращением численности или штата работников организации, может назначаться пенсия на период до наступления возраста, дающего право на трудовую пенсию по старости, в том числе досрочно назначаемую трудовую пенсию по старости, но не ранее чем за два года до наступления соответствующего возраста.

Для назначения такой пенсии безработный должен иметь страховой стаж не менее 25 и 20 лет для мужчин и женщин соответственно.

## СЕКРЕТЫ СТАРЫХ ЗНАХАРЕЙ

## ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО ПОГОВОРИМ О ПОХУДЕНИИ

Задачу, как не набрать лишний вес, решали врачи много веков назад. И решали при помощи травяных чаев. Некоторые рецепты лекарей тех времен дошли до наших дней.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача — удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное — справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода и вывести из организма жирные кислоты и холестерин, это ведет к очищению крови, печени, почек и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, «Неполнита-фито» не является лекарством, поэтому исключается передозировка и отравление. «Неполнита-фито» — источник

природных флавоноидов, дубильных веществ, эфирных масел, сапонинов, сеннозидов. Именно эти вещества способствуют снижению аппетита и выведению из организма жирных кислот и холестерина.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помолы трав, для удобства применения расфасован в одно-разовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только не наберете лишний вес, но и приобретете свежесть и бодрость.

**Будьте всегда здоровы и счастливы.**

Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей +7%** почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»**; или по e-mail: [akademia@orel.ru](mailto:akademia@orel.ru). В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт [www.info-med.ru](http://www.info-med.ru)

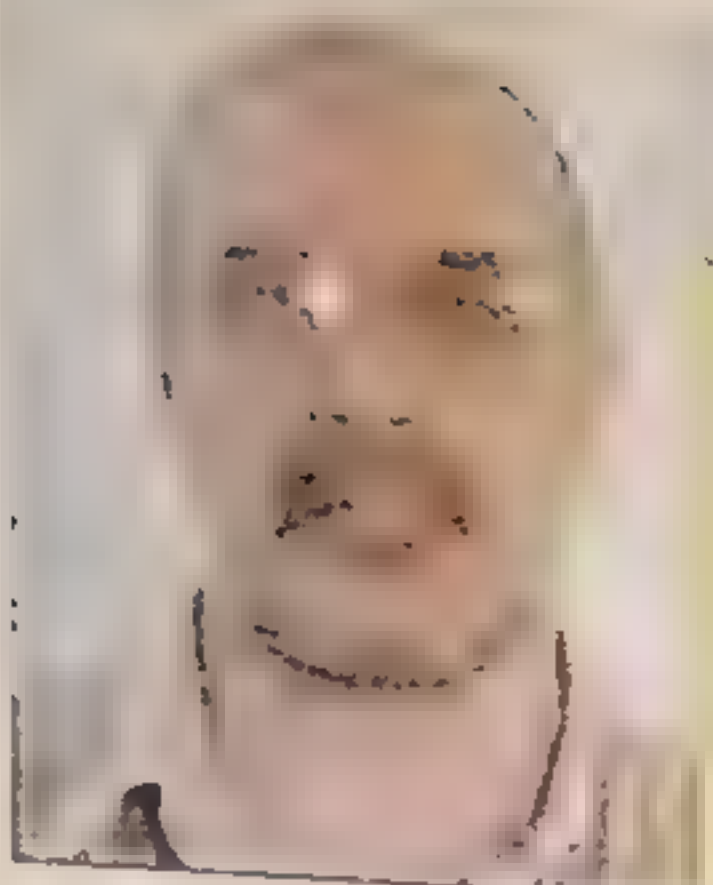
**МОСКВА:** БЕСПЛАТНАЯ доставка **(495) 755-93-95** (круглосуточно). Аптеки: м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-03-01; м. «Чистые Пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1, тел.: (495) 623-77-58; м. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29; м. «Новослободская», ул. Селезневская, д. 34, тел.: (495) 631-03-82; м. «Площадь Ильича», ул. Сергея Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17;

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** доставка **(812) 716-40-24**; сеть магазинов «Жизнелюб»: м. «Лиговский пр.» Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Стачек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27;

**КАЗАХСТАН:** Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8 300 751-65-50

Санзипид заключение № 77 99 03.937.Б.000063.07 05. ИП Казакова О.Б. свид. сер 57 № 000478461 Перед применением ознакомьтесь с инструкцией





На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ТРУДОВОМ ДОГОВОРЕ?



Существуют ли какие-то нормы для дворников и уборщиц жилых домов, а также рабочих мусоропроводов в ЖЭКах? Дело в том, что у нас никаких норм нет. Показывают территорию, которую ты должен убирать, а при повышении зарплаты на уровне России автоматически увеличивают и нормы. Светлана Чечикова, п. Шаталово, Смоленская обл.



В связи с сокращением штата в обязанности нянечки в детском саду теперь входит еще уборка лестничных клеток и коридоров, которая дополнительно не оплачивается. Существуют ли определенные метражи уборки для нянечки, закрепленные законодательно, или они устанавливаются на местном уровне? Т.Л. Селезнева, Иваново.

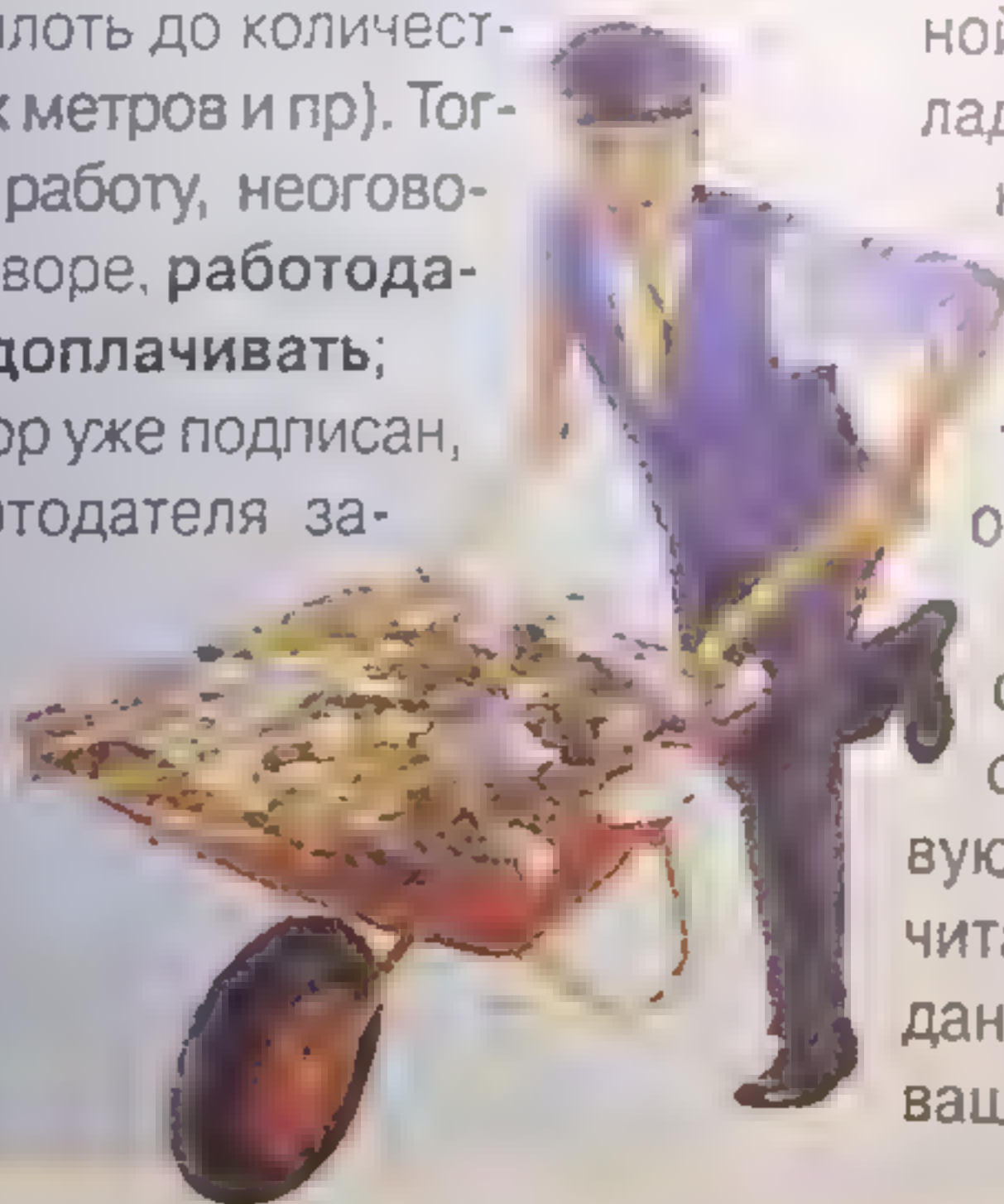
Таких вопросов в почте много, но корректного ответа на них нет, поскольку на федеральном уровне таких нормативов нет. Они разрабатываются на местном уровне, и то не всегда. Но не все так безнадежно. Авторам подобного рода вопросов (как собственно, и всем читателям) следует внимательнее отнестись к подписанию трудового договора, тем более что поправки к Трудовому кодексу РФ дают эту возможность (ст. 57).

### ПРАВА РАБОТНИКА

#### КАК РАБОТАТЬ МЕНЬШЕ, А ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ?

♦ при поступлении на работу, четко прописывайте строку об объеме выполняемых работ (вплоть до количества квадратных метров и пр). Тогда за любую работу, неоговоренную в договоре, работодатель обязан доплачивать;

♦ если договор уже подписан, просите работодателя заключить дополнительное соглашение, в котором эти моменты будут оговорены.



#### В трудовом договоре указываются:

♦ фамилия, имя, отчество работника и наименование работодателя (фамилия, имя, отчество работодателя – физического лица), заключивших договор;

♦ сведения о документах, удостоверяющих личность работника и работодателя – физического лица;  
♦ идентификационный номер налогоплательщика для работодателя (за исключением работодателей – физических лиц, не являющих-

ся индивидуальными предпринимателями);  
♦ сведения о представителе работодателя, подписавшем трудовой договор, и основания по которым он наделен полномочиями;  
♦ место и дата заключения трудового договора.

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ:

♦ место работы (если работник принимается для работы в филиале, расположенном в иной местности, – адрес филиала);  
♦ трудовая функция (работа по должности в соответствии со штатным расписанием, профессии, специальности с указанием квалификации; конкретный вид поручаемой работы). Именно здесь вы можете четко оговорить объем выполняемой работы (площадь территории, названия улиц, которые вам предстоит убирать и т.д.). В этом случае все, что в дальнейшем вы будете выполнять сверх перечисленного списка, работодатель обязан будет оплатить, поскольку это уже считается переработкой;

♦ дата начала работы, а в случае, когда заключается срочный трудовой договор (договор на конкретный срок), – срок его действия и причины, по которым заключен срочный трудовой договор (следует пояснить, что в поправках к ТК РФ четко перечислены обстоятельства, по которым возможно заключение срочного трудового договора. За пределами этого перечня работодатель обязан заключить обычный (бессрочный) договор);  
♦ условия оплаты труда: размер тарифной ставки или оклада (должностного оклада), доплаты, надбавки и поощрительные выплаты). К этому пункту постарайтесь подойти творчески, ибо насколько четко будут прописаны пункты о доплатах и поощрениях, зависит общая зарплата;

♦ режим рабочего времени и времени отдыха (если для данного работника он отличается от общих правил, действующих у работодателя). Внимательно читайте и обсуждайте с работодателем данный пункт, чтобы в дальнейшем любая ваша работа за пределами рабочего вре-

мени считалась сверхурочной, а значит, оплачивалась;

♦ компенсации за тяжелую работу и работу с вредными или опасными условиями труда (с точным указанием характеристик условий труда на рабочем месте); просите, чтобы в данный пункт включили название вредных веществ, с которыми предстоит работать, поскольку за работу с ними положено молоко и другие продукты;  
♦ условия, определяющие характер работы (подвижной, разъездной). Оговорите размер командировочных сверх допустимых российским законодательством;

♦ условие об обязательном социальном страховании работника.

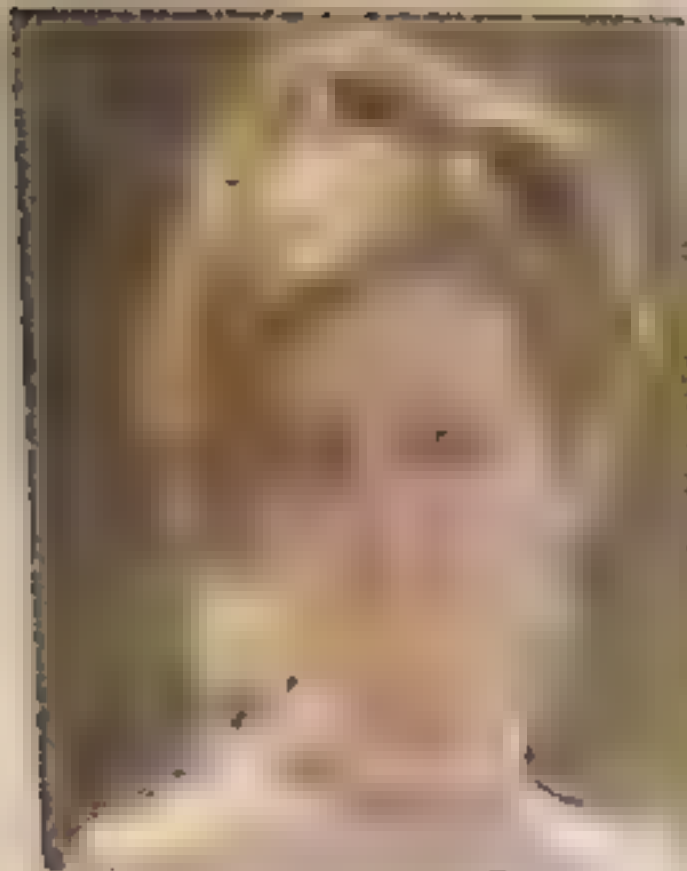
#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Они не должны ухудшать положение работника по сравнению с установленным трудовым законодательством России и нормативными актами организации:

♦ о сроке испытания;  
♦ о неразглашении охраняемой законом тайны (государственной, служебной, коммерческой и иной);  
♦ об обязанности работника отработать после обучения не менее установленного договором срока, если обучение проводилось за счет средств работодателя;  
♦ о видах и об условиях дополнительного страхования работника;  
♦ об улучшении социально-бытовых условий работника и членов его семьи (например, жилищных).

Если вы подписываете трудовой договор не глядя, полагаясь только на изложенные в устном разговоре с работодателем условия, в дальнейшем труднее рассчитывать на премии, оплату сверхурочных и прочее, зато вполне можете стать тем, про кого говорят: «Кто везет, того и грузят».





Советы дает  
врач-терапевт  
**Светлана ГРАКУН**

## ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ

Тромб – это свернувшийся кусочек крови, который образуется в кровеносном русле. Достаточно плотный и обширный, он может закупорить просвет сосуда и вызвать нарушение кровообращения. Или же оторваться и вызвать нарушение кровообращения в другом месте кровеносного русла, очень далекого от места его образования. Если срочно не обратиться к врачу, тромбоз может привести к серьезным осложнениям и даже к смерти.

Основными причинами тромбообразования являются повреждение стенок сосудов, замедление или нарушение тока крови, а также изменение ее физико-химических свойств, приводящее к повышению свертываемости. Повреждение стенки сосуда возможно при атеросклерозе, воспалении стенок артерий вен а также при повреждении эндотелия вследствие инфекции, интоксикации, травмы.

По месту локализации тромбы делятся на артериальные (образуются в артериях) и венозные (образуются в венах).

**Венозные тромбы** вызывают такие заболевания как тромбоз глубоких вен и тром-

боэмболию легочной артерии. Это происходит в том случае, когда тромб образовался в венозном русле, а потом через правый желудочек сердца попал в артериальное русло.

**Тромб в артерии**, питающий мышцу сердца, образовавшийся над травмированной атеросклеротической бляшкой, влечет за собой развитие инфаркта миокарда – некроза участка мышцы сердца в результате кислородного голодания.

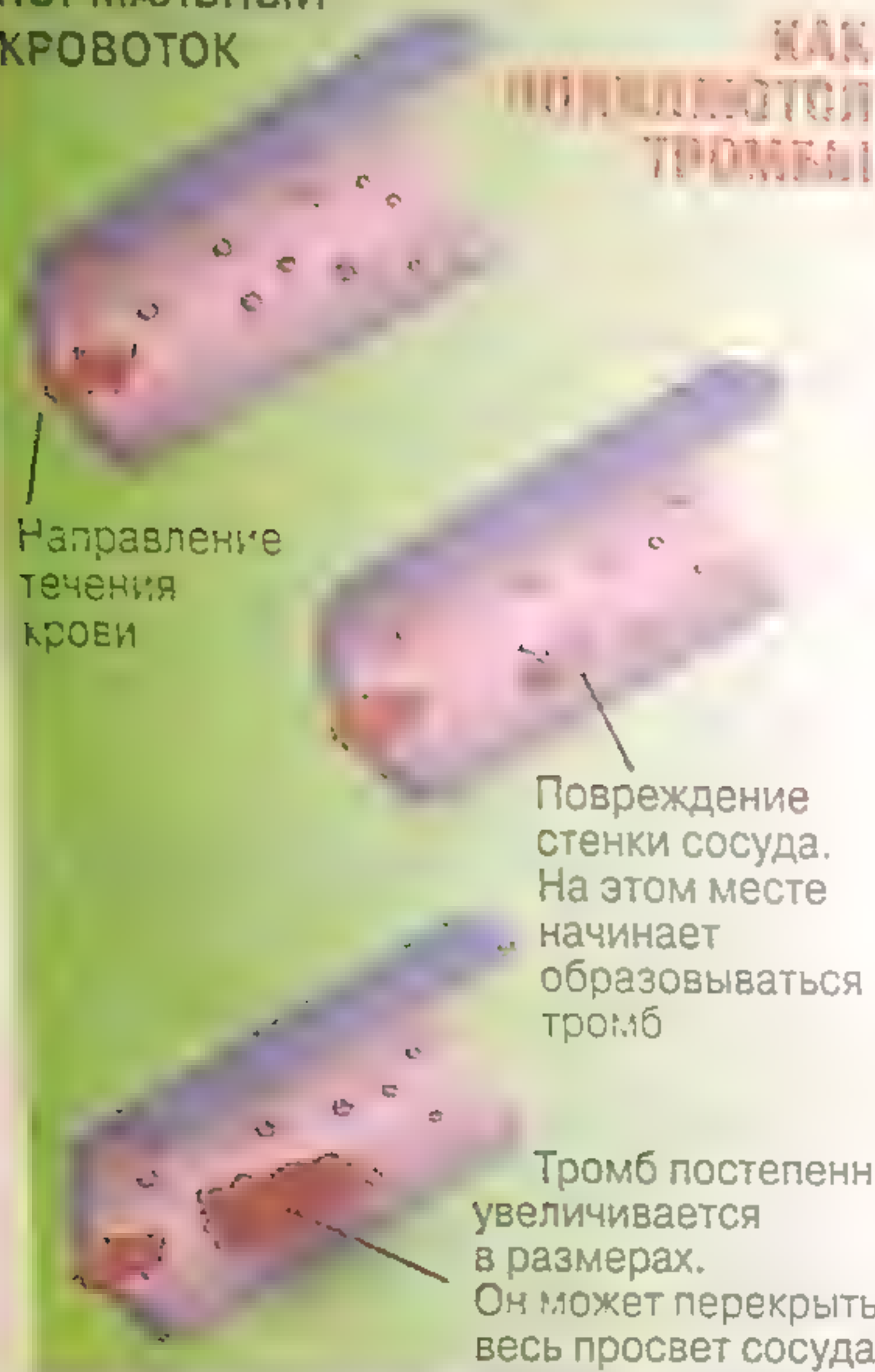
**Тромб, который перекрыл просвет сосуда в головном мозге** и вызвал нарушения нормального кислородного обеспечения клеток мозга, ведет к развитию инсульта головного мозга.

**Тромб в артериях конечности** – острое нарушение кровообращения конечности; в результате может развиваться гангрена.

**Тромбы в венах ног** могут возникнуть по различным причинам. Переломы костей и другие травмы, хирургические операции, некоторые гинекологические, урологические и онкологические заболевания...



## НОРМАЛЬНЫЙ КРОВОТОК



## КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРОМБЫ

## ЖИВАЯ ПОМОЩЬ

- ✓ ВАРИКОЗ
- ✓ ТРОМБОФЛЕБИТ
- ✓ ГЕМОРРОИД
- ✓ ЭНДОМЕТРИОЗ
- ✓ СПАЙКИ

**Клиника Гирудотерапии™**  
Москва, ул. Старовольнская,  
д. 10 ФГУ «Клиническая б-ца  
№1» УД Президента РФ

Запись на консультацию  
с врачом по телефону:

**(495) 221-51-52**

[www.hirudo.ru](http://www.hirudo.ru)

ООО «ЦЕНТР Эстетической медицины и ГИРУДОТЕРАПИИ»

**Пиявки-  
живая  
помощь!**

## КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА

- ♦ Самая частая причина образования артериальных тромбов, уносящая половину жизней трудоспособного населения у нас в стране, – атеросклероз;
- ♦ люди с повышенными показателями холестерина и сахара крови, липопротеидов низкой плотности, триглицеридов и с высоким артериальным давлением;
- ♦ курильщики;
- ♦ любители спиртных напитков;
- ♦ страдающие ожирением;
- ♦ ведущие малоподвижный образ жизни;
- ♦ женщины в менопаузе;
- ♦ летчики, машинисты, водители автомобилей (особенно дальнобойщики) и сидящие пассажиры (свыше 5 часов);
- ♦ люди с выраженной варикозной болезнью или генетической «склонностью» к образованию тромбов;
- ♦ беременные, люди с хронической сердечной и дыхательной недостаточностью; а также – перенесшие хирургическую операцию, онкологические заболевания, заболевания суставов, инфекцию, получившие травмы или переломы;
- ♦ Люди старше 40 лет.



# ЗНАТЬ О ТРОМБАХ

## КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ

В первую очередь – это борьба с факторами риска развития атеросклероза, стрессом и повышенным артериальным давлением.

♦ **Откажитесь от курения**, лучше всего полностью, раз и навсегда. Полумеры не дают желаемого эффекта.

♦ **Лечитесь и постоянно контролируйте артериальное давление** (оно должно быть не выше 140/90 мм рт. ст.). У больных с сахарным диабетом не выше 130/90 мм рт. ст.

♦ **Диета с малым количеством животных жиров, снижающая уровень холестерина.** Она получила наименование средиземноморской – с богатым содержанием рыбы и морепродуктов, а также с использованием сухого вина (подробно об этой диете мы расскажем вам в новом году).

♦ **Ешьте больше помидоров.** Они способны вызывать снижение степени густоты крови. Пониженная плотность крови затрудняет образование тромбов, а также снижает риск инсультов и инфарктов миокарда.

♦ **Физическая активность должна быть не менее получаса три раза в неделю.** Физкультуру можно заменить танцами, пешими прогулками на свежем воздухе или по лестнице в офисе. Лучшей профилактикой является плавание.

♦ **Лекарственную терапию повышенного уровня холестерина лучше проводить гиполипидемическими средствами (статины),** которые блокируют начальные и промежуточные стадии образования холестерина. А также – антиагрегантами, которые уменьшают способность тромбоцитов и эритроцитов к склеиванию и прилипанию к эндотелию кровеносных сосудов. Лучше аспирин пока ничего не придумали.

♦ **Контролировать уровень сахара крови,** то есть не есть много сладкого.

♦ **Боритесь со стрессами.** Расслабляйтесь, но не у монитора компьютера или телевизора, а на природе, разглядывая закат, церквушку, водоем. Если вас успокаивают городские пейзажи – вид на дома, родной, приведенный в порядок район, – то это тоже хорошо.

♦ **Будьте пессимистичным оптимистом.**

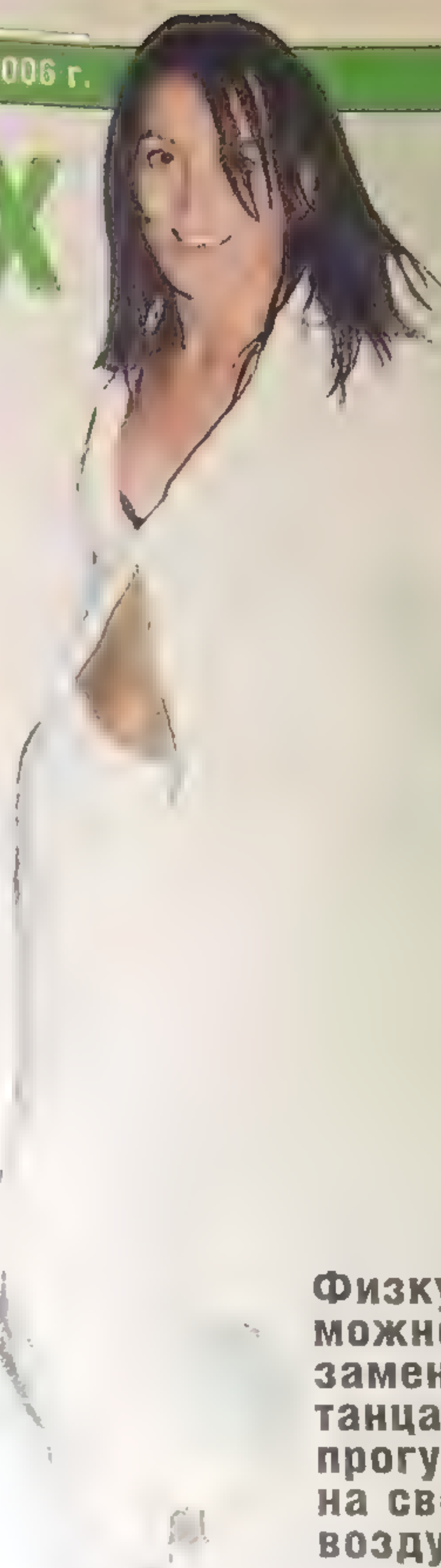
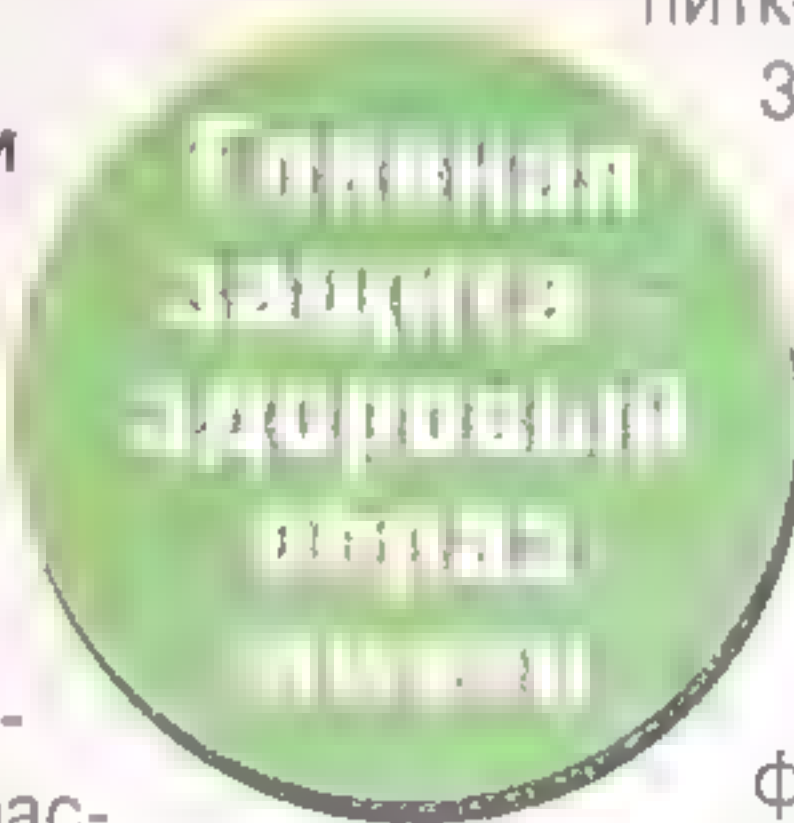
Да, мы все умрем, но ведь это будет очень не скоро. Никогда не принимайте близко к сердцу проблемы на работе и то, что начальник или подчиненный не прав. Эти проблемы так или иначе уйдут, но могут – и вместе с вашим здоровьем.

♦ Профилактикой атеросклероза может служить, и это признано во всем мире, умеренное (я подчеркиваю – умеренное) ежедневное употребление качественных алкогольных напитков. Для мужчин в день (60–70 мл крепких спиртных напитков, или 250 мл сухого вина, или 330 мл пива). Для женщин – 2/3 от мужской дозы.

♦ **Похудейте, если это необходимо.**

♦ **Не занимайтесь самолечением.** Широко рекламируемые пищевые добавки для профилактики и лечения атеросклероза никоим образом не лечат это заболевание. Они лишь помогают производителю получить прибыль с продаж.

О том, как оказать первую помощь больному тромбозом, а также как защититься от болезни тем, кто по роду работы вынужден долго сидеть, мы расскажем в ближайших номерах «НС».



**Физкультуру можно заменить танцами или прогулками на свежем воздухе**

### НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ

Как это работает:

- 1** Ванны раскрывают капилляры, улучшают лимфный и объемный кровоток.
- 2 ОЧИЩЕНИЕ** Усиленный кровоток выводит шлаки и соли из организма, улучшает процессы обмена веществ.
- 3 ЗАЩИТА** Очищенный организм усиливает свои защитные силы и замедляет процессы старения клеток.

[www.zalmanov.ru](http://www.zalmanov.ru)  
Применяются с 1904 года!

Приобрести качественную эмульсию Вы можете в городах:

- Хабаровск - (4212) 43-88-45
- Воронеж - (4732) 52-83-83 и по адр. пл. Ленина 8, Кольцовский ГУМ
- Н.Новгород - (8312) 74-01-30 и по адр. ул. Гордеевская 2-а, Гордеевский ун-г
- Кемерово - (3842) 53-90-90
- Новосибирск - (383) 261-32-39 и по адр. Красный пр-т, 70, маг. "Красный пр-т"
- Иваново - (4932) 35-77-88 и по адр. пр-т Ленина, 20-а, ТЦ "Вертикаль"
- Чебоксары - (8352) 62-05-03 и по адр. ул. Лен. Комсомола, 58-а, ТЦ "Камаж"

ООО Институт Натуротерапии "Столица" ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальнин пер., д. 5, стр. 11.

ванны Залманова с экстрактом целебных трав

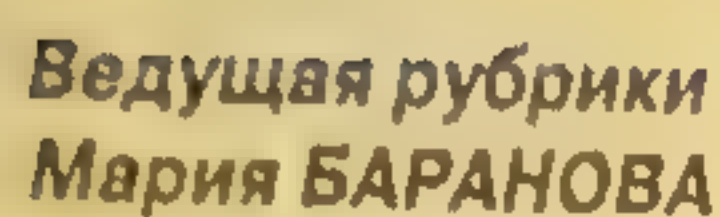
Как применять:

- Просто.** Погрузитесь в ванну всего на 15 мин, 1 раз в 2 дня
- Быстро.** Всего неделя применения ванн уже может дать потрясающий результат
- Доступно.** Курс на 3 мес. приема ванн всего 1500 р.
- Действенно.** Эффективность, доказанная временем.

Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70

Консультация по применению ванн: (495) 739-06-36





И я  
се-  
д-

**Пей  
витамины,  
бегай  
на лыжах!**

ФОТО ДМИТРИЯ ПОДЛУХИНА

## «Душистый паниток»

Пить холодным в качестве отхаркивающего средства при хроническом бронхите, а также как антисептическое средство.

Планшетов «Калинка»

Пить как общеукрепляющее средство, а также при неврозах, сосудистых спазмах, гипертонии.

**Нина Владимировна Мягкова,**  
Саратовская обл.

Нужно приготовить 2 состава отдельно:

2. Взять по щепотке травы: пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша, ромашки, мяты перечной. Залить смесь 1 литром кипятка. Дать настояться 30 минут и процедить.

Соединить 2 состава и поставить на 3 дня в темное место. Принимать в первую неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром и вечером). А на второй и последующих неделях по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Лечение эффективно при болях в сердце, атеросклерозе, гипертонии, стенокардии, ишемии. Главное – регулярно и вовремя принимать лекарство (до последней ложки). После перерыва 7–10 дней вновь приготовить лекарство и продолжать лечение. Полный курс – 1 год.

**В.А. Воробьев, г. Тула**

**Пей  
витамины,  
бегай  
на лыжах!**

ФОТО ДМИТРИЙ ПОЛУХИНА

РЕНГАМА

В последнее время в лечебной практике все чаще применяются методики, в основе которых, положено использование энергии магнитных полей. Аппарат «Солнышко» является аппаратом магнитотерапии для лечения хронических заболеваний.

Справиться с болью и оказать лечебное действие Вам поможет улучшенная, обновленная модификация аппарата магнитотерапии - «Солнышко». Многочисленные исследования и те, кто уже использовал этот аппарат, подтверждают, что «Солнышко» действительно способен помочь. Использование аппарата «Солнышко» позволяет безошибочно воздействовать именно на зоны, требующие лечения.

Более того аппарат Солнышко обладает меньшим раздражающим действием, тем самым не вызывает отрицательных реакций.

**Остеохондроз** - распространенное заболевание позвоночника. Приводит к осложнениям и заболеваниям других органов человека. В результате действия магнитного поля проходили боли, отеки, воспаления, увеличивалась подвижность суставов, быстрее сращивались

ткани и кости, восстанавливалось кровообращение.

Положительный эффект получен при лечении артрита, артроза, радикулита, невралгии, варикозном расширении вен, полиартрите. Также эффективно при сердечно-сосудистых заболеваниях, таких как гипертония и атеросклероз сосудов.

Аппарат прост в применении и удобен в эксплуатации, безопасен. Людям, сильно реагирующим на изменения погоды, «Солнышко» показан особо, так как является методом безлекарственной терапии.

в Москве:

В Москве: Перед использованием ознакомьтесь с противопоказаниями и инструкцией по применению. Ветераны и инвалиды могут приобрести «Солнышко» со скидкой! ООО «Эликатех» ОГРН 1047796845425. г. Москва, Внутренний пр., д. 3, стр. 9.

ООО "Эликатех" ОГРН 1047706845105

г. Москва, Внутренний пр., д. 3, стр. 9.

РУГЛОСУТОЧНО ПУ

1991-1992

[illegible]

А. И. ПАВЛОВ



# Отгадайте, сколько денег на фото...

## И вы можете получить ВСЮ сумму!

### Хотите выиграть? Это просто:

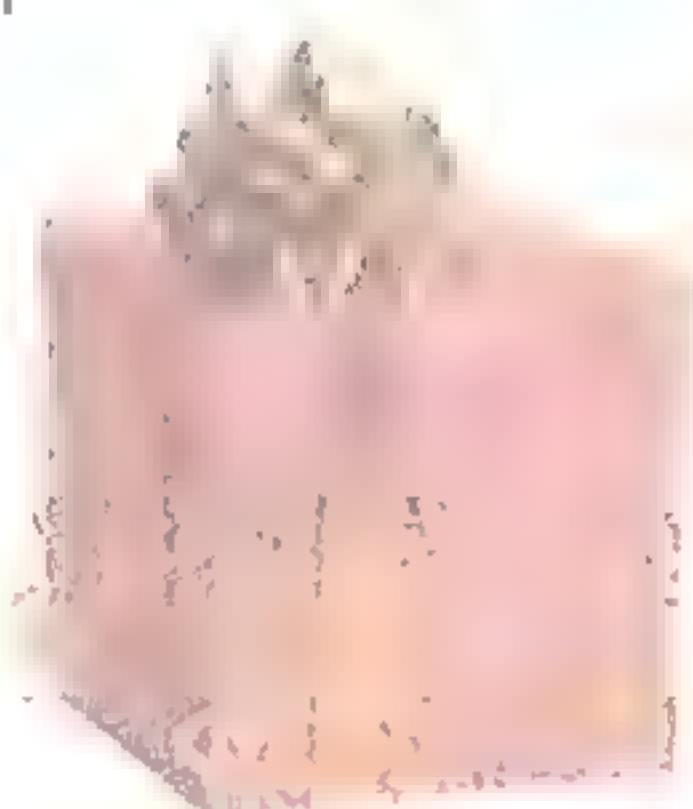
Посмотрите внимательно на эту стопку купюр и скажите  
в ней денег? Внимание: ЗДЕСЬ БОЛЬШЕ ПЯТИДЕСЯТИ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ!

- 1 Напишите предполагаемую вами сумму на купоне приоритетного запроса. Четко укажите ваши контактные данные. Чем ближе к верному ответу будет сумма, указанная вами, тем больше у вас возможности выиграть!
- 2 Проигравших нет! Те, кто ответят первыми, бесплатно получают дополнительно ДВА ПОДАРКА!

БОЛЕЕ  
**300 000 р.**  
ГОТОВЫ К ВРУЧЕНИЮ

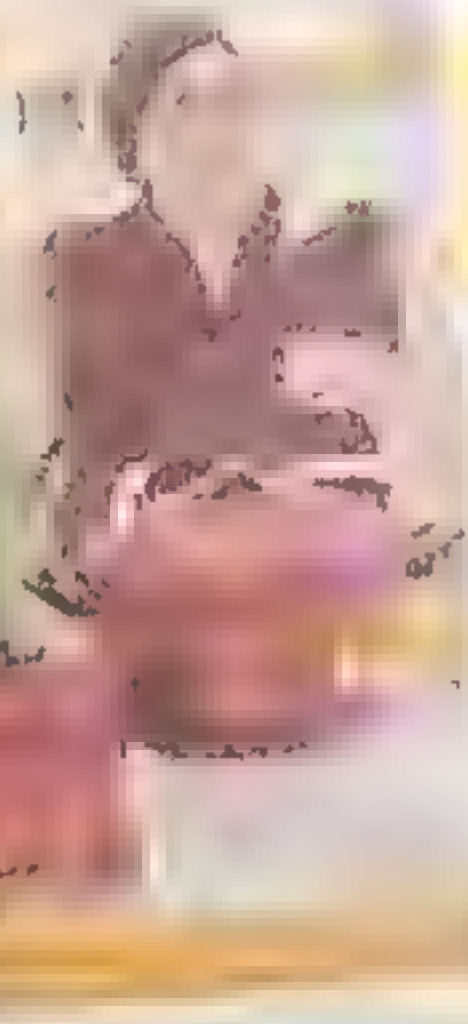
### ГАРАНТИЯ ВЫПЛАТЫ

ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» гарантирует, что вся сумма  
будет вручена полностью в финале акции.  
Точная сумма в этой денежной стопке  
была официально подсчитана.



За ваш ответ, пусть даже неправильный,  
вы получите **БЕСПЛАТНЫЙ** подарок...  
Но пусть это будет для вас сюрпризом!

НА  
ДОМ



Получите БЕСПЛАТНЫЙ  
1000 ответов на вопросы

Каталог с широкой  
гаммой товаров для дома,  
который будет отправлен  
вам **БЕСПЛАТНО**, если  
вы ответите быстро!  
Итак, хороший совет:  
отправьте ваш купон  
участия уже сегодня!

Принять участие в игре можно  
позвонив по телефону

**(495) 787-67-60**

с 7:00 до 22:00 по будням, с 9:00 до 21:00 в выходные дни.

или по факсу **(495) 789-65-77**

\* ИЗ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» С 01.05.2006 ПО 31.12.2006 С ГЛАВНЫМ ПРИЗМ 300 000 РУБЛЕЙ ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ОФИСЕ КОМПАНИИ В ФИНАЛЕ АКЦИИ, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ 31.12.2006 НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СОГЛАСНО ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ. С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ. В ПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ ПРИ УСЛОВИИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ХОТЯ БЫ СНОСНО ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ ЦЕННЫЙ ВЕЩЕВОЙ ПРИЗ. УЧАСТИЕ В РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 29.12.2006 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ) КОЛИЧЕСТВО ЦЕННЫХ ВЕЩЕВЫХ ПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ КЛИЕНТОВ ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В АКЦИИ. СУММА ГЛАВНОГО ПРИЗА ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ В ОФИСЕ КОМПАНИИ. ЦЕННЫЙ ВЕЩЕВОЙ ПРИЗ ОТПРАВЛЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЗАКАЗОМ. УСЛОВИЯ РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ. ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 127591, МОСКВА, ЧЕРНЫШЕНКО ШОССЕ Д. 150 КОРП. 2 ОГРН 1027739094074

УЧАСТВУЙТЕ В ИГРЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

**787-67-60**

с 7:00 по 22:00 по будням, с 9:00 до 21:00 в выходные дни



ОТПРАВЬТЕ КУПОН ПО ПОЧТЕ  
111539, Москва, а/я 15  
ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

### КОУПОН УЧАСТИЯ

☐ ДА, я хочу выиграть. Здесь я помещаю мой ответ.

Я думаю, что общая сумма на фотографии составляет \_\_\_\_\_ р.

Если мой ответ окажется верным, я хочу получить всю указанную сумму.  
В любом случае я получу ДВА БЕСПЛАТНЫХ ПОДАРКА.

УКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВАШИ КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ:

Фамилия

Имя

Отчество

Индекс

Адрес

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Дата рождения: \_\_\_\_\_

число

месяц

год

Контактные телефоны:

дом

а/я

код города

номер телефона

моб.

а/я

код города

номер телефона

Ваша подпись: \_\_\_\_\_

03.2039 100 18 2

НА  
ДОМ  
www.nadom.ru



# На правах рекламы



Каталог с широкой  
гаммой товаров для дома,  
который будет отправлен  
вам БЕСПЛАТНО, если  
вы ответите быстро!  
Итак, хороший совет:  
отправьте ваш купон  
участия уже сегодня!

(495) 787-6760

или по факсу (495) 789-65-77

\* ИЗ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» С 01.05.2006 ПО 31.12.2006 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 300 000 РУБЛЕЙ ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ОФИСЕ КОМПАНИИ В ФИНАЛЕ АКЦИИ, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ 31.12.2006, НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО «ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ХОТЯ БЫ ОДНОГО ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ ЦЕННЫЙ ВЕЩЕВОЙ ПРИЗ. УЧАСТИЕ В РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 29.12.2006 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). КОЛИЧЕСТВО ЦЕННЫХ ВЕЩЕВЫХ ПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ ОБЩЕМУ КОЛИЧЕСТВУ КЛИЕНТОВ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В АКЦИИ. СУММА ГЛАВНОГО ПРИЗА ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЕТУ В ОФИСЕ КОМПАНИИ. ЦЕННЫЙ ВЕЩЕВОЙ ПРИЗ ОТПРАВЛЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЗАКАЗОМ. ПОЛНЫЕ УСЛОВИЯ РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ. ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 127591, МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 100, КОРП. 2. ОГРН 1027739094074.

Исполнение обязательств только для жителей РФ старше 18 лет до 31 декабря 2006 г. Наступила я добровольно предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в купоне, на внутренне-деловой срок. Я также даю разрешение компаниям ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» право на передачу этих данных другим компаниям.



## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ



28 (15) ноября начинается Рождественский пост. Заговенье на Рождественский пост приходится на день памяти святого апостола Филиппа 27 (14) ноября, поэтому его еще называют Филипповым.

Священник Антоний ЛАКИРЕВ

### ЧТО ТАКОЕ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ?

Обычай, принятый в православной церкви на протяжении многих веков, предписывает христианам готовиться к наиболее важным праздникам, соблюдая продолжительный пост. Это относится и к Рождеству Христову: для того чтобы встретить Рождество осмысленно, нужно постараться осознать, что оно означает для каждого из нас и для всего мира. Приходу Христа в мир предшествовали долгие века, когда люди едва смели надеяться на непосредственную встречу с реальностью Бога. Мы сегодня настолько привыкли к этому, что перестали осознавать, каким великим даром было Рождество Христово для мира и перестали по-настоящему радоваться этому. Вот для того, чтобы дать нам возможность подумать об этом и подготовиться к встрече Рождества, чтобы осознанно благодарить Бога за то, что Он дарует каждому христианину встречу с Собой во Христе, и существует Рождественский пост, который начинается с 28 ноября (по новому стилю) и длится до самого Рождества, 7 января (по новому стилю).



Святитель Иоанн Златоуст говорил: «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воз-

держании от пищи. Истинный пост есть удаление зла, обуздание языка, отложение гнева, прекращение клеветы, лжи и клятвоступления... Не одни уста должны поститься – нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и все наше тело».



ФОТО СЛАСА ЛЕВИНА

### КАК ПРАВИЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПОСТ?

В отличие от Великого поста, богослужение православной церкви во время Рождественского поста не отличается от обычного времени; тем не менее желательно в эти дни, как и во время любого поста, уделять большее, чем обычно, время молитве, чтению Евангелия и деятельному служению ближним. Только это, собственно, и может придать смысл пищевым ограничениям, которых мы придерживаемся во время поста.

Рождественский пост традиционно считается менее строгим, чем Великий или Успенский.

Существует несколько вариантов, выбор между которыми определяется в первую очередь состоянием здоровья, родом деятельности и образом жизни человека. Церковный обычай рекомендует не брать на себя больше того, что человеку по силам вынести; определять, как именно поститься, желательно совместно с духовником

(если есть такая возможность). Для христианских семей образ поста следует выбирать совместно, с учетом особенностей жизни каждого.

Во всех случаях желательно не есть мясных продуктов на протяжении всего времени поста. Если позволяет здоровье, желательно также воздерживаться и от молочных продуктов. В большинстве случаев христиане стараются не есть рыбы по средам и пятницам, а также в последнюю неделю перед Рождеством; если позволяет здоровье, можно также не есть рыбы и по понедельникам. Более строгие правила поста, исключающие масло или горячую пищу, применимы только в особых монастырских условиях; если человек хочет поститься с монастырской строгостью в обычных условиях (что желательно), на это следует специально испросить благословения духовника.

### КОМУ МОЖНО НЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПОСТУ?

Практически отменяется пост для беременных и кормящих женщин. Для людей, занятых тяжелым трудом, а также тех, от кого требуется значительная активность, допускаются различные послабления. Особые формы поста следует избирать больным диабетом (им желательно воздерживаться только от мяса). Кроме того, нужно отметить, что постная пища должна быть более простой и дешевой, чтобы сэкономить силы и средства использовать на дела милосердные. Наконец, необходимо добавить, что те, кто по обстоятельствам жизни или состоянию здоровья должен исполнять правила поста с послаблениями, могут восполнить их более углубленной молитвой и делами милосердия.

Рецепты постных блюд читайте на стр. 18 - 19





# КАЛЕНДАРЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА

## Ноябрь

**28 ноября**  
(вторник, первый  
день поста)



**29 ноября**  
(среда, день памяти  
апостола Матфея)

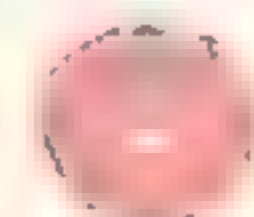


**30 ноября**  
(четверг)



## Декабрь

**1 декабря**  
(пятница)



**2 декабря**  
(суббота)



**3 декабря**  
(воскресенье)



**4 декабря**  
(понедельник, вели-  
кий праздник Введе-  
ние во храм Пресвя-  
той Богородицы)



**5 декабря**  
(вторник, день  
памяти Александра  
Невского)



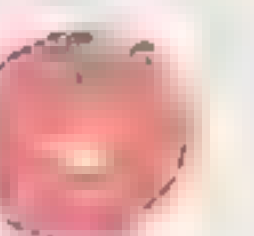
**6 декабря**  
(среда)



**7 декабря**  
(четверг)



**8 декабря**  
(пятница)



**9 декабря**  
(суббота)



**10 декабря**  
(воскресенье)



**11 декабря**  
(понедельник)



**12 декабря**  
(вторник)



**13 декабря**  
(среда)



**14 декабря**  
(четверг)



**15 декабря**  
(пятница)



**16 декабря**  
(суббота)



**17 декабря**  
(воскресенье)



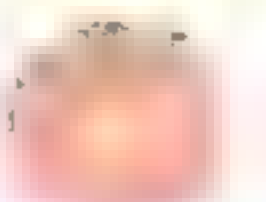
**18 декабря**  
(понедельник)



**19 декабря**  
(вторник, день  
памяти Николая  
Чудотворца)



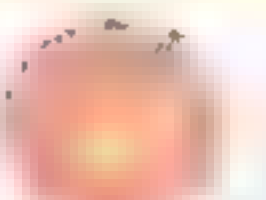
**20 декабря**  
(среда)



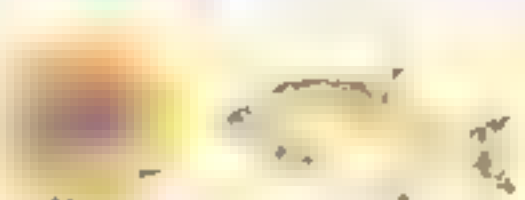
**21 декабря**  
(четверг)



**22 декабря**  
(пятница)



**23 декабря**  
(суббота)



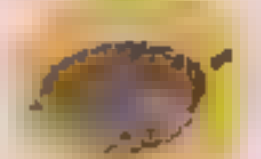
**24 декабря**  
(воскресенье)



**25 декабря**  
(понедельник)



**26 декабря**  
(вторник)



**27 декабря**  
(среда)



**28 декабря**  
(четверг)



**29 декабря**  
(пятница)



**30 декабря**  
(суббота)



**31 декабря**  
(воскресенье)



## Январь

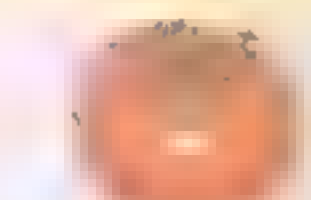
**1 января**  
(понедельник)



**2 января**  
(вторник)



**3 января**  
(среда)



**4 января**  
(четверг)

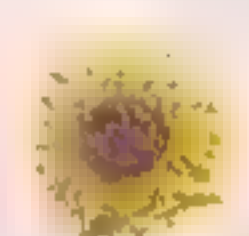


**5 января**  
(пятница)



**6 января** (суббота, Рождественский со-  
чельник, в этот день пост особо строгий,  
до завершения литургии есть ничего  
нельзя, в крайнем случае ешьте овощи,  
фрукты, хлеб. Вечером едят сочиво).

**7 января** (воскресенье). Рождество Хри-  
стово, окончание поста. Ешьте все, чего  
душа пожелает, но соблюдайте меру!



Пища с расти-  
тельным маслом



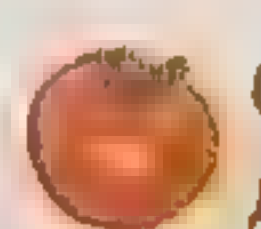
Грибы



Рыба



Пища горячая  
без масла



Сухое-  
дение



Пища горячая  
с маслом

### ВАЖНО!

По уставу Рождественского поста са-  
мые строгие дни **понедельник, сре-  
да, пятница**. Во **вторник** и **четверг**  
дозволяется есть пищу с раститель-  
ным маслом, рыбу в **субботу** и **воскре-  
сенье** и в дни великих праздников и в  
дни великих святых (если эти дни выпа-  
дают на вторник или четверг). Если же  
эти дни выпадают на среду и пятницу,

то разрешена еда с растительным мас-  
лом.

Рождественский пост называют еще кру-  
пным, хозяйкой стола в это время каша.  
Также практикуется и сухоедение: фрук-  
ты, овощи, компоты, квашеные овощи,  
зелень, хлеб, мед и др.

**Время со 2 по 7 января – дни особо  
строгого поста.**



# Я СПАСЛА ОТ ВОДКИ МУЖА, СЫНА, ВНУКА

Всю жизнь беды преследовали меня одна за другой. Через год после свадьбы мой муж Женя стал погуливать. Меня никуда не пускал, с собой не брал, сам уходил с друзьями и возвращался выпивший. Я любила его, надеялась, что, когда рожу ребенка, муж наконец одумается и что отцовские чувства возьмут верх над желанием покутить с друзьями. Я родила сына Ваню. Муж был очень рад, но при этом, кажется, стал гулять и пить пуще прежнего. Я не уходила от него, так как продолжала любить и считала, что сыну нужен отец. Ведь когда Женя не пил, он был замечательным мужем и отцом. У него были золотые руки, он был добрым и внимательным. С удовольствием возился с ребенком и был нежен по отношению ко мне. Но надолго его не хватало.

Шли годы, Ваня рос, а пьянство мужа набирало обороты. Я много раз водила его по бабушкам, пыталась лечить, но все равно после лечения он долго не держался. Глотка была сильнее его. Хотя он, выходя из запоев, сам говорил, что ему надоело так жить, хочется быть нормальным человеком. Из-за своих пьянок Женя постоянно менял работу. Всю жизнь я боролась за то, чтобы у сына был полноценный отец. Но чем взрослее становился Ваня, тем больше отдалялся от нас Женя. Дома уже почти не бывал, все время куда-то уходил, возвращался пьяным и злым. Среди его друзей были и женщины, такие же пьяницы, и я подозревала, что он изменял мне с ними. Жизнь постепенно превращалась в ад. Напившись, муж делался полным дураком. С лютой ненавистью кидался драться на меня, крыл матом. Стал все подряд тащить из дома, продавал за копейки ради бутылки.

Много раз я собирала вещи и уходила с сыном от него, но он всегда прибегал за нами, падал на колени и умолял простить его, обещал, что бросит пить. Но все обещания были пустыми. Сколько я натерпелась от него, одному Богу известно. Порой

даже думала о самоубийстве. Но всегда останавливала мысль о сыне. В нем был весь мой смысл жизни, ради него я и жила.

Ваня вырос, видя, как муж поднимал на меня руку, бросался защищать. Но и ему тоже частенько доставалось от отца.

Сын закончил институт, женился на однокурснице. Родился мой внучек Алешенька. Поначалу жили они неплохо, Ваня хорошо зарабатывал, обеспечивал семью. Но и в семью сына пришла страшная беда — когда Алеше было пять лет, Ваня стал прикладываться к рюмке. Сначала выпивал с друзьями, потом на наших глазах превратился в запойного алкоголика. Потерял работу, пропадал подолгу неизвестно где. Невестка кодировала его несколько раз, но Ваню хватало не пить максимум на месяц, а затем опять сплошные запои. Он не был буйным, не дрался, не ругался, но легче от этого не было. Моя подушка не просыхала от слез. Я не могла понять, за что на мою долю выпало такое горе. Ведь я всю жизнь только и старалась, чтобы вырастить сыночка, не похожего на алкоголика-отца. Думала, сын посмотрит, до чего докатился отец, и никогда даже капли в рот не возьмет. Да видно, гены отца оказались сильнее. Не мог Ваня справиться с этим страшным недугом.

В конце концов жена выгнала Ваню из дому. И он вернулся жить ко мне. Ужас, что мне пришлось пережить. Сын стал пить вместе с отцом. Пропивали его пенсию, лезли и ко мне в карман. Ваня иногда ходил шабашить, но только и эти все деньги шли на выпивку. И есть им совсем не надо, только бы пить не просыхая. Сын допился до того, что «ходил под себя» по ночам. Ему ни в коем случае нельзя даже близко подходить к спиртному, а он не понимал.

Вся моя жизнь ушла на то, чтобы сначала спасти от пьянки мужа, а потом и сына. Все здоровье потеряла, а толку не было. Жила на одних нервах.

Но и это, как оказалось, не конец

ужаса. Внуку стукнуло восемнадцать лет, и он стал увлекаться пивом. Любил гулять с шумными компаниями. А ведь рос воспитанным, спокойным и умненьким. Я Бога молила, пока он рос, чтобы не повторил судьбу отца да деда. Страшно становилось, когда думала, что с ним могло быть в будущем.

Однажды, вся в слезах, пожаловалась я на жизнь незнакомой женщине в автобусе. Она дал мне совет: «Вот вам, адресок Родионовой Светланы Николаевны. Напишите ей, и беды уйдут». В тот же день я Светлане Николаевне отправила письмо, поведала ей о своей тяжелой жизни. Быстро пришел ответ. Я читала, и у меня было ощущение, что моя спасительница находится рядом, а не за тысячу километров. Родионова сотворила чудо — мои мужчины, один за другим вернулись к нормальной жизни. Не могу передать словами свое счастье, счастье простой женщины, чьи родные мужчины не пьют и проявляют заботу. Ведь считают они, что я их спасла. Взялись за ум, работают, хоть приличные деньги за сколько лет появились.

Хочу сказать всем женщинам-страдалицам, чьи мужья пьют, гуляют, озоруют: не тратьте свои нервы и здоровье. Поделитесь бедой с Родионовой Светланой Николаевной, и счастье, покой войдут в ваш дом.

Любовь К., г. Курск

Наш совет: если Вы решили спасти своего близкого человека, напишите об этом Светлане Николаевне. К ней можно обращаться по любым семейным проблемам.

Обязательно в конце письма укажите свои данные:

фамилию, имя, отчество, дату рождения, почтовый индекс и домашний адрес.

Пишите разборчиво, ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ.

Адрес: 344010, г. Ростов-на-Дону, а/я 559 «НЗ», РОДИОНОВОЙ Светлане Николаевне



# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## НОВЫЙ СПИСОК ЛЕКАРСТВ ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ

Продолжение. Начало в № 46, 47

| Название препарата  | Описание  | Название препарата   | Описание  |
|---|---|--|---|
| <b>Диуретики</b>  |   | <b>Фосфоглив</b>   |   |
| Ацетазоламид  | Таблетки  |  | Капсулы; лиофилизат для приготовления раствора для внутривенного введения   |
| Гидрохлоротиазид  | Таблетки  | <b>Средства для восстановления микрофлоры кишечника</b>          |   |
| Индапамид   | Капсулы; таблетки, покрытые оболочкой; таблетки с модифицированным высвобождением | Бифидобактерии бифидум   | Лиофилизат для приготовления раствора для приема внутрь и местного применения   |
| Спиронолактон   | Таблетки  | <b>Гормоны и средства, влияющие на эндокринную систему</b>       |   |
| Фуросемид   | Таблетки; раствор для инъекций  | <b>Неполовые гормоны, синтетические субстанции и антигормоны</b> |   |
| <b>Средства, влияющие на функцию желудка и двенадцатиперстной кишки</b>   |   | Бетаметазон  | Крем; мазь; суспензия для инъекций  |
| <b>Средства для лечения заболеваний, сопровождающихся эрозивно-язвенными процессами в пищеводе, желудке, двенадцатиперстной кишке</b> |   | Гидрокортизон  | Суспензия для внутрисуставного введения; таблетки; мазь глазная; мазь для наружного применения  |
| Алгелдрат + Магния гидроксид  | Суспензия для приема внутрь; таблетки жевательные                                 | Дексаметазон   | Раствор для внутривенного и внутримышечного введения; таблетки; капли глазные   |
| Висмута трикалия дицитрат   | Таблетки; таблетки, покрытые оболочкой  | Десмопрессин   | Таблетки  |
| Метоклопрамид   | Таблетки; раствор для внутривенного и внутримышечного введения                    | Каберголин   | Таблетки  |
| Омепразол   | Капсулы   | Кломифен   | Таблетки  |
| Рабепразол  | Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой                                   | Ланреотид  | Лиофилизированные микросферы с замедленным высвобождением для приготовления раствора для инъекций                                       |
| Ранитидин   | Таблетки, покрытые оболочкой  | Левотироксин натрий  | Таблетки  |
| Фамотидин   | Таблетки, покрытые оболочкой  | Левотироксин натрий + Лиотиронин                                 | Таблетки  |
| <b>Спазмолитические средства</b>  |   | Левотироксин натрий + Лиотиронин + Калия йодид                   | Таблетки  |
| Бенциклан   | Таблетки; раствор для инъекций  | Лиотиронин   | Таблетки  |
| Домперидон  | Таблетки, покрытые оболочкой  | Метилпреднизолон   | Таблетки; лиофилизат для приготовления раствора; суспензия для инъекций   |
| Дротаверин  | Раствор для инъекций; таблетки  | Метилпреднизолон ацепонат  | Крем для наружного применения; мазь для наружного применения; мазь для наружного применения (жирная); эмульсия для наружного применения |
| Мебеверин   | Капсулы пролонгированного действия  | Октреотид  | Раствор для внутривенного и подкожного введения; раствор для инъекций; микросферы для приготовления суспензии для инъекций              |
| Платифиллин   | Раствор для подкожного введения   | Преднизолон  | Раствор для инъекций; таблетки; капли глазные; мазь для наружного применения  |
| <b>Слабительные средства</b>  |   | Соматропин   | Раствор для подкожного введения; лиофилизат для приготовления раствора для инъекций   |
| Бисакодил   | Таблетки, покрытые оболочкой; суппозитории ректальные                             | Тиамазол   | Таблетки; таблетки, покрытые оболочкой  |
| Лактулоза   | Сироп   | Триамцинолол   | Таблетки; мазь для наружного применения   |
| <b>Антидиарейные средства</b>   |   | Трипторелин  | Лиофилизат для приготовления раствора для инъекций  |
| Активированный уголь  | Таблетки  | Флуоцинолол ацетонид   | Раствор для инъекций  |
| Лоперамид   | Капсулы   | Флудрокортизон   | Мазь для наружного применения; гель для наружного применения  |
| <b>Панкреатические энзимы</b>   |   |  | Таблетки  |
| Панкреатин  | Таблетки, покрытые оболочкой; капсулы   | <b>Продолжение списка читайте на страницах 16-17</b>             |   |
| Панкреатин + Желчи компоненты + гемицеллюлоза   | Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой; драже                            |  |   |
| Холензим  | Таблетки, покрытые оболочкой  |  |   |
| <b>Гепатопротекторы</b>   |   |  |   |
| Адеметионин   | Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой                                   |  |   |
| Комбинированные препараты, содержащие фосфолипиды   | Капсулы   |  |   |
| Тыквы обыкновенной семян масло  | Масло для приема внутрь; капсулы; суппозитории ректальные                         |  |   |
| Урсодезоксихолевая кислота  | Капсулы; суспензия для приема внутрь  |  |   |

Продолжение списка читайте на страницах 16-17



# для здоровья

| Название препарата | Описание |
|--------------------|----------|
|--------------------|----------|

## Желчегонные средства

Аллохол Таблетки, покрытые оболочкой

## Анаболические стероиды

Нандролон Раствор для вн. мышечного введения (масляный)

## Средства для лечения сахарного диабета

Аскарбоза Таблетки  
Глибенкламид Таблетки  
Глибенкламид + Метформин Таблетки, покрытые оболочкой

Гликвидон Таблетки  
Гликлазид Таблетки; таблетки с модифицированным высвобождением  
Глимепирид Таблетки  
Глипизид Таблетки  
Глюкагон Лиофилизат для приготовления раствора для инъекций

Инсулин аспарт Раствор для внутривенного и подкожного введения  
Суспензия для подкожного введения

Инсулин аспарт двухфазный Раствор для подкожного введения  
Инсулин гларгин Суспензия для подкожного введения  
Инсулин двухфазный (человеческий генноинженерный)

Инсулин детемир Раствор для подкожного введения  
Инсулин лизпро Раствор для инъекций  
Инсулин растворимый (человеческий генноинженерный)

Инсулин-изофан Раствор для инъекций  
(человеческий генноинженерный)  
Метформин Суспензия для подкожного введения

Репаглинид Таблетки; Таблетки, покрытые оболочкой  
Росиглитазон Таблетки  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой

## Половые гормоны

Гонадотропин хорионический Лиофилизированный порошок для приготовления раствора для инъекций

## Гестагены

Дидрогестерон Таблетки, покрытые оболочкой  
Норэтистерон Таблетки  
Прогестерон Капсулы

## Андрогены

Тестостерон (смесь эфиров) Раствор для внутримышечного введения (масляный)

## Эстрогены

Эстриол Крем вагинальный; суппозитории вагинальные; Таблетки  
Этинилэстрадиол Таблетки

## Средства для лечения аденомы простаты

Альфүзолин Таблетки, покрытые оболочкой; таблетки пролонгированного действия, покрытые оболочкой  
Доксазолин Таблетки  
Тамсулозин Капсулы с модифицированным высвобождением; таблетки с контролируемым высвобождением, покрытые оболочкой

| Название препарата | Описание |
|--------------------|----------|
|--------------------|----------|

Теразозин Таблетки  
Финастерид Таблетки, покрытые оболочкой

## Средства, влияющие на органы дыхания

Амброксол Таблетки; сироп  
Аминофиллин Таблетки; раствор для инъекций  
Ацетилцистеин Таблетки шипучие  
Беклометазон Аэрозольный ингалятор, активируемый вдохом (легкое дыхание); спрей назальный

Бромгексин Таблетки; таблетки, покрытые оболочкой; сироп

Будесонид Порошок для ингаляций дозированный; суспензия для ингаляций

Дорназа альфа Раствор для ингаляций  
Ипратропия бромид Аэрозоль для ингаляций; раствор для ингаляций

Ипратропия бромид + Фенотерол Аэрозоль для ингаляций дозированный; раствор для ингаляций

Кромоглициевая кислота и ее натриевая соль Порошок для ингаляций в капсулах; аэрозоль для ингаляций дозированный; раствор для ингаляций; капли глазные

Нафазолин Капли назальные  
Салметерол Аэрозоль для ингаляций  
Салметерол + Флутиказон Аэрозоль для ингаляций дозированный; порошок для ингаляций дозированный

Сальбутамол Раствор для ингаляций; аэрозольный ингалятор, активируемый вдохом (легкое дыхание); таблетки

Теofilлин Капсулы пролонгированного действия; Таблетки ретард  
Тиотропия бромид Капсулы с порошком для ингаляций

Фенотерол Аэрозоль для ингаляций дозированный; раствор для ингаляций

Флуказон Аэрозоль для ингаляций дозированный

Формотерол Капсулы; порошок для ингаляций дозированный

Формотерол + будесонид Порошок для ингаляций дозированный

## Средства, применяемые в офтальмологии

Азапентацен Капли глазные  
Атропин Капли глазные  
Индоксуридин Капли глазные  
Латанопрост Капли глазные  
Пилокарпин Капли глазные  
Пилокарпин + Тимолол Капли глазные  
Проксодолол Капли глазные

Таурин Раствор-капли глазные; раствор для инъекций  
Тимолол Капли глазные  
Цитохрос С + Аденозин + Никотиномид Капли глазные  
Эмоксипин Капли глазные  
Этамзилат Капли глазные

Капли глазные; раствор для инъекций  
Раствор для инъекций; таблетки

## Витамины и минералы

Аскорбиновая кислота Таблетки; раствор для инъекций  
Аскорбиновая кислота + Декстроза Таблетки  
Аскорбиновая кислота + Рутозид Таблетки



**Название  
препарата**

**Описание**

Витамин Е  
Гендевит  
Калия йодид  
Калия и магния  
аспарагинат  
Кальция хлорид  
Мильгамма  
Натрия хлорид

Раствор для приема внутрь; капсулы  
Драже  
Таблетки  
Таблетки; раствор для инъекций

Никотиновая кислота  
Пиридоксин  
Ретинол

Раствор для инъекций  
Драже; раствор для инъекций  
Раствор для инфузий; раствор для инъекций  
Таблетки; раствор для инъекций  
Раствор для инъекций  
Драже; раствор для приема внутрь масляный  
Раствор для местного и наружного применения масляный

Ретинол +  
Витамин Е +  
Меналион +  
Бетакаротен  
Тиамин  
Тиоктовая кислота  
Шиповника масло

Раствор для инъекций  
Таблетки; покрытые оболочкой  
Масло для приема внутрь и местного применения  
Сироп

Шиповника сироп +  
Витамин С  
Эргокальциферол

Драже

**Антисептики и средства для дезинфекции**

Йод  
Хлоргексидин  
Этанол

Раствор для наружного применения  
Раствор для наружного применения  
Раствор для наружного применения и приготовления лекарственных форм

**Прочие средства**

Ботулический токсин

Лиофилизированный порошок для приготовления раствора для инъекций

Водорода пероксид

Раствор для местного и наружного применения; спрей назальный дозированный  
Крем для наружного применения; мазь для наружного применения

Гентамицин +  
Бетаметазон +  
Клотримазол  
Диосмин  
Диосмин +  
Гесперидин  
Имиглусераза

Таблетки покрытые оболочкой  
Таблетки, покрытые оболочкой

Иммуноглобулин  
человеческий  
нормальный (Lg G +  
Lg A + Lg M)  
Кетостерил  
Кодеин +  
Пропифеназвон +  
Парацетамол +  
Кофеин  
Лизатов бактерий  
смесь

Порошок для приготовления раствора для инъекций  
Раствор для внутривенного введения

Таблетки, покрытые оболочкой  
Таблетки


Оксибутирин  
Оксигидроакридинил  
ацетат натрия  
Омега-3  
триглицериды  
(ЭПК\ДКГ-1.2\1-90%)

Капсулы; таблетки для рассасывания; суспензия для интраназального введения  
Таблетки  
Раствор для внутримышечного введения  
Капсулы  
Капсулы пролонгированного действия; таблетки, покрытые оболочкой  
Капсулы  
Таблетки, покрытые оболочкой  
Капсулы; раствор для внутривенного и внутримышечного введения;  
Таблетки, покрытые оболочкой

Толтеродин  
Троксерутин  
Цинка сульфат

Этилметилгидроксип  
иридина сукцинат

**ВОПРОС В ТЕМУ**

 Вы в газете написали, что будете печатать 436 международных непатентованных наименований лекарственных средств, а что это такое, я не понял. Разъясните, пожалуйста. Сидоров Виталий, Калуга

■ Дело в том, что каждому международному непатентованному наименованию лекарств соответствует до 5-6 торговых наименований препаратов, которые выдают в аптеках по льготным рецептам. Таким образом, получается, что по новому обновленному списку льготными считаются около 2 500 тысяч лекарств.

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ЛЬГОТНИКАМ?**

**Сроки действия льготного рецепта со дня выписки его врачом:**



**На обычные лекарства — до 30 дней**

**На наркотические средства и психотропные вещества — 5 дней**



**На лекарства, содержащие психотропные вещества, сильнодействующие и ядовитые лекарственные средства, — 14 дней**

**Лекарства по рецептам с обозначением (срочно) или statim (немедленно) выдаются в течение суток**



**Кроме того:**

■ если лекарства временно нет в аптеке, его обязаны вручать больному в течение 10 рабочих дней;  
■ если препараты назначены больному по решению

врачебной комиссии, утвержденному главным врачом лечебно-профилактического учреждения, тогда срок обслуживания рецепта не должен превышать 15 рабочих дней с момента обращения.

**КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ?**

Претензии и жалобы пациентов обязана принимать врачебная комиссия каждой городской поликлиники.

При отказе в выдаче льготного рецепта или лекарства вы вправе обратиться с письменным заявлением в Департамент здравоохранения, Федеральную службу по надзору в сфере здравоохранения и социального развития либо в суд. А где найти адреса и телефоны, смотрите в № 36 «НС».

В следующем номере «Народного совета» читайте список средств, применяемых по решению врачебной комиссии, утвержденный главным врачом лечебно-профилактического учреждения





Дорогие Домочадцы, поскольку скоро начинается пост, давайте поговорим сегодня о том, как сделать его вкусным и полезным. Кстати, именно об этом вы часто пишете в своих письмах. И за-

одно напоминаете про наши с вами летние заготовки. В Рождественский пост на «ура» идут и консервированные кабачки, и грибы, и помидоры.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

Летом я заготавливаю много грибов. Солю, мариную, обжариваю и закатываю в банки, зато зимой готовлю с ними все. Попробуйте мои рецепты, может кому-то они помогут вкусно поститься. У кого нет грибных заготовок, могут купить в магазине шампиньоны или консервированные грибы.

## ГРИБНАЯ КОМПАНИЯ

На 500 г шампиньонов или консервированных грибов нужно: 4 соленых огурца, 2 головки лука, 2 ст. л. томатной пасты, немного нашинкованной капусты, 2-3 картофелины, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 5-6 горошин перца, соль по вкусу.

Маринованные грибы практически готовы для приготовления, а свежие промойте, нарежьте дольками, сложите в кастрюлю, варите 40 минут в небольшом количестве воды, добавив целую луковицу в кожуре. Вторую луковицу нарежьте полукольцами, обжарить на масле 3-5 минут, добавьте томатную пасту. Очистите от кожицы соленые огурцы и нарежьте их ломтиками. Картофель очистите и нарежьте соломкой. Сложить все эти продукты и нашинкованную капусту в горячий бульон с грибами, и варите на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол в каждую тарелку положите ломтик лимона и зелень.

Ольга Захаркина,  
г. Екатеринбург

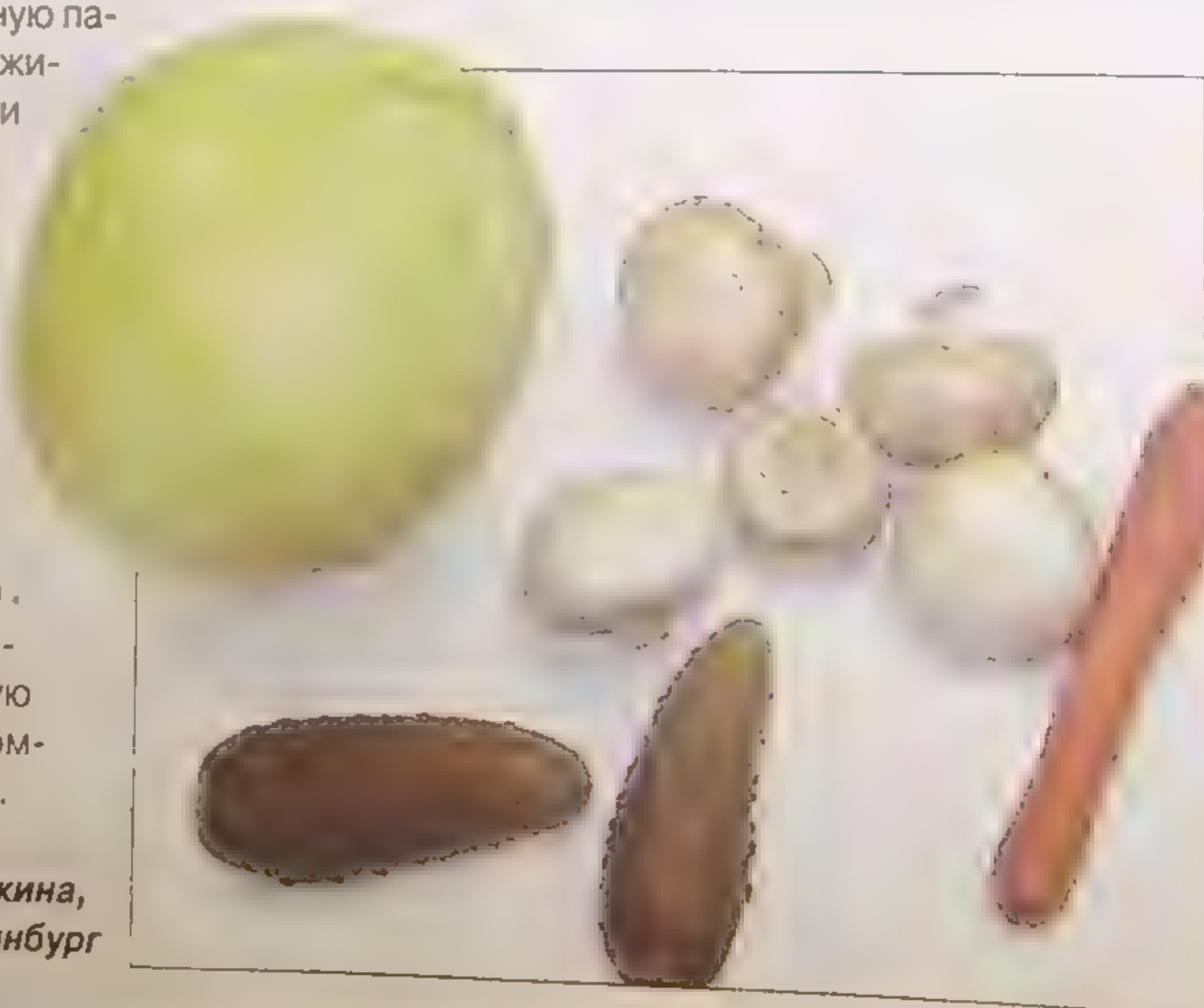


## МОРС ИЗ КЛЮКВЫ

Рецепт напитка, которым я хочу с вами поделиться, очень вкусный. А к тому же он подойдет тем, кто страдает гипертонией.

Нужно: 1 стакан клюквы, 3/4 стакана сахара (для гипертоников лучше меда), 1 л воды, долька лимона. Ягоду помните толкушкой, добавьте 2 ст. л. кипяченой воды, перемешайте и отожмите сок через марлю. Выжимки залейте сырой водой, доведите до кипения, дайте остыть и процедите. Сок смешайте с отваром, добавьте сахар или мед, ломтик лимона и дайте настояться 1 час. Пейте на здоровье!

Вероника Владимировна Дударева,  
г. Самара



## ОРАНЖЕВОЕ ЧУДО

Хочу предложить читателям «Народного совета» простой, дешевый и полезный рецепт. Нам, пенсионерам, он как раз подходит, потому что пенсия не успевает гнаться за ценами. А вкусно покушать тоже хочется, так что буду рада, если кому-то он понравится.

500  
РУБЛЕЙ

Нужно: 0,5 кг тыквы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, полстакана растительного рафинированного масла, 1 стакан томатной пасты (у меня домашняя). Тыкву очистите и нарежьте на пластинки толщиной 0,5 см, обжарьте с двух сторон в раскаленном масле, сложите на тарелку. В этом же масле пассеруйте лук, нарезанный полукольцами, выложите томат и сразу же выложите дольки тыквы. Посолите, добавьте мелко нарезанный чеснок и тушите на медленном огне, пока не выпарится вся влага. Заправьте зеленью и кушайте на здоровье.

Валентина Александровна Ермакова,  
г. Краснодар

## СУП ИЗ ОВСЯНКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Я не представляю постные дни без овсянки, хотя многие считают ее пресной. А вот вы попробуйте мою кашу с черносливом и сразу измените свое мнение о ней. Особенно она полезна детям.

На 1 стакан овсяной крупы нужно: 2 ст. л. сливочного (а тем, кто постится, – растительного рафинированного) масла, 10 черносливин, соль – по вкусу.

Переберите и промойте овсяную крупу, залейте ее горячей водой (2,5 л), поставьте на огонь, посолите и варите, снимая пену. Когда крупа будет совершенно мягкой, а отвар станет вязким, протрите все через сито или дуршлаг и заправьте солью и маслом. Чернослив вымойте, залейте крутым кипятком, когда он разбухнет, смешайте. Отварите в небольшом количестве жидкости хорошо промытый чернослив, затем выложите его в тарелки и залейте горячим овсяным отваром. Если вместо овсянки возьмете «Геркулес», время приготовления значительно сократится. Но лично я предпочитаю крупу, что полезней.

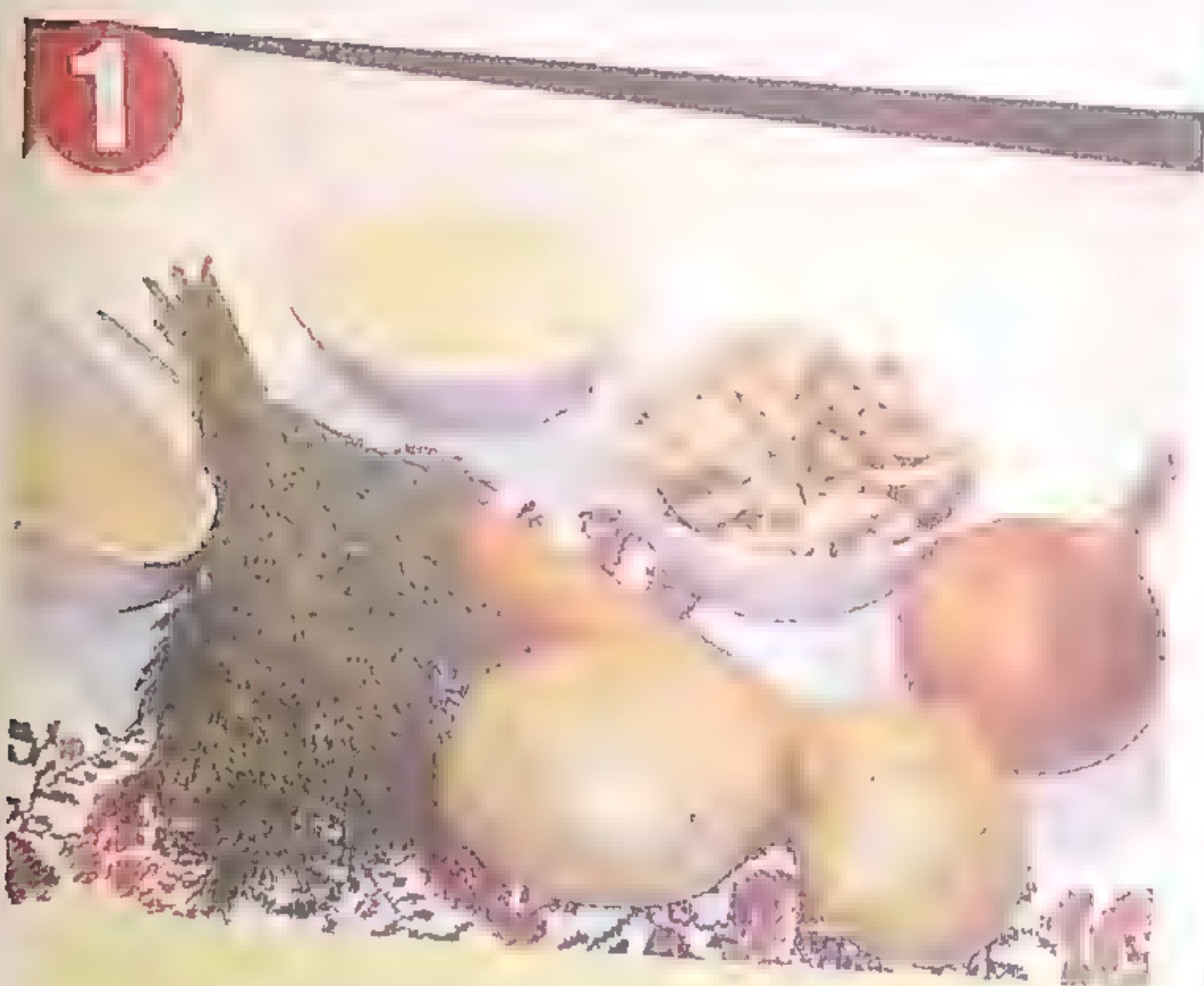
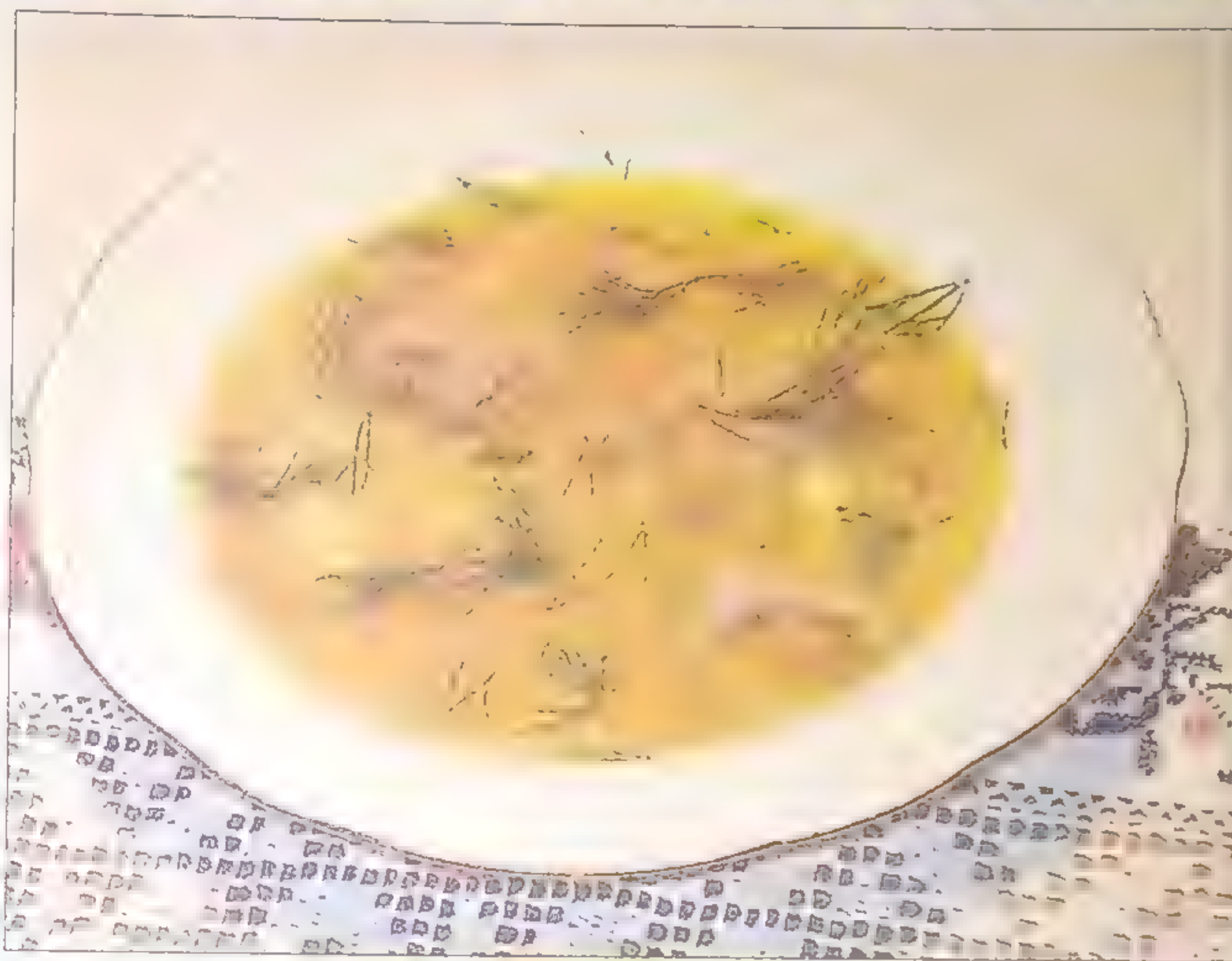
Ирина Никитична Селянкина, г. Тамбов



Хочу поделиться с читателями газеты рецептом вкуснейшего супчика. Замечателен он тем, что приготовить его можно за 20–25 минут, если использовать соленые или маринованные грибы. И чуть больше, если брать свежие, например, шампиньоны. К тому же этот суп с небольшими нюансами вполне подойдет и в постные, и в обычные дни. В обычное время я добавляю в суп плавленый сыр с грибами (его можно купить в любом магазине). В постные дни сыр не добавляю. Еще одно преимущество этого чудо супа: он недорогой. И последнее – мои внуки его просто обожают. Попробуйте, и вам обязательно понравится.

Нина Владимировна Семираева,  
г. Владимир

# ГРИБНОЙ СУП С КУКУРУЗНОЙ КРУПой



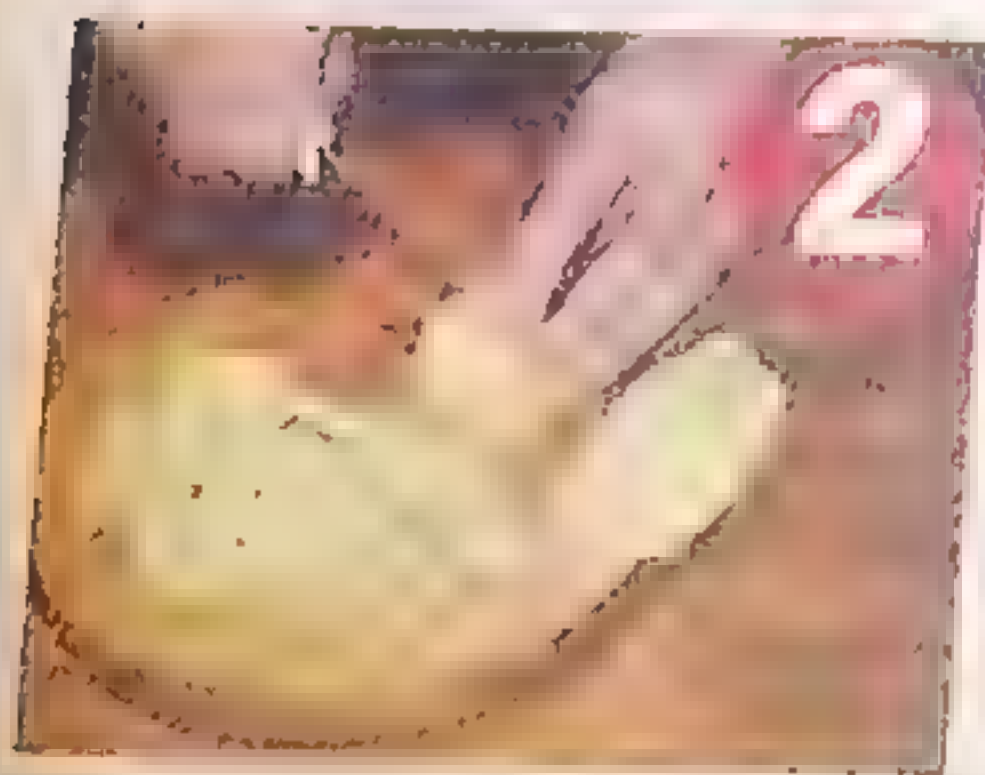
**Нужно на 2 литра:** 200 г шампиньонов или маринованных грибов, по 1 морковке и луковице, 2 картошки, 3/4 стакана кукурузной крупы, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень; соль и перец – по вкусу (если готовите с плавленым сыром, то 200 г).



Добавьте в суп картошку, поварите 5 минут. Если варите с сыром, то перед картошкой добавьте сыр и, помешивая, дайте ему полностью раствориться в бульоне. Он придаст ему молочный оттенок.



Насыпьте кукурузную крупу и помешивайте до закипания, чтобы осевшие на дно крупинки не подгорели. Посолите суп, поперчите и варите 10–12 минут.



Нарежьте картошку соломкой, лук – кубиками, морковь натрите на крупной терке. В кипящую воду опустите маринованные грибы и варите 10 минут. Шампиньоны варите 30 мин. Постоянно снимайте пенку, чтобы бульон был прозрачным.

Раскалите на сковороде растительное масло, обжарьте лук и морковь до мягкости, но не пережарьте, а то заправка потеряет форму и «свежинку». То есть и лук и морковь не должны превратиться в кашу.



Последней закладывают овощную поджарку, после этого дайте покипеть еще 2–3 минуты – и ваш суп готов. Перед подачей можете украсить его зеленью, какая вам больше нравится.

**ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!**





Здравствуйте, дорогие наши дачники! Вот и завершается фотоконкурс «Самый забавный овощ». Итоги конкурса мы подведем в № 50 «НС».

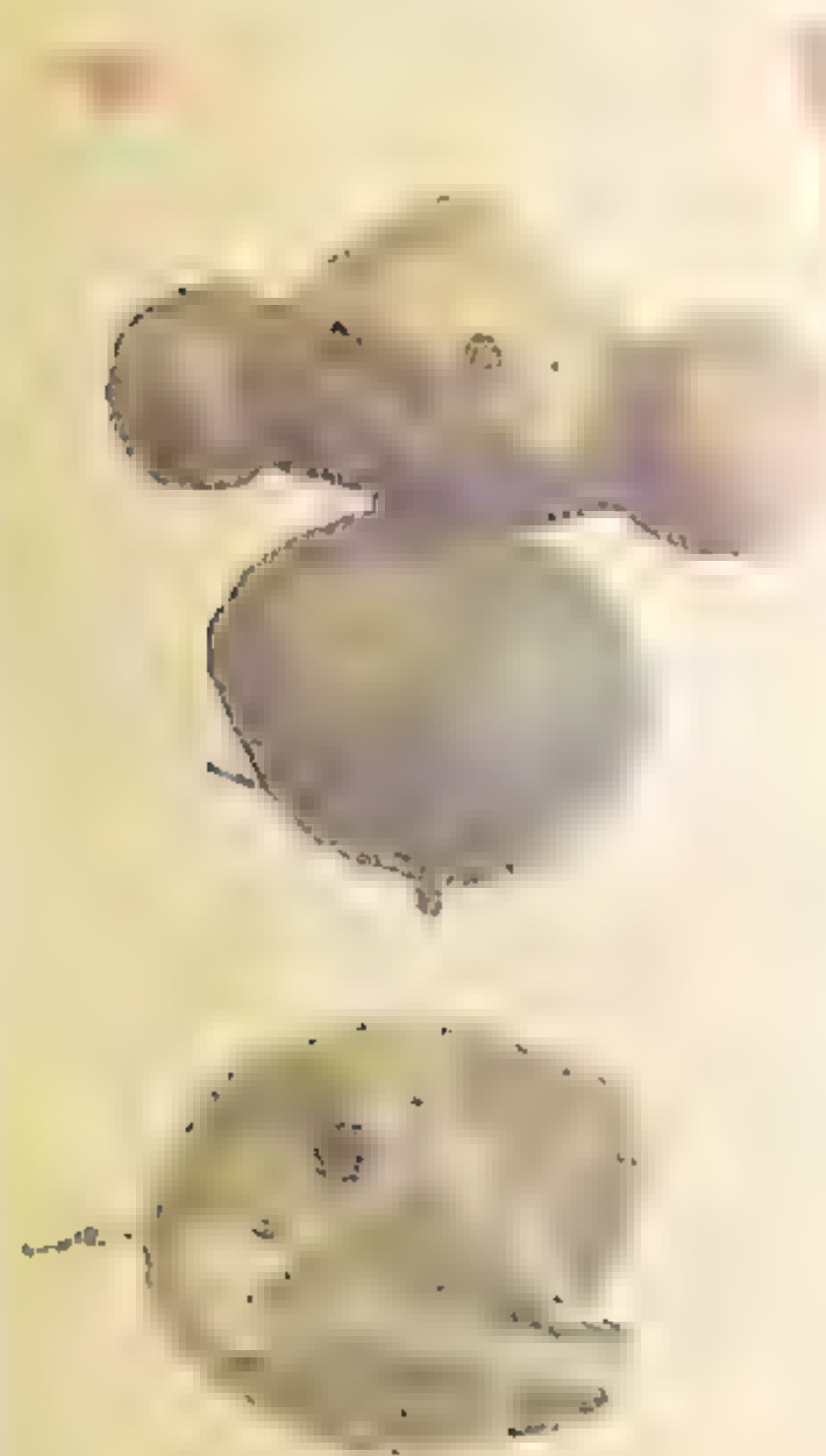
Ведущая рубрики  
Анна ПОНОМАРЕВА

## ФОТОКОНКУРС «САМЫЙ ЗАБАВНЫЙ ОВОЩ»



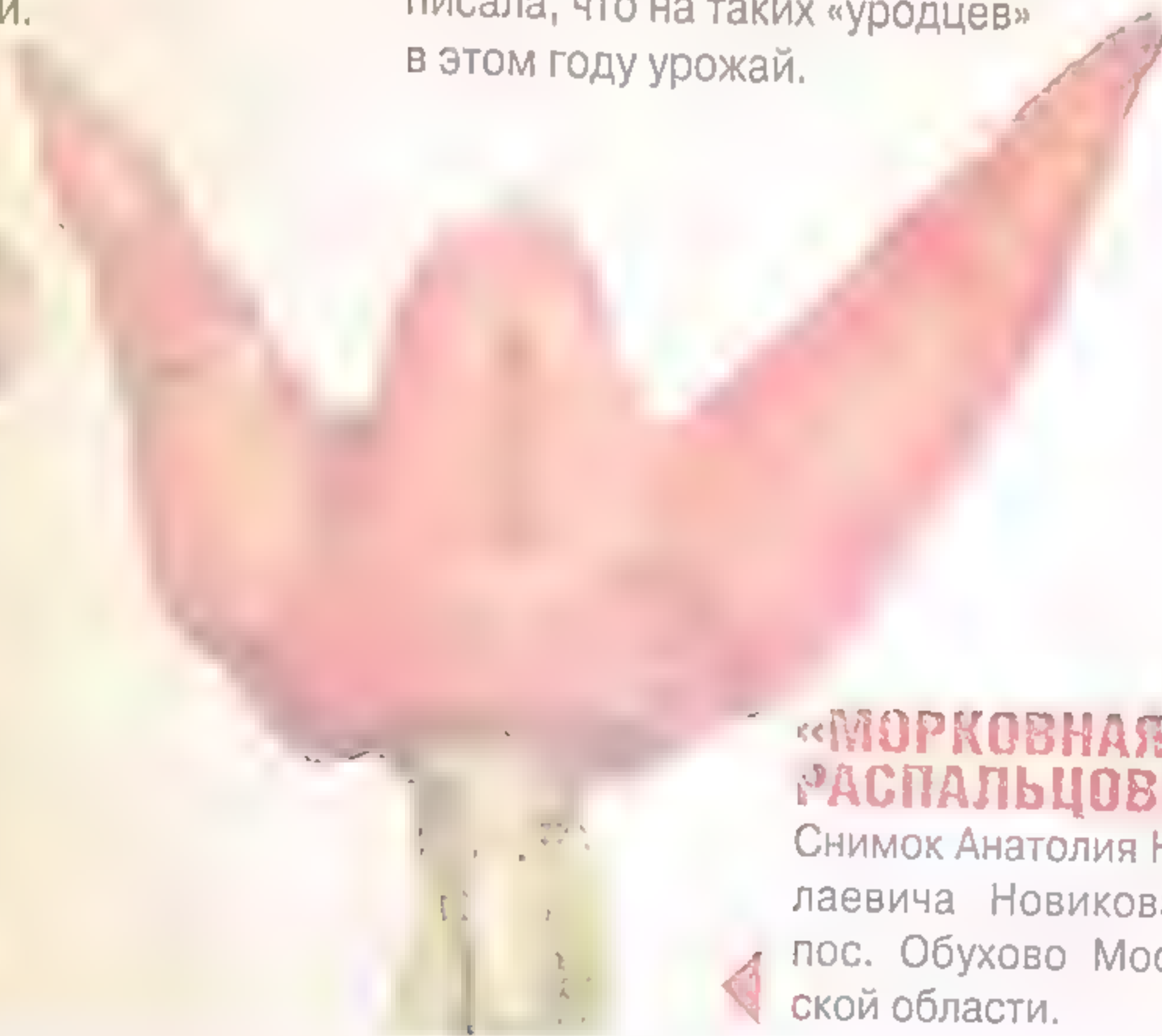
### «ЧЕБУРАШКА И АКУЛА- КАРАКУЛА»

Снимок прислала Наталья Кишкина из г. Красноармейска Московской области.



### «ПОМИДОРНОЕ СЕРДЦЕ»

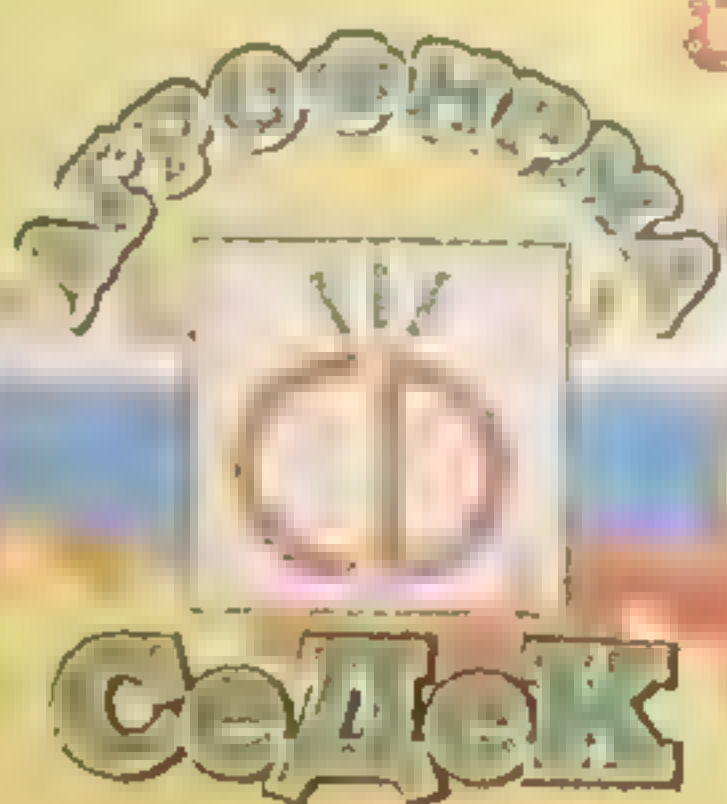
выросло у Галины Александровны Исаченко из п. Начало Астраханской обл. В своем письме она написала, что на таких «уродцев» в этом году урожай.



### «МОРКОВНАЯ РАСПАЛЬЦОВКА»

Снимок Анатолия Николаевича Новикова из пос. Обухово Московской области.

### Семена овощей и цветов + клубника + «Энергия» (доктор растений) + каталог в подарок!



Набор семян основных культур — 35 наим. — 60 руб.  
Основные культуры, безрассадные — 25 наим. — 40 руб;  
Томаты открытого грунта — 10 наим. — 20 руб.  
Овощи для легкого парника — 10 наим. — 20 руб;  
Огурцы открытого грунта — 10 наим. — 22 руб;  
Овощи для солений — 10 наим. — 18 руб;

Первые витамины — 10 наим. — 20 руб; Пряные культуры — 10 наим. — 20 руб;  
Однолетние цветы — 10 наим — 20 руб; Многолетние цветы — 10 наим. — 25 руб;  
Сухоцветы зимние букеты — 10 наим — 22 руб; Срезочные сорта астр — 10 наим — 25 руб;  
Цветы для балкона, веранды, окон — 10 наим — 22 руб; 5 сортов гибридных томатов в капсулах — 60 руб; 5 лучших сортов огурцов от «СеДеК» — 50 руб;  
5 сортов сладких корнишонов — 17 руб; 5 лучших томатов от «СеДеК» — 40 руб;  
2 сорта клубники ремонтантной (плодоносит все лето, 20-35г.) — Сашенька F1 и Лизонька F1 — 25 руб; Скорая помощь для растений «Энергия» (порошок 0,5 г. на 100 м2) — 11 руб.

**Минимальная сумма заказа 150 руб.**

Почтовые расходы за счет заказчика (30% от стоимости заказа). Заказы направляйте по адресу: 115569, г. Москва-569, а\я 175 «РВ», т.: (495) 777-34-93; (495) 788-93-90; (495) 777-40-84 (автосекретарь). E-mail: sedekagro@mtu-net.ru/ Полную информацию о нашем предложении вы можете узнать, получив наш каталог или в Интернете [www.sedek.ru](http://www.sedek.ru)

Решив сделать заказ до сезона массовых продаж, вы избежите задержек

### «АЛЛИГАТОРЫ» НА ГРЯДКЕ

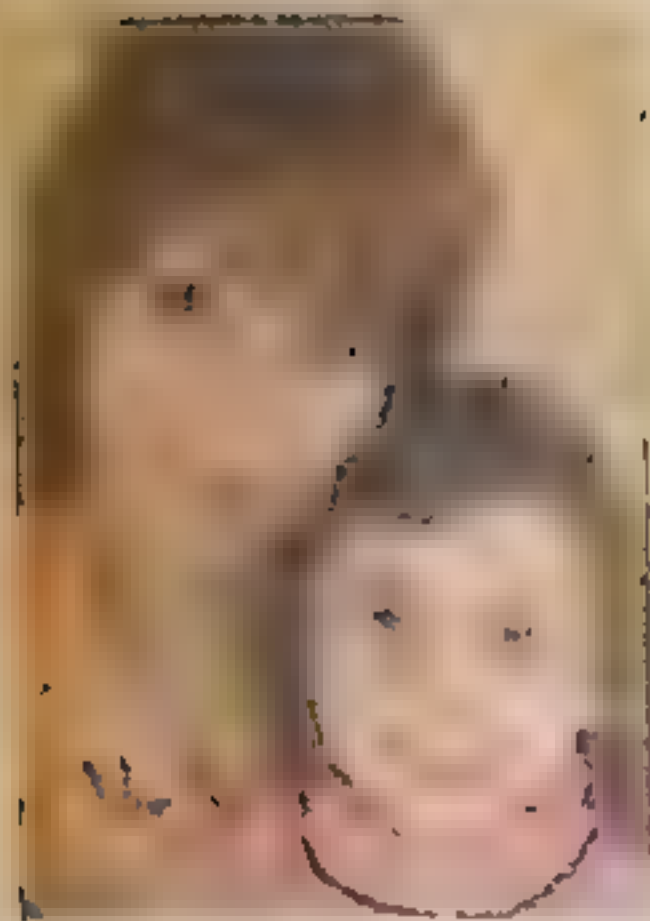
Эти огурцы я впервые увидела у своей соседки по даче. В моем парнике огурцы еще не зацвели, а у нее под пленкой их было полно. Да каких! Размером более полметра, похожие на... маленьких аллигаторов: темно-зеленые, длинные, 50-60 см, сильно-пупырчатые, с узкой верхушкой. Точь-в-точь морда крокодила. Спросила про сорт. Оказывается, «Изумрудный поток». Сорвали один огурец, чтобы попробовать, — получилась большая тарелка салата. Теперь я их и мариновую, с лимонной кислотой или красной смородиной, а не с уксусом. Для этого нарезаю зеленцы брусочками толщиной 2 - 4 см, складываю в банки и заливаю маринадом.

В отличие от других длинноплодных сортов «аллигаторы» не дрябнут и не размягчаются. Есть у них еще одно достоинство — не нужно торопиться снимать урожай, боясь, что огурцы перерастут. Плоды долго висят и не желтеют. При этом сохраняют вкус.

Выращиваю я «Изумрудный поток», как и другие огурцы, в одной и той же теплице на необычной грядке. Я живу рядом с дорогой, вдоль которой растет немало берез. Дорога довольно широкая, и осенью на ней скапливается много листвы. Я ее употребляю в дело. Набиваю мешки и ношу в теплицу. Затем в грядке на штык выбираю землю и утрамбовываю туда листья, которые затем присыпаю землей. Листья перегнивают, и получается классное удобрение, в котором заводится немало дождевых червей. Первый огурец снимаю уже в середине июля. А плодоносят «аллигаторы», пока морозы не погубят лиану.

Анна Пугач, Каширский р-н,  
Московская обл.





Редкий ребенок не любит зиму, ведь катание на лыжах, коньках, с горы на санках, приносят немало удовольствия нашим детям.  
**Юлия КАРЗИЕР**

## ЗИМА - ОПАСНАЯ ПОРА

Вот и наступила зима, а это значит, что наших непосед все сложнее будет заставить сидеть дома. Вспомните себя в детстве. Утро. Вы выглядываете в окно, а там все белым-бело, медленно, не торопясь, падает снег и светит солнце. Согласитесь, в этот момент появляется огромное желание побыстрее выбежать на улицу. Конечно, дети не думают о том, какие неприятности могут быть связаны с этим временем года. Но травмы — неотъемлемая часть зимы. В продолжение темы о первой неотложной помощи детям, хочу предложить вам, дорогие родители, поговорить на тему ушибов, вывихов и переломов. Но помните, что первая неотложная помощь не заменит квалифицированного осмотра врачом.

### УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

Растяжения связок гораздо реже встречаются у маленьких детей, чем у школьников. Симптомы растяжения всегда одни и те же: боль в суставе при движениях, отек сустава. Отличие растяжения связок сустава от вывиха в том, что при растяжении связок движения возможны.

Первой помощью при растяжении и ушибах являются:

- ♦ покой
- ♦ холодный компресс
- ♦ тугая повязка
- ♦ высокое положение поврежденной конечности.

Например, при ушибе руки ее покой можно обеспечить с помощью косыночной повязки.

При ушибах ноги ей придают возвышенное положение. Через несколько дней, по мере уменьшения боли и отека, постепенно место ушиба расширяют. Рассасыванию кровоподтека способствуют тепловые процедуры (грелка с теплой водой, теплые ванны и т.п.), согревающие компрессы, движения.

**В следующих номерах «Народного совета» читайте о первой доврачебной помощи при переломах**

### ПЫЕХИ

Типичными признаками вывиха являются боль, смещение сустава, нарушение его функции, а также отечность либо гематома (синяк). На фото справа небольшой план действий при вывихах. Если вывих действительно серьезный, может потребоваться анестезия, поэтому не давайте пострадавшему есть и пить до приезда скорой помощи. На время транспортировки поврежденную конечность нужно обездвижить, чтобы избежать дополнительной травматизации. При повреждении нижних конечностей пострадавшего нужно перевозить лежа, при повреждениях верхних конечностей — сидя и полусидя. Как можно быстрее постарайтесь доставить пострадавшего к врачу, так как вывихи легче всего вправлять в первые часы после травмы. Никогда не следует позволять неспециалисту вправлять вывих!

### КАК ПРАВИЛЬНО НАКЛАДЫВАТЬ ШИНУ ПРИ ВЫВИХАХ

Используют готовые, стандартные шины. Однако специального материала под рукой может не быть. Поэтому вы должны уметь использовать для шинирования подручный материал (палки, трости, лыжи, зонты, подходящего размера доски, куски фанеры. Короткую шину для ребенка можно сделать из толстых журналов или сложенного в несколько раз куска картона и т.п.). Крепко привязывайте конечность к шине в четырех или шести местах, используя носовые платки, косынки, завязки от одежды, шарфы или бинты. Накладывая шины, необходимо соблюдать следующие правила:

- ♦ шины накладывают только поверх одежды!
- ♦ Шинирование делают так, чтобы не мешать кровообращению, т.е. не слишком туго накладывайте повязку;
- ♦ обе шины должны захватывать суставы, расположенные выше и ниже места вывиха;
- ♦ шина перед наложением должна быть обернута ватой или мягкой тканью.



Не выпрямляйте травмированную часть тела (в данном случае голенисто). Зафиксируйте сустав с помощью шины, стараясь меньше беспокоить поврежденное место.



Наложите холодный компресс на место вывиха. Это могут быть просто куски льда в полиэтиленовом пакете.



При травме колена или лодыжки старайтесь держать ногу поднятой или подложите под нее сумку (как на фото) — это уменьшит степень отека сустава.



При вывихах суставов руки подвесьте ее на повязке по типу «косынки».



# КОНКУРС

## КТО ВЫИГРАЛ 10 000 РУБЛЕЙ?

Мы в каждом номере «Народного совета» начиная с 18 апреля и до 10 августа 2006 года печатали «купоны участника конкурса «Выиграй 10 000 рублей!» Нужно было собирать эти купоны, а потом прислать их в редакцию. Приславшему самое большое количество купонов мы пообещали приз 10 000 рублей.

Больше всех купонов, а именно 627 штук, нам прислал Салахутдинов Марат Абдулхакович из города Сургут.

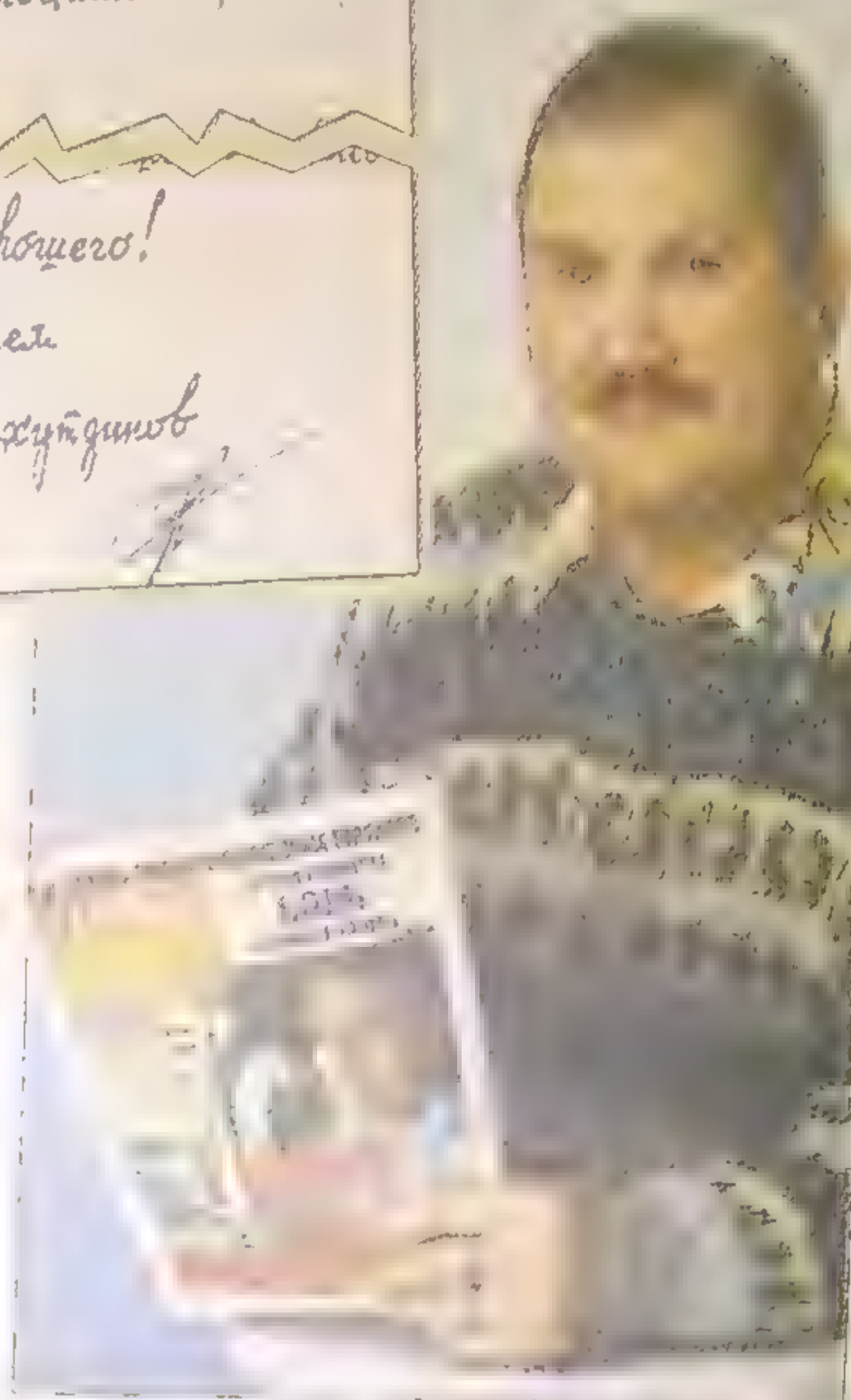
Вот что он рассказал нам в своем письме: «... Волею судеб, отслужив в Советской Армии, я и оказался в городе Сургуте. Получил здесь профессию помощника бурильщика и ударно трудился полтора десятка лет. В 1995 году получил производственную травму, и нейрохирурги после двух недель комы оживили меня, за что я им бесконечно благодарен... Газета «Народный совет» мне нравится. Раньше я приобретал ее в киоске, где и был приобретен № 17 с завлекательным призовым предложением. Так каждую

неделю я, как гончая, по киоскам сургутским скупал «НС». Ну, думаю, полпенсии положу и побольше купонов соберу. А там как Бог на душу положит!»

Уважаемая редакция!  
Я не люблю фотографироваться и поэтому сделал это специально, по Вашей просьбе.

Ваше. Всего вам хорошего!  
С уважением  
Салахутдинов

Такого количества писем мы просто не ожидали и поэтому помимо 10 000 рублей организовали еще приз за 2-е место, 5000 рублей, за 3-е место 3000 рублей и 6 призов по 1000 рублей. Также 120 человек получают в подарок от нас раритетный спецвыпуск «Сам себе адвокат» (который купить уже нигде нельзя) и «Сам себе адвокат-2». А кто эти счастливицы, читайте в следующем номере «Народного совета».



## ЦВЕТОИМПУЛЬСНАЯ ТЕРАПИЯ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Физиотерапевтические методы в лечении заболеваний глаз все больше начинают обретать популярность. Этот факт комментирует разработчик аппарата «Геска-ПОЛИЦВЕТ» академик РАМНТ Наливайко Б.А.:**

Основным действующим началом метода биорезонансной офтальмологии это воздействие на сетчатку глаза монохромным излучением строго фиксированной частоты с внутриимпульсной модуляцией 9,2 герца. На этом принципе в г.Томске разработан по инициативе Военно-космических сил физиотерапевтический аппарат широкого профиля действия «Геска-ПОЛИЦВЕТ». Наряду с многими заболеваниями, его воздействие позволяет успешно лечить дистрофические заболевания глаз!

Вот некоторые показания к применению «ПОЛИЦВЕТА»:

1. Близорукость, глаукома, дистрофия сетчатки и роговицы, атрофия зрительного нерва.

При этих заболеваниях, с нарушенной гемо- и гидродинамикой в глазном яблоке, имеется десинхронизация ритма зрительного анализатора и нарушена чувствительность рецепторов сетчатки. Для лечения наиболее эффективны облучения глаз у-

ром красным или оранжевым спектром, днем зеленым, а вечером синим

2. Бельмо, катаракта.

Для рассасывания помутнения роговицы и хрусталика необходимо использовать в качестве основного синий спектр (именно он активно поглощается роговицей и хрусталиком излучая их), для восстановления микроциркуляции крови рекомендуется применять оранжевый и зеленый спектр.

3. Косоглазие.

Наиболее эффективен красный и оранжевый спектр, который назначается 1-2 раза в день.

4. Иридоциклиты, увеиты, хореоретиниты. Используется как основной зеленый спектр 1-2 раза в день.

5. Дальнозоркость и астигматизм.

Назначается синий спектр 2 раза в день, днем и вечером.

6. Зрительное утомление, профилактика глазных болезней при работе на компьютере.

Применяется зеленый спектр. Облучение им снимает напряжение и усталость в течении нескольких минут.

Что касается лечения других заболеваний. Сетчатка глаза — это кратчайший путь воздействия на мозг человека. Поэтому когда мы воздействуем на глаз специальным светом, мозг тут же откликается! Воздействуя разными частотами, мы заставляем его программировать различные органы на выздоровление. Процесс лечения ускоряется и непосредственным воздействием на больные органы. К тому же, аппарат снабжен съемной магнитной насадкой со специальным магнитом, изобретением томского профессора физика

Г.В.Николаева, обладающим очень высокой скалярной составляющей, в разы усиливающей эффект лечения.

Аппарат легок и удобен в применении, к нему прилагается подробная инструкция. К примеру, начальные стадии катаракты, излечиваются за один — два курса по 21 дню.

Противопоказанием к применению является наличие кардиостимулятора. Аппарат имеет регистрацию Минздрава РФ.

Заказать «ПОЛИЦВЕТ» по почте можно в Представительстве завода. Справки и заявки: тел. 8(342) 261-98-98, или: 614002, г. Пермь, а/я 4124, «МедИн-Тех».

E-mail: medintech.55@mail.ru

Цена аппарата 5200 руб.,

почтовые расходы 5%.

ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ!

ТОЛЬКО ОФИЦИАЛЬНОЕ

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ГАРАНТИРУЕТ ВАС ОТ ПОКУПКИ ПОДДЕЛКИ!

Здесь же приборы: «Геска-Универсал» — 2900 рублей — прекрасно помогает при заболеваниях опорно-двигательного аппарата таких как: острые и хронические артриты, артрозы, остеохондрозы, а также все виды простудных заболеваний, болезни кожи, раны и переломы. Серебритель воды «Георгий» — 3200 руб. — серебряная вода используется в комплексном лечении массы заболеваний, обеззараживает воду. Электрохимический синтезатор «живой» и «мертвой» воды — 1500 руб.

ПРОБЛЕМЫ  
СО ЗРЕНИЕМ?

НЕ ОТЧАИВАЙСЯ,  
ГЛАЗА МОЖНО И НУЖНО ЛЕЧИТЬ!



## ИЩУ ДРУГА И ПОМОЩНИКА

Мне 55 лет, на инвалидности (нет ноги). Живу в Ленинградской области, 120 км от СПб в старом доме, в маленьком сосновом лесу.

Ищу друга и помощника с умелыми руками без вредных привычек, спокойного. Хорошо, если это будет женщина, будем жить вместе, а если мужчина, то на интимные отношения не рассчитывать. Этот человек должен быть одиноким и иметь желание и умение жить за городом.

Моб. тел.: 8-921-353-67-59,  
Тоня

## С ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДОЙ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

Мне 43 года. Рост 171 см, вес 54 кг. Не судим, своих детей нет. Остался без крыши над головой из-за подлости родного брата и любимой женщины.

У меня ни кола ни двора и ни гроша в кармане. Только вот сама душа не озлобилась на весь белый свет. Не потерял порядочность и достоинство в отличие от своих собратьев-бомжей. Всегда чисто выбрит, подтянут, прилично одет. Иногда приходится спать на вокзалах. И не спился, к счастью, как многие. Понимаю, что это нонсенс, но это так. Имею высшее торговое и неоконченное педагогическое образование, неплохой повар, знаком с молочным и хлебопекарным производством.

Надежный и порядочный, как пес. Очень люблю детей. Обращаюсь с просьбой: может кто предложит мне работу, пусть и с небольшой оплатой, но обязательно хоть с каким-то жильем или койкой в общежитии. Согласен на любой уголок России. Могу помогать в доме по хозяйству. Впереди суровая зима, и мне очень нелегко без своего угла, крыши над головой. Надоело бомжевать.

Милости и подаяния я не прошу, но любую помощь приму с благодарностью. Я не надеюсь, но может, найдется женщина с добрым сердцем, как мое. Я мечтаю о крепкой семье и домашнем очаге. Годы уходят, а так хочется быть кому-то нужным, дарить ласку и тепло.

Тельман  
Дамирович Аскеров.  
Моб. тел.: 8-905-157-67-37

## «МОЙ СЫН ЖИВОЙ, И Я СЧАСТЛИВА»

Пишет вам Чугуевская Лариса Васильевна, хочется сердечно поблагодарить вас за оказанную помощь моему сыну.

Мой сын живой, и я счастлива. Огромное спасибо женщине из Наро-Фоминска, по фамилии Кашенкова, через вашу газету передаю ей свою сердечную благодарность и просьбу написать нам.

А также спасибо всем за то, что откликнулись. нашим родным, друзьям и Медведевой Ларисе Петровне. Все-таки в мире есть люди, которые небезразличны и могут помочь, и ЭТО РАДУЕТ!

Л.В. Чугуевская,  
П. Краснино, Хасанский р-н, Приморский край, ул. Стадионная, ба, 50

## ХОЧУ ПРОЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ ПОСЛЕДНИЕ ГОДА...

Ищу надежного, умного, несудимого мужчину без вредных привычек, доброжелательного хозяина, то есть свою половиночку.

Мне 60 лет, рост 160, полненькая и очень симпатичная, веселая и добрая, своим характером руковожу любимым, массажистка, увлекаюсь медициной. Лечу своих родственников.

Таисия  
Кузьминична Марченко,  
352401 Краснодарский край, Курчанинский р-н, ст. Михайловская,  
ул. Октябрьская, д. 8,  
тел. 8(247)6-13-83

## МНЕ ОЧЕНЬ ОДИНОКО

Мне 33 года, рост 176 см. Симпатичный, имею высшее образование. У меня II группа инвалидности.

Хочу встретить девушку или женщину православную, верующую, добрую и

заботливую, без жилищных проблем.

В.А. Данилов, адрес: 39400, г. Воронеж, г/п, до востребования

## ОТКЛИКНИСЬ!

Здравствуйте, меня зовут Фатеева Анжелика, мне 29 лет, рост 170, вес 50, я инвалид II группы, поэтому мне сложно познакомиться с молодым человеком.

Я добрая, общительная и миролюбивая. Пишите.

А.В. Фатеева  
634583 Томская область,  
Томский р-н, с. Октябрьское, ул. Строителей, д. 1 кв. 4,  
тел. 8(3822)925-172

В №46 «НС» в материале «Спасаем обувь в осеннюю непогоду» допущена неточность: чтобы обувь не красила колготки и носки, обувь изнутри надо обработать лаком для волос.

## СУДОКУ ОТ



Все, что вам нужно сделать, — это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратов (3x3) не повторялась ни одна цифра.

|       |   |     |       |
|-------|---|-----|-------|
| 8     |   |     | 9     |
| 7     | 3 | 2   | 1 5 4 |
| 1     |   | 3 2 | 6     |
|       | 4 | 2 7 | 5     |
|       |   |     |       |
|       | 3 | 6 8 | 7     |
| 4     | 5 | 1   | 7     |
| 1 9 8 |   |     | 2 4 5 |
| 5     |   |     | 8     |



ЧИТАТЕЛИ! ОТЗОВИСЬ

НАЙДИ СВОЮ  
ФАМИЛИЮ

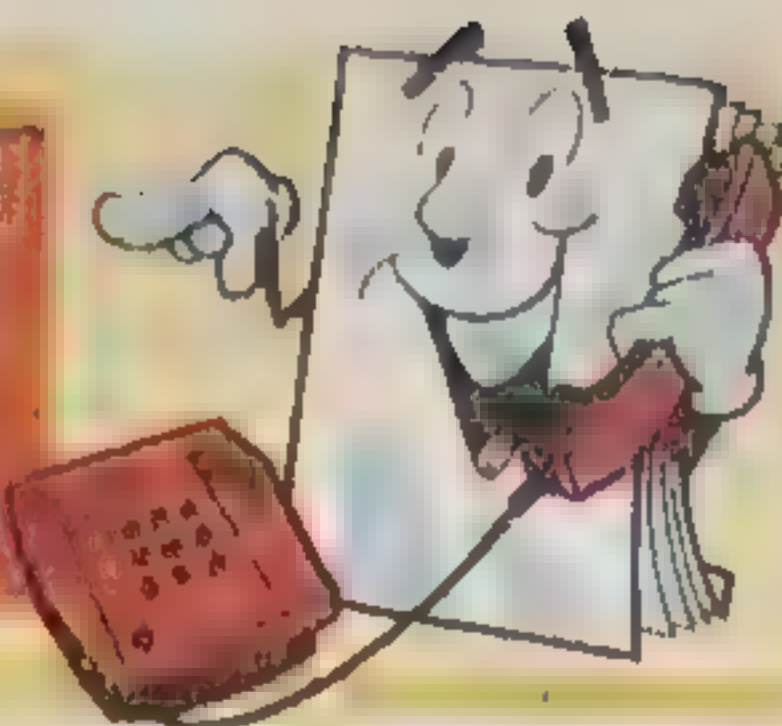
В СПИСКЕ ПРИЗЕРОВ!

Уважаемые читатели, ниже перечислены фамилии тех, кто выиграл в конкурсе «СОВЕТская записка» в 2005 и 2006 г.г., но не прислал нам свои данные (см. купон).

2005 год:

№7 Кудрявцева Н. Козельск,  
№10 Кан Д.Е. Новокуйбышевск,  
№11 Булатов А.С. СПб, Ветрова Регина  
Орловская обл.,  
№12 Антонов И.Д. Ясногорск,  
№14 Смотров Н.А. СПб,  
№15 Юлдашева А.Д. Московская обл.,  
№16 Морозова М. Пермь,  
№18 Авдеев Т.Ф. Красноярский край,  
№19 Кувалдина Н.А. Урал,  
№20 Березина Е. Копейск,  
№23 Парин К. Самарская обл., Голяк  
З.С. Ростов на Дону,  
№24 Калиничева Н.В. Тюмень, Ада Антоновна  
Чехов,  
№25 Толмачев С. Омутнинск,  
№27 Котова С.Н. Брянская обл.,  
№28 Злыгостев Б.И. Пермь,  
№34 Милашевич Л.Б. Курск,  
№36 Савельева В. (данные родителей)  
Курганская область,  
№47 Гончарук Т.И. Ростов - на - Дону,  
Клименко Л.Н. Брянская область,  
№52 Ковалева В.Н. г. Гремячинск, супруги  
Кузнецовы Брянская обл.

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
139610  
ЧИТАТЕЛИ



ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 5 ДЕКАБРЯ 2006 ГОДА

ЗА ЧТО ИМЕЮТ ПРАВО ВАС УВОЛИТЬ

НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ

КУДА ПИСАТЬ  
ДЕДУ МОРОЗУ

КАКОЙ  
ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК  
В АВТОСЕРВИСЕ?



КАК ВЫРАСТИТЬ  
ЦИТРУСОВЫЕ  
НА ПОДКОННИКЕ



ПОЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
8-800-200-27-28  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская  
ЗАПИСКА 500  
РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская записка»  
продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:  
В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителями этого номера стали: В.А. Воробьев, Тула (стр.10) и Валентина Александровна Ермакова из Краснодара (стр. 18).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО АНЕКДОТ

Сидит мужик дома... Звонок в дверь. Открывает - на пороге еврей стоит:

– Пгостите, это не вы вытащили вчегя из пгогуби евгейского мальчика?

– Ну я.

– А шапочка, пгостите, где?

\*\*\*

Дает мама Вовочке чайную ложку и говорит:

– Вот тебе серебряная ложечка. Говорят, серебро убивает микробы!

– Мамочка, я что, должен пить чай с дохлыми микробами?

\*\*\*

Следовательно:

– Вы узнаете этот нож?

– Конечно!

– А, так все-таки узнаете?!

– Как же не узнать, вы мне его уже три недели показываете!

\*\*\*

Пастор читает проповедь:

– Алкоголь – это ваш враг номер один. Вы напьетесь, обязательно поссоритесь с женой, схватитесь за револьвер и спяну промахнетесь.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 48 (134).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Дмитрий Лобач

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струнзе

Издатель: Инго Клаус

Дирекция: Сергей Алексеенко, Кэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;

e-mail: malekseeva@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 275 200 экз. Заказ № 00814

Подписано в печать 22.11.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodsovet.ru

Цена свободная



06048

4 602445 000339



# КАК ВЗЫСКАТЬ УЩЕРБ С ЖЭКА

№ 227 / 18 июля — 24 июля 2009 г.

## НАРОДНЫМ СОВЕТ

Пользные советы на все случаи жизни!

ИРКУТЯНКА ЕЛЕНА САМОХВАЛОВА:

**КАК Я ОТСУДИЛА  
412 000 РУБЛЕЙ  
У ВИНОВНИКА ДТП**

стр. 2-3

**КОГДА ВСТУПИТ  
В СИЛУ «ДАЧНАЯ  
АМНИСТИЯ»?**

стр. 37

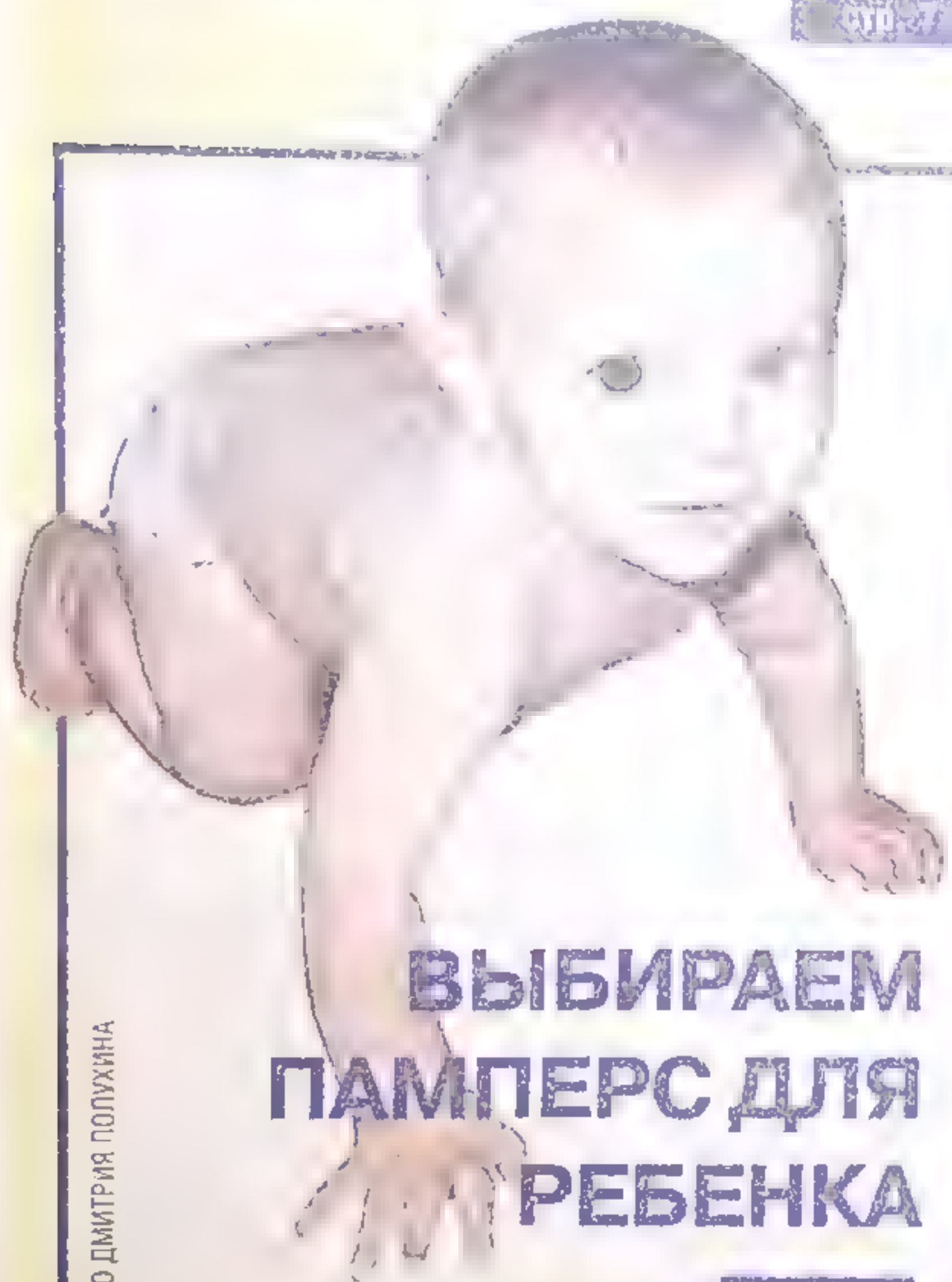


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

**ВЫБИРАЕМ  
ПАМПЕРС ДЛЯ  
РЕБЕНКА**

стр. 14

**ОРИГИНАЛЬНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ КВАСА**

стр. 10



**15 СПОСОБОВ**

**УБИТЬ  
КОЛОРАДСКОГО  
ЖУКА**

ФОТО ВЯЧ. СЛАВА НЕЧАЕВА

**Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!  
стр. 15**

**ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
8-800-200-27-28  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ**



## Иркутянка Елена Самохвалова, пострадавшая в КАК Я ОТСУДИЛА У АВТОФИРМЫ



11 августа 2002 года стал для иркутянки Елены Самохваловой роковым днем. В одно мгновение ее жизнь пошла кувырком. Одна нелепая случайность перечеркнула почти все.

ФОТО ИТАР-ТАСС

### АВАРИИ

В тот день Елена с дочерью поехала на рынок. Нужно было срочно купить венок – умер родственник.

– Мы все необходимое купили и поехали обратно, – вспоминает Елена Кимовна. – Сели в маршрутку на переднее сиденье. О чем-то разговаривали. Когда до дома оставалась пара остановок, микроавтобус понесло в сторону, и машина на всем ходу врезалась в столб.

Елену зажал в искореженном микроавтобусе. У нее были

перелом бедра и голени, сотрясение головного мозга, повреждено лицо. Женщина истекала кровью и уповала только на помощь спасателей. К счастью, они подоспели вовремя.

К этому моменту Елена потеряла уже около двух литров крови. Жизнь ее висела на волоске, однако врачи сделали невозможное.

В результате женщина месяц пролежала в больнице. За это время ей сделали несколько

сложнейших операций. Бедро и голень были буквально раскрошены, и медики не ручались, что она сможет ходить. Но и в этот раз они сделали все что смогли.

Потом еще год в аппарате Илизарова, и в конечном итоге II группа инвалидности. Сейчас Елена ходит с трудом. Каждое ее утро начинается с мук от первого же движения – нога болит безумно.

Суд по факту аварии, в которой она пострадала, прошел быстро. Виновным признали водителя. Он и сам не отрицал того, что заснул за рулем. Но

вот помочь пассажирке, которая из-за него стала инвалидом, он не мог. Сам гол как сокол – ни квартиры, ни теперь уже работы.

– Он приходил ко мне, извинялся, – рассказывает Елена Кимовна. – Похоже, действительно за меня переживал. Но, увы, помочь ничем не мог.

Деньги Елене были нужны как никогда. Но на служебной карьере авария поставила крест. Чтобы снова вернуться к полноценной жизни, Елене нужно было постоянное дорогостоящее лечение. И тогда она решила действовать.



ДТП:

412 000 РУБЛЕЙ

СУД

Изучив закон, Елена узнала, что ответственность за пассажиров несет владелец маршрута. Недолго думая, она подала иск с просьбой компенсировать ей моральный и материальный ущерб. Посчитала, сколько она потратила на лечение, сколько потеряла, лишившись работы, – за месяц до этого она устроилась бухгалтером в крупную компанию, – прибавила за душевные страдания. Тогда уверенная в своей правоте Елена и не подозревала, что это испытание станет еще сложнее, чем перенесенные операции. Хозяин маршрута прямо заявил, что никаких денег она не получит, и нанял отличного адвоката. Очевидную и простую ситуацию они запутали настолько, что разобраться во всех бумагах под силу было только истинному профессионалу. Ответчик даже начал распродавать свое имущество, чтобы с него нечего было взять, и вообще всячески изворачивался.

#### КСТАТИ

■ В авариях с участием маршруток в России ежегодно погибает свыше 500 человек и около 6 000 получают ранения.

■ Автоинспекторы считают, что основной причиной этих ДТП является ха-

Парадокс, но полтора года она в суде защищала себя сама. От адвокатов отказалась. Говорит, что они ничем помочь не могли. Более того, порой защитники вообще совершали такие оплошности, из-за которых Елена чуть не проиграла процесс.

#### ПОБЕДА

– В итоге решила все делать самостоятельно, – говорит она. – Оказалось, что так намного проще и надежнее.

За четыре года она от корки до корки изучила Гражданский кодекс и знала все о своих правах. Это и помогло доказать свою правоту в суде.

После всех мытарств она все же дождалась положительного решения Свердловского райсуда. Ответчик должен выплатить ей 412 000 рублей.

Но Елена. Кимовна считает, что и этого мало. За четыре года она больше потратила на всякие бумаги и поездки в суд. Как бы то ни было, победу она одержала вполне заслуженную.

Иван НЕЧАЕВ, Иркутск

латное отношение компаний-перевозчиков к техническому состоянию маршрутных такси.

■ На маршрутки приходится 56% правонарушений в общем количестве ДТП.

В Москве, Санкт-Петербурге и многих других городах действуют «горячие телефонные линии», по которым пассажиры могут жаловаться на сервис в маршрутках. Выясните, есть ли такая служба в вашем регионе, и сообщайте обо всех нарушениях правил эксплуатации транспорта.

Телефон в Москве: (495) 974-01-11;  
в Петербурге: (812) 576-55-55.

## СОВЕТЫ ОТ ЕЛЕНЫ САМОХВАЛОВОЙ:

### Как отсудить деньги за лечение и потерю трудоспособности:

**1** никогда нельзя пускать дело на самотек. Нужно не раздумывая подавать иск в суд;

**2** чтобы силы не были потрачены впустую, надо быть готовым ко всему. Собирайте все счета и чеки: на транспортные расходы, на лечение, даже на питание, если оно особое и назначено врачом. Без чеков вам не отдадут ничего;

**3** очень важны в суде показания свидетелей происшествия. Если их нет, разыскивайте. Дайте объявление в газету или на телевидение;

**4** собирайте все справки, заключения врачей и т.д. В любой момент каждая бумажка может стать золотой;

**5** если вы потеряли работу и травма не позволяет снова устроиться, берите справки в налоговой об уплате налогов, с последнего места работы с указанием зарплаты за последние несколько месяцев.



### Как компенсировать моральный ущерб

Сложнее всего добиться оплаты морального ущерба. Здесь никакие справки не помогут, все решает судья. Главное, не стеснясь, писать максимальную сумму и как можно красочнее описывать все, что вы пережили. При этом ни в коем случае нельзя – ни при встрече, ни в суде – ругаться с ответчиками. Смысла в этом нет. Только нервы попортите, да к тому же у окружающих сложится мнение, что вы скандалист и сутяга. А это может повлиять на размер выплаты за моральный ущерб.

#### ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

О возмещении материального и морального ущерба

11 августа 2002 года я вместе с дочерью и пассажиром в маршрутном такси №4, управляемом которым двигалось по ул. Лермонтова в направлении общественного транспорта "Госниверситет".

### ЧТО ВОШЛО В СУММУ КОМПЕНСАЦИИ:

- затраты на лечение;
- утраченная выгода (в связи с потерей работы);
- моральный вред;
- санаторно-курортное лечение;
- лечебно-восстановительный массаж;
- косметические услуги.





На вопросы  
отвечает юрист  
**Андрей МАЛЫХ**

## ДЕЛАЮТ ЛИ ПЕРЕРАСЧЕТ ПО КОММУНАЛЬНЫМ ПЛАТЕЖАМ ЗАДНИМ ЧИСЛОМ?

☎ – Дочь на время учебы зарегистрировалась в другом городе. И мы подали заявление на перерасчет квартплаты, но не в сентябре 2005 (когда она была зарегистрирована в общежитии), а в апреле 2006 г. Нам перерасчет сделали с мая, то есть с того момента, когда было подано заявление, а не с сентября. Правильно ли это? Галина Николаевна Панова, Челябинская обл.

■ Вступившее 8.06.06 г. в силу Постановление Правительства РФ № 306 «Об утверждении Правил установления и определения нормативов потребления коммунальных услуг № 114 от 31 мая 2006 г.» не выделяет четко такой момент. Однако в нем сказано, что перерасчет оплаты осуществляется поставщиком услуг (в вашей ситуации ЖЭКом) в течение пяти рабочих дней на основании письменного заявления потребителя этих услуг (т.е. вашего), поданного в течение месяца по окончании периода временного отсутствия потребителя (раздел VI, п. 56). При этом вы обязаны приложить к заявлению о перерасчете справку органа внутренних дел о временной регистрации потребителя (вашей дочери) по месту его временного проживания (п/п «д» п. 56). Исходя из вышеизложенного можно утверждать, что вы имели право подать данное заявление и приложить соответствующий документ даже через месяц после того как ваша дочь вернулась домой после обучения. **Перерасчет должен быть сделан за весь период ее отсутствия.** Поэтому вы вполне можете требовать от ЖЭКа, ЖЭУ или управляющей компании перерасчета платы за горячее и холодное водоснабжение, водоотведение (канализацию), электроснабжение и газоснабжение с момента отсутствия дочери. Попробуйте изложить все это в письменном заявлении (два экз.; один с номером входящего документа должен остаться у вас). Получите письменный обоснованный отказ, а затем идите с ним в суд.

Более подробно о новых Правилах предоставления коммунальных услуг читайте в № 31, 2006 г.

## КТО ДОЛЖЕН УСТРАНЯТЬ СТРОИТЕЛЬНЫЙ БРАК В ДОМЕ?

☎ – У меня приватизированная квартира на втором этаже, угловая. Углы черные, мебель покрывается плесенью, а в квартире сырость. По заявлению из ЖЭКа пришла комиссия, которая обнаружила строительный брак. Кто должен делать ремонт, если я работаю в бюджетной организации? Татьяна Николаевна Афанасьева.

■ К сожалению, этот ремонт должны делать вы. Суть в том, что приватизация квартиры, за исключением предусмотренных законом особенностей, точно так же регулируется нормами гражданского законодательства. И условия, предусмотренные нормами Гражданского кодекса РФ, в данном случае распространяются и на вашу квартиру. Судя по вопросу, дом уже достаточно давно построен. При сдаче дома заказчик (которым являлось муниципальное образование в лице соответствующего представителя) имело право предъявлять претензии в пределах гарантийного срока, который, как правило, не превышает двух

лет. И даже если гарантийный срок не устанавливался, то законом установлен предельный срок обнаружения недостатков и соответственно предъявления требований об устранении недостатков пять лет. Отсюда вытекает, что требований о предъявлении недостатков к строителям предъявить, скорее всего, нельзя. Также следует учитывать, что при подписании договора о передаче квартиры (в процессе приватизации) в нем должно быть указано на имеющиеся недостатки и соответствующие обязательства сторон по их устранению. Если же этого указания в договоре не было, считается, что имущество передано без недостатков, то есть муниципальное образование, в лице, например, ЖЭКа, передало, а вы приняли имущество в нормальном состоянии. И то, что вы работник бюджетной организации, в данном случае не играет никакой роли. С момента же перехода права собственности на квартиру к вам, вы как собственник несете все бремя содержания имущества, в том числе и его ремонта.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖЭК ЗАТОПИЛ МОЮ КВАРТИРУ

☎ – Мою квартиру затопили по вине ЖЭКа (это уже доказано). Какие обои они должны мне предоставить, на какую сумму? Мои обои были дорогие. Но коммунальщики утверждают, что они должны предоставить обои (или стоимость), которые они клеили 20 лет назад, когда мы заселялись в квартиру?! Ольга Алексеевна, Москва.

■ Таких обязательных норм в законодательстве не установлено. Закон установил только одну норму – о полном возмещении ущерба. А вот что подразумевается под полным возмещением ущерба в вашем случае, может определить только суд, учитывая все обстоятельства дела. И в вашем конкретном – действительно должна учитываться фактическая стоимость обоев, существующих в момент причинения вреда. Но точно так же суд, несомненно, примет во внимание и износ имущества, хотя бы из расчета нормативного срока службы обоев. Поэтому в решении суда многое будет зависеть от того, когда вами были наклеены обои. Еще лучше, если у вас сохранились товарные чеки, полученные при покупке обоев. Если вы не сможете договориться с ЖЭКом обоюдно, то вам, скорее всего, придется прибегнуть к независимой экспертизе, которая оценит причиненный вам ущерб и стоимость восстановительных работ. Но предварительно стоит письменно оповестить ЖЭК о том, что вы намерены нанять независимого эксперта, поскольку услуга эта недешевая, и вы вполне потом можете ее стоимость приплюсовать в судебном иске к перечню материального ущерба.

## ЗА ЖИЛЬЦОВ ПЕРВЫХ ЭТАЖЕЙ ПЛАТЯТ ОСТАЛЬНЫЕ?

☎ – У нас в доме есть лифт. По закону за него должны платить все. А у нас на собрании собственников решили освободить жильцов первых этажей от оплаты. Значит, за них будем платить мы. Законно ли это? Миляева, Киров.

■ Законодательство непосредственно этого не регулирует. И соответственно не запрещает собственникам принимать такие решения. Поэтому говорить о законно-

сти или незаконности такого решения нельзя. Правила содержания общего имущества в многоквартирном доме Правительством Российской Федерации пока не установлены. Возможно, когда эти правила будут приняты, в них будет отражен данный момент. Вы же пока можете инициировать новое собрание собственников вашего дома, если сомневаетесь в объективности подсчета голосов. И снова вынести этот вопрос на голосование.



На вопросы отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## КАК НА ОТПУСНЫХ СКАЖЕТСЯ КВАРТАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ?

— Насколько я знаю, отпускные выплачиваются исходя из средней зарплаты за три предыдущих месяца, не включая тот месяц, в который идешь в отпуск. В одном из этих трех предыдущих месяцев в т.н. корешке была наряду с зарплатой и квартальная премия, равная окладу. Включается ли она в расчет средней зарплаты при выплате отпускных?

■ Учитывается, но в следующем порядке. Важно, чтобы данная квартальная премия выплачивалась именно в данный расчетный период, поскольку у нас часто имеют место задержки по выплате квартальных и прочих премий. Например, премия начислена за первый квартал, а фактически была выплачена в последний месяц второго квартала. Такая квартальная премия не войдет в отпускные, если отпуск у вас спланирован в третий квартал, то есть в июле или августе. И наоборот, если квартальная премия начислена за первый квартал, но еще не выплачена, а во втором вы идете в отпуск, то после фактической ее выплаты можете требовать перерасчета отпускных с учетом данной квартальной премии. И второй момент: **квартальная премия учитывается пропорционально каждому месяцу этого трехмесячного расчетного периода.** Например, вам начислена премия за первый квартал в размере 3 000 рублей. Значит, если отпуск приходится на апрель, май или июнь, вам будут рассчитывать отпускные исходя из того, что на каждый месяц первого квартала приходится по 1 000 рублей премии (Положение об особенностях порядка исчисления средней заработной платы, утв. Постановлением Правительства РФ от 11 апреля 2003 г. № 213).

## ПРЕДПРИЯТИЕ ЛИКВИДИРОВАЛИ. КОГДА ЛУЧШЕ УСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ?

— Наше предприятие ликвидировали. Скажите, пожалуйста, через сколько времени мне надо устроиться на работу, чтоб не прервался стаж? Заранее благодарна.

■ Если ваше увольнение связано с ликвидацией предприятия, непрерывный трудовой стаж сохраняется, если перерыв в работе не превысил трех месяцев (подпункт «а» п. 4 Правил исчисления непрерывного трудового стажа рабочих и служащих при назначении пособий по государственному социальному страхованию, утв. постановлением Совета министров СССР от 13 апреля 1973 г. № 252 с изменениями вплоть до 1 июля 1991 г.).



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

## ВЫПЛАЧИВАЮТ ЛИ КОМПЕНСАЦИЮ ПРИ ПЕРЕВОДЕ?

— Выплачивается ли работнику компенсация за неиспользованный отпуск при увольнении переводом или отпускные выплатят по новому месту работы? Александр Владимирович Гладков, г. Черняховск, Калининградская обл.

■ Конечно, выплачивает прежний работодатель. Основанием для выплаты является факт прекращения трудовых отношений с предыдущим работодателем, а не факт перевода на другую работу. То есть прежний работодатель должен полностью рассчитаться с вами, а значит, выплатить компенсацию за неиспользованный отпуск.

## ДИРЕКТОРА УВОЛИЛИ, А ЛЮДЕЙ ОСТАВИЛИ БЕЗ ЗАРПЛАТЫ

— Меня сократили на предприятии. Директора этого предприятия уволили, сейчас там временный управляющий. Зарплату мне не выдали за семь отработанных месяцев. И в то же время не выдают справку о задолженности по заработной плате для обращения в суд. Какие должны быть мои дальнейшие действия? Александр Владимирович, Чита.

■ Обращайтесь в суд. Справка о задолженности не является обязательным приложением к вашему исковому заявлению. Спор же как раз об этом — наличии и величине задолженности. Это ответчик, то есть предприятие в лице своего представителя, должно будет доказывать, что не имеет перед вами долгов по зарплате. И чтобы доказать это, он обязан будет предоставить ведомости о выдаче вам зарплаты. В случае их непредоставления суд примет решение в вашу пользу. Помните также, что в заявлении можете требовать и выплаты компенсации, положенной при сокращении (ст. 178 ТК РФ), если вам эту компенсацию не выплатили.

## ПЕРЕД ОТПУСКОМ СДАВАЛА СЕССИЮ. ИЗМЕНИТСЯ ЛИ РАЗМЕР ОТПУСНЫХ?

— В мае была учебная сессия, в отпуск иду в августе. Как мне рассчитают отпускные, если за три месяца мой заработок получится меньше, чем обычно? Валерия Козакова, Екатеринбург.

— Работник разрывает отпуск (берет в июле две недели, а две недели в августе). Не потеряет ли он

при этом в отпускных? Владимир Самойлов, Рязань.

■ Отпускные рассчитывают по общим правилам исходя из среднего заработка за последние три месяца. Поэтому ни в первом, ни во втором случае меньше не получится, поскольку время (количество дней, которые вы фактически не работали) и сумма, недопо-

лученная вами из-за учебного отпуска, и просто отпуска из расчета исключаются (п. 3 Положение об особенностях порядка исчисления средней заработной платы). Проще говоря, в каком-то из месяцев вы меньше получили, но при этом и отработали меньше дней. А для работников с твердым окладом вообще разницы не будет.

**Депутаты Госдумы приняли в третьем чтении поправки к Трудовому кодексу РФ, в том числе и в вопросах расчета и выплаты отпускных. Мы сообщим вам обо всех изменениях в трудовом законодательстве, когда они вступят в законную силу.**



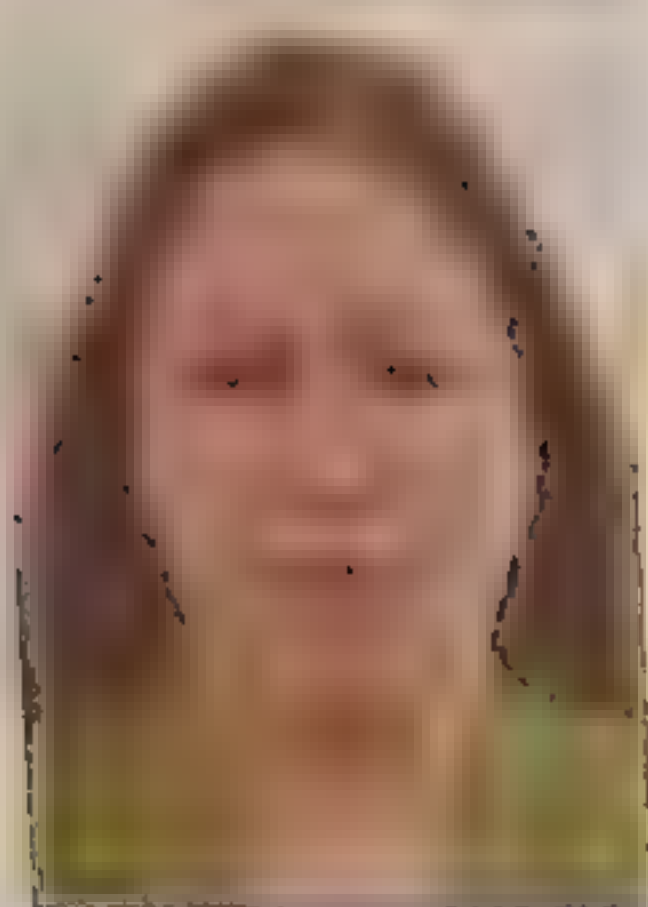
## МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ПАСПОРТ ПО ДОВЕРЕННОСТИ?



– Родственница проживает за пределами РФ. Ей необходимо обменять российский паспорт в связи с замужеством, но выехать в Россию она может максимум на две недели. А процедура выдачи паспорта затягивается на большее время. Можно ли оформить доверенность на другого человека, чтобы он сдал документы на замену паспорта? И достаточно ли предъявления нотариально заверенного перевода свидетельства о браке (с апостилем) или обяза-

тельно предъявлять оригинал свидетельства? Марина Ефграф, Казахстан.

■ В исключительных случаях постороннее лицо может подать документы на получение паспорта (наличие доверенности не помешает), но получать паспорт придется лично будущему его владельцу. В качестве документов необходимы и оригиналы, и нотариально удостоверенный перевод на русский язык этих документов (с апостилем – специальной гербовой печатью), если оригинал был написан на другом языке.



Вам отвечает  
юрист  
Карина  
КРАСНОВА

## ЗА НОВЫМ РОССИЙСКИМ ПАСПОРТОМ ПРИЕЗЖАЙТЕ В РОССИЮ



– В настоящее время живу в Канаде, в свое время оформлял ПМЖ (постоянное место жительства), так что в общегражданском российском паспорте прописка как таковая отсутствует. В России бываю лишь наездами. В следующем году мне исполняется 45 лет, и мой российский паспорт станет недействительным. Как и где можно будет его переоформить в моей ситуации? Владимир Аркадьевич Савойский.

■ Выдача и замена паспортов производится органами внутренних дел по месту жительства граждан на территории Российской Федерации. Гражданам, не имеющим такого места жительства, выдача и замена паспортов производится по месту их пребывания или по месту фактического проживания (п. 13 Инструкции о порядке выдачи, замены, учета и хранения паспортов гражданина Российской Федерации, утвержденной приказом МВД РФ от 15 сентября 1997 г. № 605). Поэтому по прибытии в Россию для замены паспорта вам достаточно будет зарегистрироваться по месту пребывания и обратиться с заявлением о замене паспорта в паспортно-визовую службу по этому месту.

## ПОКУПАТЬ БИЛЕТ ПО КОПИИ ДОКУМЕНТА МОЖНО!



– Можно ли купить железнодорожный билет в Украину по заверенной копии свидетельства о рождении ребенка, если ему пять лет? Алиса Михеева, Москва.

■ Купить сам билет можно, уехать по копии свидетельства о рождении нельзя, поскольку в билет вписываются данные из свидетельства о рождении, но при предъявлении билета на посадке в поезд взрослый, сопровождающий ребенка, обязан представить сам документ, удостоверяющий личность ребенка.

## РОЖАЙТЕ С РАЗРЕШЕНИЕМ НА ВРЕМЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ



ФОТО ИТАР-ТАСС



– Я гражданка Украины (на пятом месяце беременности). Оформляя временную регистрацию для заключения брака с гражданином России, спросила о продлении регистрации. Мне ответили, что ни беременность, ни брак не являются основанием для этого, и мне придется выезжать и въезжать заново. Но когда закончится регистрация, у меня будет уже восьмой месяц беременности – не до поездок. Что делать? Марина Омелько, Московская обл.

■ Вам следует взять справку от врача о тяжести протекающей беременности, угрозе выкидыша и т.д. – врачу виднее. На основании этой справки вам могут продлить срок пребывания. Но учтите, что еще через 90 дней вашему ребенку будет всего два месяца, а второй раз временное пребывание могут уже не продлить, т.к. продление производится в исключительных случаях. Но я вам таких оснований для продления срока пребывания не желаю. Поэтому собирайте поскорее документы на получение разрешения на временное проживание и спокойно рожайте.

## НУЖНА ЛИ ПОДПИСЬ РЕБЕНКА В ЗАГРАНПАСПОРТЕ?



– При получении загранпаспорта ребенком 13 лет паспортистка сказала, что его подпись в паспорте не нужна и что она ставится только когда ему исполнится 14 лет и он получит российский паспорт. А при покупке путевки в турагентстве нам сказали, что паспорт без подписи его владельца недействителен, и возникнут серьезные проблемы на таможне. Кто прав? Татьяна, Москва.

■ В турагентстве вам сказали правильно. Поскольку подпись ставится начиная с того возраста, когда ребенок в состоянии ее поставить. В 13 лет ребенок учится примерно в 6–7-м классе, так что обязан расписаться в своем паспорте.

## ДЕЙСТВИТЕЛЕН ЛИ В СДЕЛКАХ ПРОСРОЧЕННЫЙ ПАСПОРТ?



– Просрочил замену паспорта по достижении 45 лет на шесть месяцев. А сейчас собираюсь покупать дом в Нижегородской области. Будет ли действителен просроченный паспорт при совершении сделки купли-продажи? Кроме того, у меня отсутствует прописка, поскольку старый дом в Норильске продал, ничего еще не купил, следовательно, прописаться сейчас нигде. Что делать? Михаил Сергеевич Берестов.

■ Ваш старый паспорт недействителен. Поэтому осуществить по нему сделку купли-продажи не можете. Да и нотариус (если это хороший нотариус), вряд ли будет заверять такую сделку. Сначала вам необходимо получить новый паспорт по последнему месту жительства. А вот отсутствие регистрации в паспорте не препятствует совершению сделки. Вы сможете прописаться по вашему новому месту жительства на основании договора купли-продажи.



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

## КОГДА ВСТУПИТ В СИЛУ «ДАЧНАЯ АМНИСТИЯ»?

На днях по ТВ сообщили, что Госдума приняла закон о «дачной амнистии». Подскажите, когда же он теперь вступит в силу? Меня, например, очень волнует стоимость межевания. У нас в районе землемеры совсем совесть потеряли, дикие деньги с людей дерут! Федоркин, Белгородская обл.

Закон, который окрестили «дачной амнистией», – «О внесении изменений в некоторые законодательные акты РФ по вопросу оформления в упрощенном порядке прав граждан на отдельные объекты недвижимого имущества» официально вступит в силу со дня публикации его текста в «Российской газете». Он прошел утверждение в Совете Федерации, и 1 июля был подписан президентом.

Этот закон устанавливает право граждан до 1 января 2010 года зарегистриро-

вать в собственность в упрощенном порядке земельные участки, выданные для:

- ♦ ведения личного подсобного и дачного хозяйства;
- ♦ огородничества;
- ♦ садоводства;
- ♦ индивидуального жилищного строительства.

Что касается оплаты за самую дорогостоящую часть оформления – межевание, то, по словам депутатов, стоимость его не должна превышать 3 тыс. руб. Важно, что до 2010 г. расценки на услуги землеустроителей будут устанавливать региональные власти. Отныне для подтверждения прав гражданина на участок подойдут любые документы о выдаче этого надела. Когда и кем они были выданы, теперь никакой роли не играет.

## КТО МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ СРУБИТЬ ДЕРЕВЦА?

Правление товарищества заставляет нас с соседкой срубить деревца и кусты, растущие вдоль дороги. Им, видите ли, тесно ездить стало! Имеют ли они на это право? Зинаида Львовна, Липецкая обл.

Жаль, что в письме вы не указали, кому принадлежат права на земельный участок, по которому проходит дорога. Если правообладателем является СНТ, то согласно ст. 21 Федерального закона «О садоводческих...» от 15.04.1998 г. № 66-ФЗ общее собрание членов объединения вправе рассматривать любые вопросы деятельности такого объединения. А значит, вам с соседкой следует написать заявление в правление о том, чтобы вопрос о зеленых насаждениях вдоль дороги был вынесен на общее собрание (с отметкой на копии о получении заявления). Если большинство членов товарищества вас поддержат, проблема отпадет сама собой.

Если же земельный участок, на котором расположена дорога, имеет другого обладателя права собственности, то перед вырубкой правлению необходимо заручиться его согласием. Иначе собственник будет вправе взыскать с них штраф за каждое срубленное деревце.

## ВПРАВЕ ЛИ СОСЕД ПРОВЕСТИ ЭЛЕКТРОКАБЕЛЬ?

В «НС» № 24 были напечатаны размеры охранной зоны ЛЭП. А у меня соседи задумали проложить к себе под землей электрокабель от столба, стоящего у моего забора. Но я против! Есть какие-то нормативы, регламентирующие эту работу? Может быть, в СНиПе об этом что-то сказано? Антон Раков, Новгородская обл.

Во-первых, обратитесь в энергосбытовую организацию. Пусть они проверят законность планируемого подключения. Ведь для того чтобы подключиться к существующей сети, соседям необходимо составить проект и получить разрешение на присоединение. А это входит в компетенцию местной энергосбытовой организации.

Во-вторых, по существующим нормам, указанным в СНиПе 30-02-97 «Планировка и застройка территорий садоводческих (дачных) объединений граждан, здания и сооружения», предусмотрено, что минимальные расстояния для строительства построек до границы соседнего участка (п. 6.7) должны быть не менее 1 м.

Но поскольку электрокабель будет зарываться в землю, то в вашем случае нормы действуют такие: глубина заложения должна быть не менее 70 см, а расстояние от кабеля до фундаментов зданий и сооружений – не менее 60 см.

## КАК ОТКРЫТЬ МАГАЗИН В ДАЧНОМ ПОСЕЛКЕ?

Мы в дачном поселке давно мечтаем иметь под боком магазинчик с товарами первой необходимости. Нашли человека, который берется сделать это в обмен на аренду участка на 49 лет. Но ведь наше товарищество некоммерческое. Возможна ли эта сделка в принципе? Кротов, Екатеринбург.

Да, возможна. В ст. 50 Гражданского кодекса РФ говорится: «Некоммерческие организации могут осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых они созданы, и соответствующую этим целям...»

Проще говоря, ваше товарищество имеет право заниматься деятельностью, приносящей доход, если она не противоречит уставу. То есть прибыль, получаемая от магазинной торговли, должна не распределяться между членами СНТ, а направляться на развитие товарищества: благоустройство, строительство и т.п.





Ведущая рубрики  
Наталья САВЧЕНКО

## ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ: ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

Знаете ли вы, что за границей сейчас стало модно есть каши? Помимо сосисок, на улицах теперь продают и их. А все потому, что кушанье это удивительно полезно. О том, чем именно полезны вообще зерновые, рассказывает **Наталья СТРУЭНЗЕ** из Москвы.

### Гречиха (гречка)



#### содержит

Витамины группы В, соли железа, кальция, фосфора, йода.

#### чем полезна

Из муки гречихи хороши компрессы при заболеваниях кожи. Каша полезна при воспалении мочеполовых путей, диабете, инсульте, лучевой болезни. Также она полезна при расстройствах нервной системы, атеросклерозе, гипертонии, анемии, болезнях печени и почек. Витамин Р (рутин) зерен и каш способствует укреплению хрупких стенок капилляров.

### Овес (овсянка)



#### содержит

Витамины А, Е, К, В6, В2, В1, соли кальция, фосфора.

#### чем полезна

Кашу лучше есть «чистой», без добавок и из цельных зерен. Она помогает при бронхите, ларингите, заболеваниях печени и желчного пузыря, при язве, гастритах, колитах, разжижает кровь, регулирует жировой обмен, полезна при гипертонии, тромбозах и для сердца. Способствует выведению из организма холестерина.

### Пшеница (манка)



#### содержит

Витамины Е, В, В2, В6, соли фосфора, калия, магния.

#### чем полезна

Манка как продукт переработки не имеет ценности. Пшеничные отруби – другое дело, поэтому ешьте хлеб из цельного зерна (не ешьте отруби при обострении желудочно-кишечных воспалений). Отруби полезны при гастрите, язве, гепатите, заболеваниях желчного пузыря, диабете, выводят шлаки из организма. Помогают при гипертонии, ускоряют выведение холестерина из организма. Хорошо действуют на кожу.

### Ячмень (ячневка)



#### содержит

Соли калия, магния, железа, фолиевую кислоту, витамины В1, В2, D, Е, РР.

#### чем полезна

Каша полезна при бронхите, мочекаменной болезни, выводит соли тяжелых металлов. Ячменный солод снижает уровень сахара в крови. Пророщенные зерна жаропонижающие, а ячменная настоянная вода освежает волосы. Припарки из ячменного солода помогают при гнойничковых заболеваниях кожи.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО НЕ ХВАТАЕТ ПЕНСИИ НА ЛЕКАРСТВА

Пишет вам пенсионерка из города Семикаракорска Ростовской области Галина Евгеньевна Самарская. Хочу поделиться советами с теми, у кого что-то болит, но не хватает пенсии на покупку лекарств.

**Все мои советы общедоступны и не требуют больших материальных затрат.**

### Болеутоляющая смесь

Рецепт достался мне от моей бабушки. Смесь эту я прозвала «чай-неболин», ее всегда полезно иметь под рукой.

Итак, надо смешать следующие ингредиенты: потертую ивовую кору, красный перец, гвоздику (пряность), потертый имбирь, сушеную перечную мяту. Пропорции не важны, определяем все по собственному вкусу. Смесь эту завариваем и пьем как чай или же используем для компресса – прикладываем к больному месту.

### Как избавиться от мигрени?

Если у вас раскалывается от боли голова, а «чай-неболин»

не помогает, попробуйте по-принимать порошок имбиря. Это такая пряность, думаю, хозяйки знают. Принимают его на кончике ножа 3–4 раза в день, запивая водой.

Во время приступа мигрени хорошо помогает также мятный чай. 1 десертную ложку измельченной сухой мяты перечной залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в теплом месте 20–30 минут. Потом процедите настой и выпейте как чай. И головная боль точно пройдет.


### Если вы не хотите преждевременно стареть...

Как ни трудна жизнь, а все же хочется ее продлить. Да и выглядеть тоже всегда хочется хорошо. Для этого нужно кушать такую массу: надо смешать 1 ч. ложку красного перца, 500 г сливочного масла и 200 г меда. Принимать 4–5 раз в день по 1 ст. ложке до тех пор, пока не закончится приготовленная смесь. Курсы желательно повторять через каждые три месяца.

**Г. Е. Самарская,**  
Ростовская обл.



# МАТУШКА-КАПУСТА – В НЕЙ ВИТАМИНОВ ГУСТО

 Хочу рассказать читателям о белокочанной капусте. Химический состав ее

**500  
РУБЛЕЙ**

**уникален:** высокое содержание воды, клетчатки и малое содержание сахаров. Она также содержит крахмал, пектиновые вещества и большое количество кислот: яблочную, лимонную, янтарную, фумаровую и щавелевую. По содержанию белков капуста не уступает таким продуктам, как шпинат, укроп и петрушка. А по количеству витамина С обгоняет апельсины. По витаминам А, В<sub>1</sub>, К, РР идет наравне с лимонами. А кальция в ней даже больше, чем в молоке. Содержит она также калий, цинк, магний, марганец, медь, железо, фосфор, хлор, йод, тиамин, рибофлавин, каротин. Теперь о непосредственном использовании капусты в качестве целебного средства.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛИСТЬЯ?

Они являются отличным антисептиком. Их можно использовать при порезах, отеках, ушибах и укусах насекомых. (Капустные листья также отлично помогают рассасывать синяки после уколов. – Примечание ред.)

## СОК – ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ ПОХУДЕТЬ

Соком белокочанной капусты можно лечить язву двенадцатиперстной кишки. Он также является очищающим средством, тем самым помогая избавиться от лишнего веса. Если после употребления капустного сока ощущается дискомфорт, то это значит, что кишечник забит токсинами. В таких случаях надо предварительно очистить кишечник: в течение двух-трех недель употреблять ежедневно морковный сок или его смесь с соком шпината и делать очистительную клизму.

## СУПЕРКОКТЕЙЛЬ

Кстати, сок брюссельской капусты, смешанный с морковным соком, соком салата и стручковой фасоли нормализует функции поджелудочной железы.

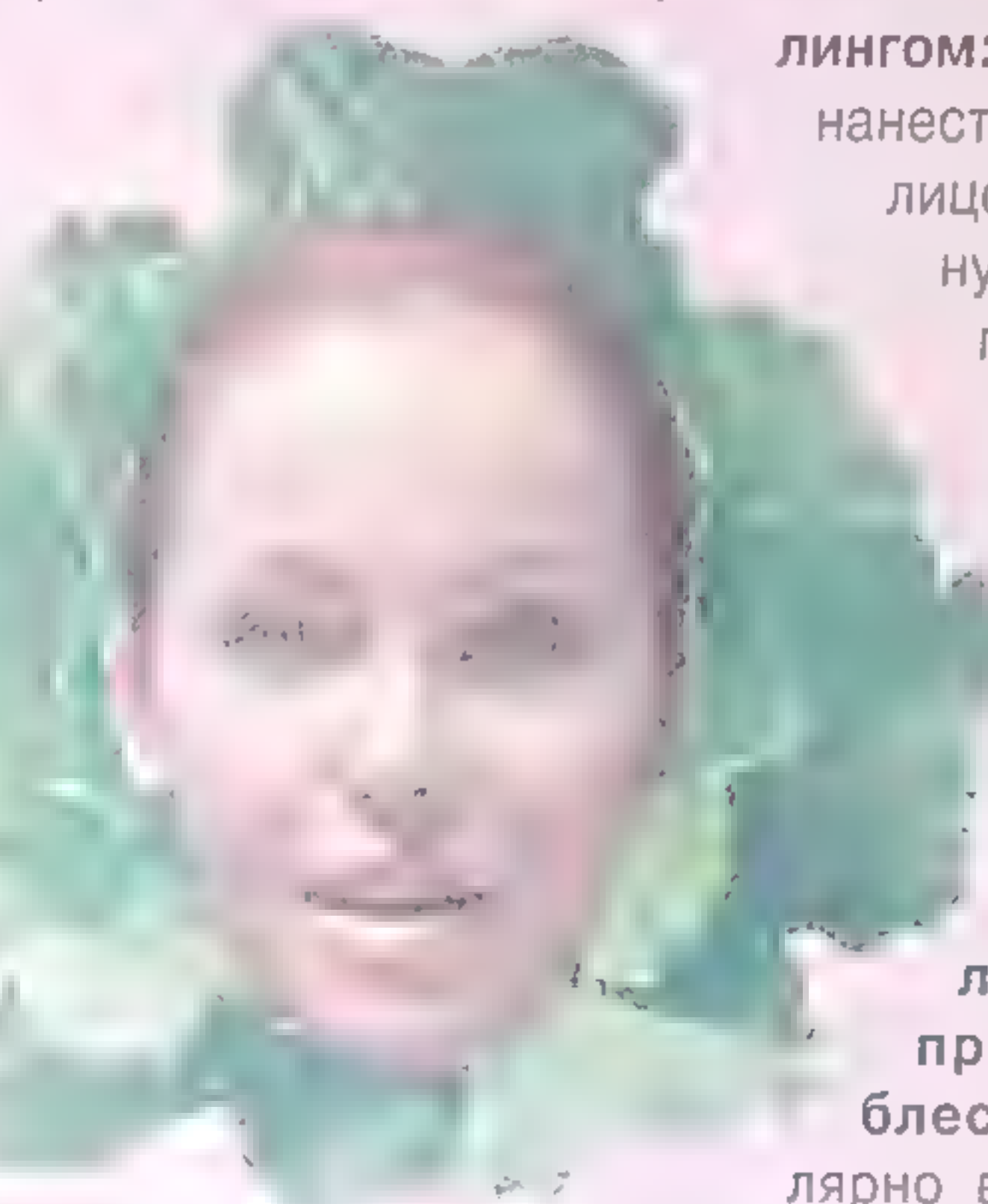
## В КОСМЕТОЛОГИИ ТАКЖЕ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ КАПУСТЫ

● **Комбинированной (смешанного типа) коже** отлично помогает маска-крем с капустой. Готовится это дело так: капустную кашу надо смешать с увлажняющим кремом (для лица) и нанести на лицо на 15–20 минут. После смыть. Если кожа сухая, можно нанести тонкий слой крема, а лучше воспользоваться тоником.

● **Зимой, особенно после прогулок,** вам пригодятся смягчающие маски:

мелко нашинковать два листа капусты и отварить до полного размягчения в молоке. Остудить, размять и нанести на 15 минут на лицо.

● **Сухую обезвоженную кожу с пигментными пятнами** полезно протереть оливковым маслом,



затем сделать горячий влажный содовый компресс (1 ч. ложка соды на 1 л горячей воды), после чего нанести на 10–15

минут маску из кашицы капусты.

● **Квашеная капуста является отличным пилингом:**

нанести на очищенное лицо мелко нарезанную квашеную капусту или протереть лицо ее соком. Через 15 минут смыть и воспользоваться кремом.

● **Для укрепления волос, придания им блеска** нужно регулярно втирать в кожу головы смесь из соков капусты и шпината. Надеюсь, что мои советы пригодятся многим!

**Наталья Краснова,**  
Московская обл.

## ПОМАШИНИЙ РЕЦЕПТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Как это работает:

Косметическая продукция.  
Сертификат № РОСС RU.ПР73.826080

### 1 ОМОЛОЖЕНИЕ

Ванны способствуют раскрытию капилляров и улучшению кровообращения.

### 2 ОЧИЩЕНИЕ

С их помощью выводятся шлаки и разглаживаются морщины.

### 3 ПОХУДЕНИЕ

Способствуют избавлению от лишнего веса.



[www.zalmanov.ru](http://www.zalmanov.ru)

Как применять:

Просто.

Дома, на даче. Всего 1 раз в 2 дня по 15 минут.

Быстро.

Эффект наступает буквально с первой процедуры.

Доступно.

Стоимость курса (на 3 мес.) Всего 1500 р.

Действенно.

Применяются ванны с 1904 года!

Доставка по РФ.

НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии". Почтовые расходы – от 2 до 5% от стоимости заказа. Региональные представительства: г. Н. Новгород (8312) 740130; г. Воронеж (4732) 39-05-10, 77-37-65; г. Новосибирск (383) 330-2416, 265-9596, 351-4619; г. Хабаровск (4212) 31-8299, 76-3206; г. Иваново (4932) 35-7799/88/93; г. Чебоксары (8352) 62-0503; г. Набережные Челны (8552) 39-1099.

Телефон для консультаций: 8 (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11

НАПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

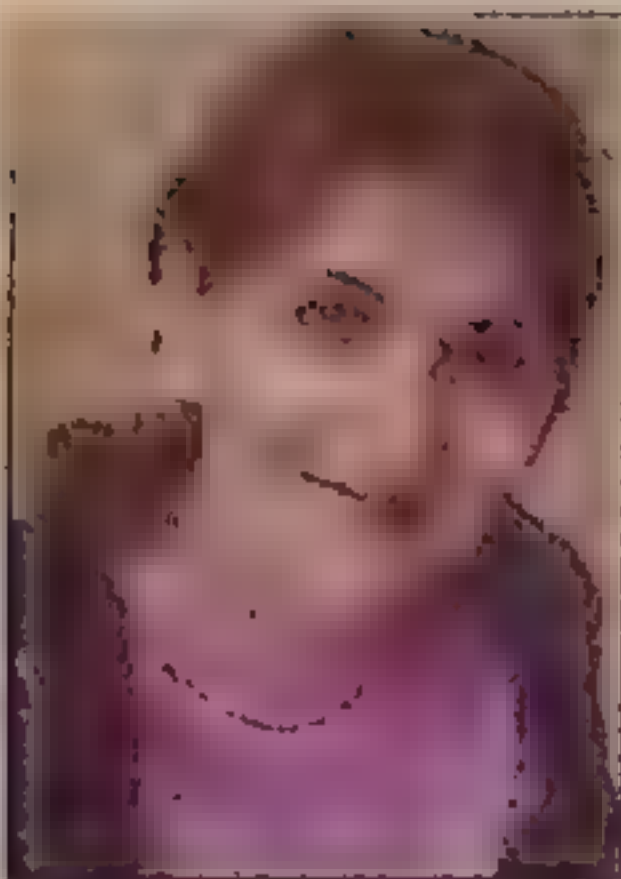
– благоприятный день

– слабое магнитное воздействие

– магнитная буря

|                                | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| – благоприятный день           |    |    |    |    |    |    |    |
| – слабое магнитное воздействие |    |    |    |    |    |    |    |
| – магнитная буря               |    |    |    |    |    |    |    |





Дорогие ДОМочадцы, наш конкурс продолжается. И я напоминаю его условия: присылайте нам ваши фирменные семейные рецепты летних заготовок овощей и фруктов. Мы будем

публиковать их на нашей кулинарной страничке, а осенью подведем итоги.

**За 1-е место 1 000 рублей, за 2-е – 700, за 3-е – 500 рублей.**

Сладости и солености будут оцениваться отдельно.

И не забывайте присылать свои фотографии. А сегодня по просьбе наших читателей даем рецепты домашних напитков, которые не только хорошо утоляют жажду, но и приносят пользу, потому что содержат много питательных веществ.

**Ведущая рубрики  
Наталья ВОЛОСТНИКОВА**

## ГРИБНОЙ КВАС



Здравствуйте! Большой поклон вам из Азербайджана, города Баку. Я и мои знакомые с большим интересом читаем газету. Хочу поделиться рецептом приготовления домашнего кваса.

Вам понадобится 50 г черного хлеба, 50 г овса и 50 г ржи (зерен), 5 шт. изюма, 1 ст. ложка аптечного хмеля. Нарезаем кубиками хлеб, обжариваем его на сковородке или в духовке. Кладем в трехлитровую банку, добавляем остальные составляющие, заливаем закваской чайного гриба (1 л), доливаем охлажденной кипяченой воды до «плечиков» банки и ставим в теплое место на сутки. Потом массу процеживаем через марлю и ставим в холодильник, а оставшуюся – можно снова залить водой. Если вам новый квас сейчас не нужен, желательно поставить закваску в холодильник.

**Михаил Духовный**

**500  
РУБЛЕЙ**



КВАС... ИЗ ПЕЧЕНЬЯ



**Хлебный квас, рецепт которого я вам посылаю, просто незаменим в летнюю жару.** Трехлитровую банку на четверть заполните остатками сухого хлеба. Годится все: черные и белые сухари, обломки печенья и бубликов. Добавьте 3 ст. ложки сахара, залейте охлажденной кипяченой водой или купленной в магазине, но без газа. Накройте марлечкой в три слоя и поставьте на солнце. Через два дня хлебная масса поднимется вверх, и квас можно пробовать. Если квас готов, можно процедить и пить или готовить окрошку. А у кого в доме есть коровы и козы, уверяю, они квасную гущу слопают за милую душу. У меня ее даже кот лижет. А еще квасную гущу можно использовать в качестве масок на волосы и кожу. Эффект потрясающий. Для сердечников сахар лучше заменить медом.

**Татьяна Рюганова, г. Кемерово**

## КАК ГОТОВИТЬ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Нужно налить в емкость (например, трехлитровую банку) заваренный чай средней крепости. Добавьте на банку примерно три четверти стакана сахара. Кто любит сладкое – можно и больше. И дайте всему этому постоять в теплом месте. Через 2–3 дня на поверхности чайной заварки появится пленка, которая со временем начнет расти, становиться толще, а чай приобретет приятную кислинку. Жидкость можно слить и

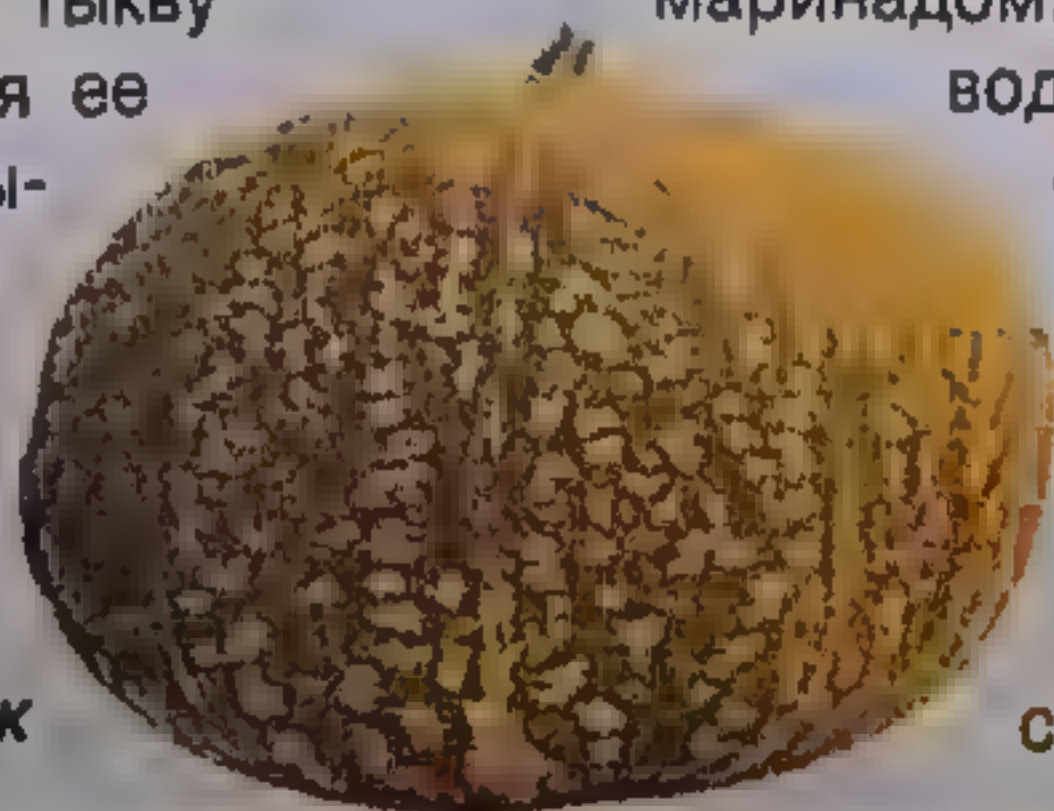
долить нового сладкого чая (можно доливать даже остатки недопитого вечером чая из заварника). Примерно раз в 2–3 недели гриб нужно доставать из банки и промывать чистой водой, отделив от него несколько слоев, которые можно «подарить на развод» друзьям. Кстати, сам настой чайного гриба не только великолепное средство от жажды, но и надежная защита организма от летних кишечных инфекций. – **Ваша Н.В.**

## ОГУРЕЦ В ТЫКВЕ



Отбирают самые мелкие огурцы, вплоть до маленькой завязи. Особенно подойдут огурчики последних сборов. Они более плотные и упругие. Выбирают зрелую, плотную тыкву, желательно круглую. Вырезают в виде крышки плодоножку вместе с частью прилегающей к ней мякоти, ложкой вынимают семена. Свежесобранные огурцы моют, укладывают внутрь тыквы и заливают рассолом из расчета 400 г соли на 10 л воды. Пряности не добавляют. Закрывают тыкву вырезанной крышкой, прикрепляя ее деревянной палочкой. Опускают тыкву в середину бочки, в которой засаливают огурцы обычным способом. Огурцы в тыкве приобретают нежный аромат и приятный вкус. Хранить их лучше в погребе.

**Наталья Титова, г. Дзержинск**



## КОНСЕРВИРУЕМ СТРЕЛКИ ОТ ЧЕСНОКА



Дорогие издатели газеты, хочу поделиться рецептом простой заготовки из стрелок чеснока. Попробуйте приготовить. Такая вкуснятина получается.

Когда чеснок пойдет в стрелки, сщипните их (только не вытягивайте из общей розетки, потому что тогда сам чеснок зимой будет плохо храниться). Порежьте на кусочки длиной 1,5–2 см, уложите в банки (лучше пол-литровые) и залейте маринадом. Готовят его так: в 1 л воды разведите по 50 г соли и сахара, доведите до кипения и добавьте 100 г 6%-го уксуса. Залейте горячим маринадом зелень и простерилизуйте на сла-

бом огне 10 минут. Можно добавить к чесноку зелень укропа и петрушки – получится еще вкуснее.

## ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Рассол для таких огурцов готовят из расчета на 1,5 л воды 1 стакан соли. Небольшие огурцы с приправами на ваш вкус уложить в трехлитровую банку, залить холодным рассолом и оставить на двое суток. Затем рассол слить, а огурцы залить чистой холодной водой, всыпать в банку 1 ст. ложку сухой горчицы и закрыть ее капроновой крышкой. Хранить можно в любом месте, огурчики остаются твердыми и хрустящими до весны.

**Т.А. Семенова, г. Высоковск,  
Московская обл.**



# Стройная фигура На все лето!

НОВИНКА

Этим летом вы сможете выглядеть потрясающе... даже если у вас есть несколько лишних килограммов! Сильный утягивающий купальник с актуальной модной отделкой в черно-белых тонах в мгновение ока сделает вашу талию тоньше, а живот и бедра – подтянутыми!

Сегодня мы предлагаем его вам по удивительно низкой цене!

**СУПЕР** эластичный материал и подкладка из специальной корсетной сетки эффективно скрывают все проблемные зоны. Надев купальник, вы сразу же ощутите себя более стройной и легкой. Прощайте, комплексы! Плотные чашечки бюстгалтера приподнимают грудь, создают эффект push-up и придают ей красивую форму. Этим летом на пляже именно вы будете самой обаятельной и привлекательной!

849 р.

ПО ЦЕНЕ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

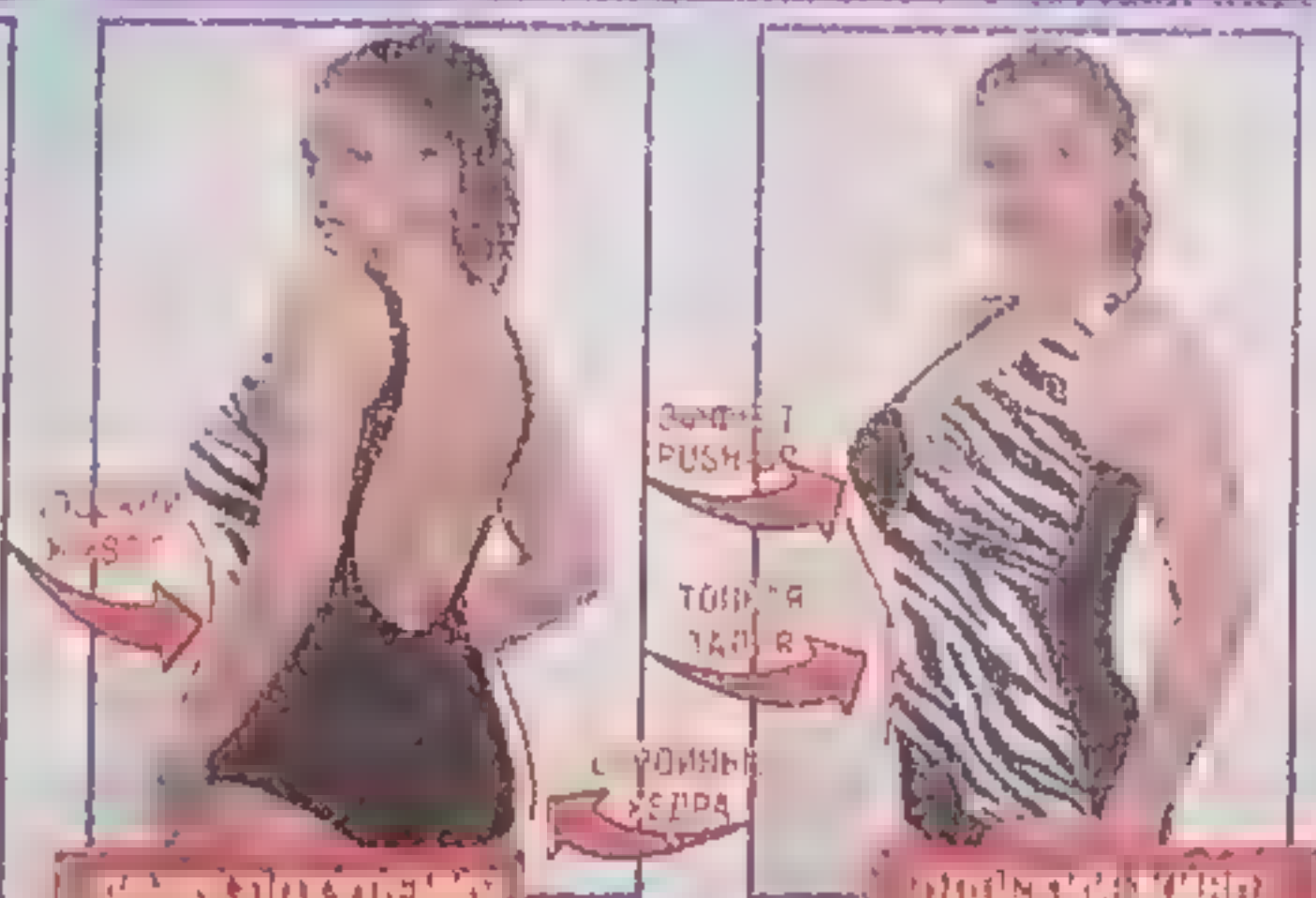


Купальник имеет универсальный размер, который подойдет для фигуры 50–54 размера, благодаря исключительной эластичности ткани (состав: 80 % полиамид нейлон, 20 % эластан Lycra).

ОБЫЧНЫЙ КУПАЛЬНИК



УТЯГИВАЮЩИЙ КУПАЛЬНИК



**ГАРАНТИЯ  
ИЛИ ВОЗВРАТ**

Для того чтобы получить утягивающий купальник с моделирующим эффектом, вам достаточно отправить КУПОН ЗАКАЗА или позвонить. Не ждите – заказывайте прямо сейчас!

Если вы не будете удовлетворены на все 100 %, мы вернем вам деньги.

## ПОЛУЧИТЕ ВАШ ПОДАРОК

ЗАКАЖИТЕ утягивающий купальник с моделирующим эффектом – ПОЛУЧИТЕ **БЕСПЛАТНО** великолепный подарок и право на участие в акции С ПРИЗМ 150 000 рублей!



**И ВЫИГРАЙТЕ 150 000 РУБЛЕЙ!**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ **787-40-69** ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ **111402, Москва, в/я 13, ООО «Русбьюти»** ЗАКАЗЫВАЙТЕ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ **@**

КУПОН ЗАКАЗА НА ПОДАРОК И ПОДЪЕМНОЕ ПОСОБИЕ

☐ Да, я заказываю утягивающий купальник с моделирующим эффектом.

| Наименование   | Размер        | Цена   | Кол-во | Сумма   |
|--|---------------|--------|--------|---------|
| Купальник  | универсальный | 849 р. |        |         |
| Я участвую ПОДАРОК стоимостью 150 000 руб. выиграть 150 000 р. |               |        |        | ПОДАРОК |

Фамилия: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Отчество: \_\_\_\_\_

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: \_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_ Адрес: \_\_\_\_\_

Контактные телефоны: дом. |8| \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ код \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ моб. |8| \_\_\_\_\_

Пожалуйста, сообщите Ваш e-mail, если Вы хотите получить срочное подтверждение

Вашего заказа!

E-mail: \_\_\_\_\_

Ваша подпись \_\_\_\_\_

НАДОМ

23.12.2008 10:00 35.1

ВЫСТРО  
ВЫГОДНО



Закажите  
по телефону



Закажите  
через Интернет

**(495) 787-40-69**

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00

суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

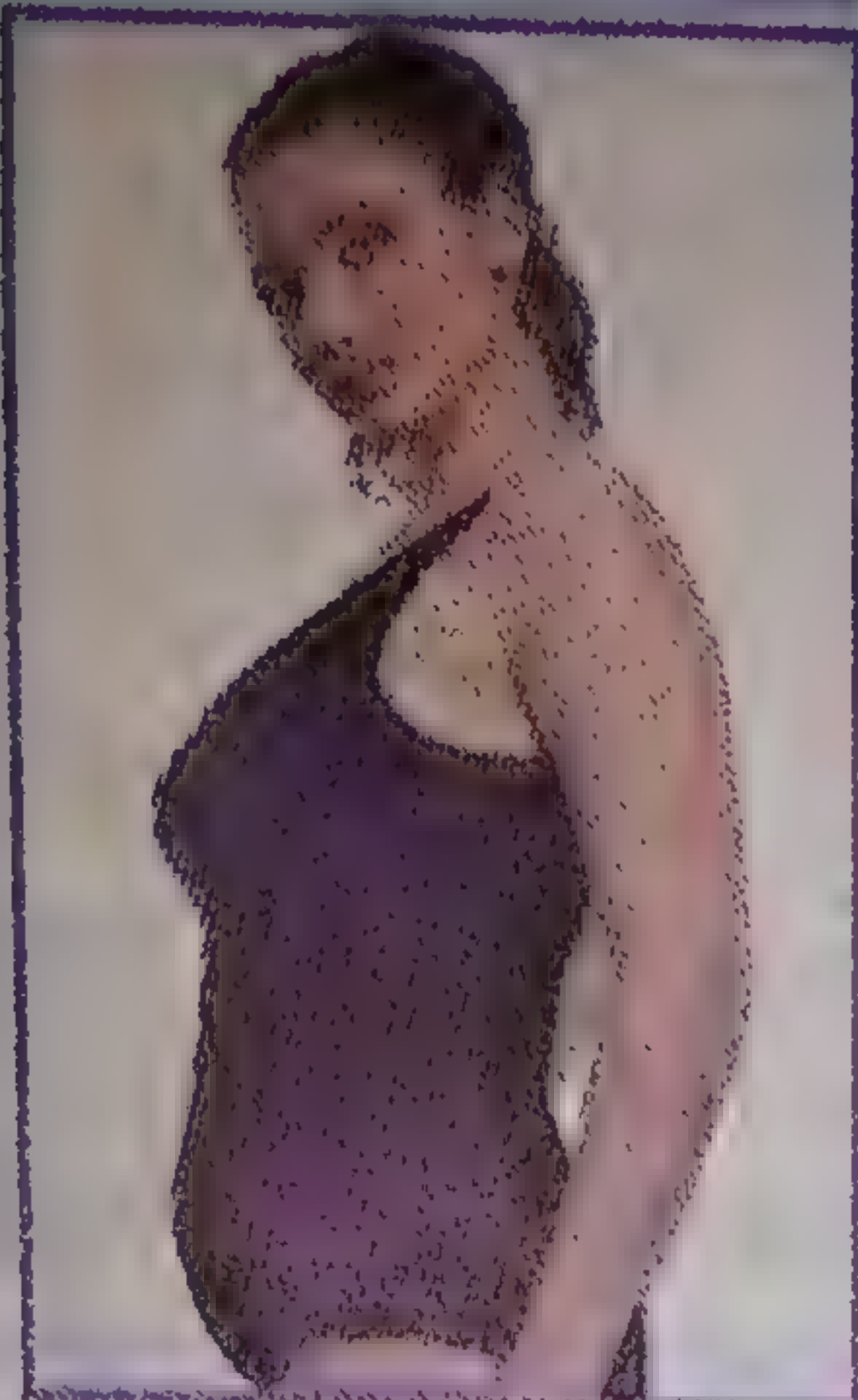
[www.nadom.ru](http://www.nadom.ru)



20% эластан Lycra).

\* Вы можете сделать возврат в течение 15 дней после получения товара.

### ОБЫЧНЫЙ КУПАЛЬНИК



ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

### УТЯГИВАЮЩИЙ КУПАЛЬНИК



ЭФФЕКТ PUSH-UP

ТОНКАЯ ТАЛИЯ

СТРОЙНЫЕ ГРУДИ



ПЛОТНЫЙ ЖИВОТ

## ГАРАНТИЯ ИЛИ ВОЗВРАТ

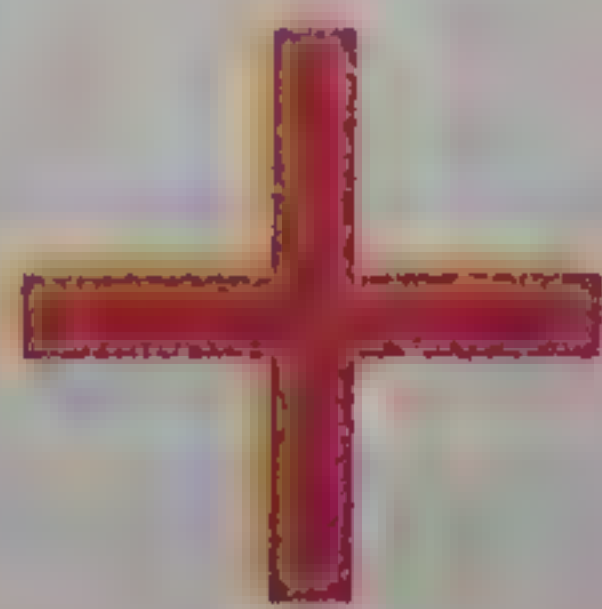
Для того чтобы получить утягивающий купальник с моделирующим эффектом, вам достаточно отправить КУПОН ЗАКАЗА или позвонить. Не ждите – заказывайте прямо сейчас!

Если вы не будете удовлетворены на 100 %, мы вернем вам деньги.

## ПОЛУЧИТЕ ВАШ ПОДАРОК



ЗАКАЖИТЕ утягивающий купальник с моделирующим эффектом – ПОЛУЧИТЕ **БЕСПЛАТНО** великолепный подарок и право на участие в акции с ПРИЗОМ 150 000 рублей!



## И ВЫИГРАЙТЕ 150 000 РУБЛЕЙ!

НАПРАВЛЕНИЯ РЕКЛАМЫ

БЫСТРО!  
ВЫГОДНО!  
УДОБНО!



Закажите по телефону



Закажите через Интернет

## (495) 787-40-69

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00  
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

[www.nadom.ru](http://www.nadom.ru)

\* ООО «Русьстиль» с 01.02.06 по 01.10.06 проводит специальную маркетинговую акцию с Призом – 150 000 рублей. Все участники акции, заказавшие и оплатившие товар, имеют возможность в финале акции претендовать на получение приза – 150 000 рублей. Выбор победителя состоится 01.10.2006.

Исходные данные: рекламная кампания для интернет-магазина Nadom.ru, август 2006 г. Настройка и проведение рекламной кампании: ООО «Русьстиль», ул. Мухоморова, д. 1, стр. 1, г. Москва, 125080. Контактный телефон: 495 787-40-69. E-mail: [info@nadom.ru](mailto:info@nadom.ru)



# ТЕХНОЛОГИИ

ДОЛИ-  
ЗАКАЗА

22-00-00

с 7:00 до 22:00 с 5,44 руб. с 20 до 21,00 руб. за единицу



111402, HICKMAN, a/n 13,  
000 475410700

[illegible]

**11** я заказываю утягивающий купальник с моделирующим эффектом.

| Наименование | Размер        | Цена   | Кол-во | Сумма |
|--------------|---------------|--------|--------|-------|
| Купальник    | универсальный | 849 р. |        |       |

1. 2019年12月31日，公司资产总额为1000万元，负债总额为600万元，所有者权益总额为400万元。

Фамилия: .....

Имя: ..... Отчество: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Дата рождения:          
число                      месяц                      год

Индекс:        Адрес: .....

**Контактные телефоны:** дом. |в| \_\_\_\_\_ код \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_

MOB. 181

Пожалуйста, сообщите Ваш e-mail, если Вы хотите получить срочное подтверждение  
Вашего заказа:

E-mail: .....

Ваша подпись \_\_\_\_\_

# НА ДОМ

INTERVIEWING TOPIC.

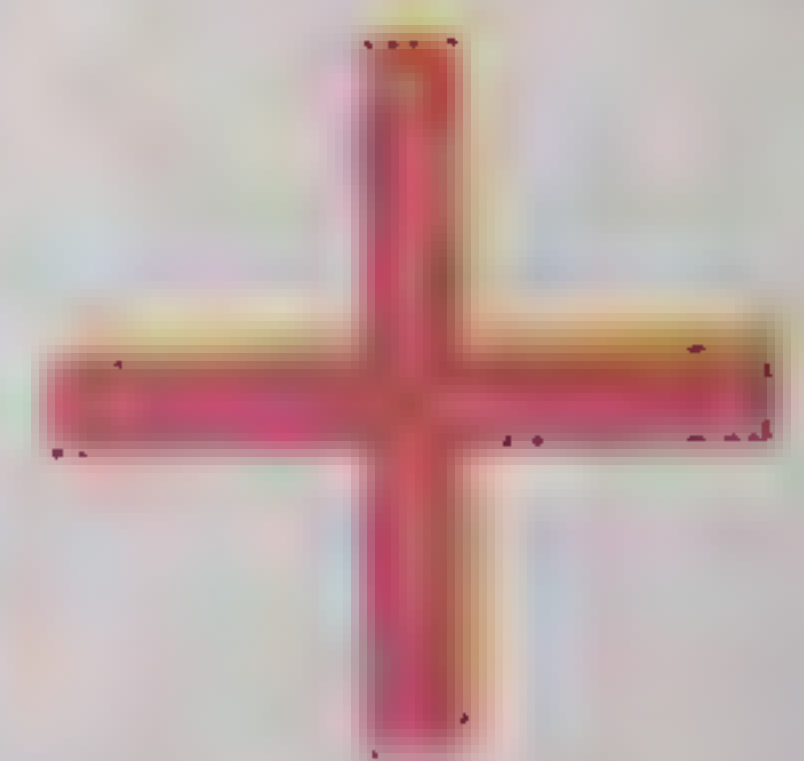


# ИЛИ ВОЗВРАТ

Если вы по какой-либо причине не по 100 %, мы вернем вам деньги.

## ПОЛУЧИТЕ ВАШ ПОДАРОК

ЗАКАЖИТЕ угнетающий купальник с моделирующим эффектом – ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО полноценный подарок и право на участие в акции с призом 150 000 рублей!



## И ВЫИГРАЙТЕ 150 000 РУБЛЕЙ!

Быстро  
выиграть  
удобно!



Закажите  
по телефону



Закажите  
через Интернет

**(495) 787-40-69**

понеделник - пятница с 7:00 до 22:00  
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

[www.podart.ru](http://www.podart.ru)

С 01.10.06 по 31.10.06 проводится специальная акция с призом – 150 000 рублей. Все участники акции, заказавшие и оплатившие товар, имеют возможность в финале акции претендовать на получение приза – 150 000 рублей. Выбор победителя состоится 01.10.2006.

Настоящее предложение действует только для жителей России старше 18 лет до 31 августа 2006 г. Настоящим я предоставляю свои персональные данные ООО «Рубикон», указанные в купоне, и даю разрешение на их хранение, обработку и использование в маркетинговых целях по адресу: 127018, Москва, ул. Сущевский вал, д. 9, стр. 1. ОГРН 102773093370

☐ Да, я заказываю

Наименование

Купальник

Фамилия:

Имя:

Пол: ☐ М. ☐ Ж.

Индекс: | | | | |

Контактные телефоны

Пожалуйста, сообщите  
Вашего заказчика

E-mail: .....

ЗАКАЗЫВАЮЩИЙ  
(495) 787-40-69





Здравствуйте, дорогие наши дачники! Сегодня речь пойдет о борьбе с огородными вредителями.

Ведущая рубрики  
Анна ПОНОМАРЕВА

## ГОРЕ ЖУКОВОЕ

Колорадский жук не только уничтожает картофельные побеги, но и с удовольствием уплетает листья помидоров. Причем плодиться жуки начинают ранней весной и заканчивают поздней осенью. Опасны не только жуки, но и их личинки, которые не менее прожорливы. В середине ноября, когда заморозки становятся стабильными, жук залезает в землю сантиметром на 20 и устраивается там до весны. Наша задача не дать ему уснуть там спокойно. Письмо нашей читательницы поможет вам в этом.



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА ПЕЧЕНЕВА

● Колорадский жук семейства листоедов – вредитель картофеля и других пасленовых. Этот жук был обнаружен на диком картофеле в районе Скалистых гор, долине реки Колорадо.

● Полосатый, оранжево-желтый жук длиной 9–12 мм. Его личинка мясистая оранжево-красная, с черной головкой и ножками длиной до 15 мм. В течение года вырастает до двух поколений.

● Зимуют жуки в почве на глубине 20–40 см. Как только картошка зацветает, они поедают ее цветы и листья. Обглодав ботву на одном картофельном поле, жуки перебираются на другое.

● Колорадский жук имеет уникальные способности вырабатывать иммунитет к различным химикатам.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОЛОРАДСКОГО ЖУКА?

500  
РУБЛЕЙ

1 Осмотрите тщательно картофельные кусты. Если колорадский жук поселился всего на нескольких кустах, стряхните вредителей (жуков и личинок) и утопите в банке с соевым раствором или в керосине, потом сожгите. Проводить такую операцию надо как минимум раз в 10 дней.

2 После сбора жуков обработайте растения настоем полыни.

3 Высоко окучивайте растения, это погубит часть яиц жука.

4 Вырывайте с корнем сорняки. Они служат источником распространения жуков, т.к. самки могут запросто отложить на них несколько сотен яиц. При этом сорняки лучше не оставлять на участке, а сжигать за огородом, чтобы уж наверняка уничтожить яйца.

5 До цветения, пока кустики картофеля еще невысокие, засыпьте их землей с верхом. Это оградит растения от жуков.

6 Регулярно вносите удобрения. Удобрения делают растения сильнее и серьезно вредят колорадскому жуку, т.к. нарушают естественную среду его обитания в почве. От минеральных удобрений, например, часть личинок вообще погибает.

7 Посадите вокруг картофеля бобы, чеснок, фасоль и цветы: ноготки, маттиолу (ночную фиалку). Маттиолу высаживают: на пять рядов картошки – один ряд маттиолы. Считается, что сильный запах, который исходит от этих культур, отпугивает жуков.

8 Чтобы преградить жуку доступ к сочным зеленым листьям, их следует посыпать обычной древесной золой.

9 У колорадских жуков есть враги: их поедают куропатки и цесарки, а также жуки-железцы (но они тоже не подарок для огородника).

10 Если кусты буквально усеяны жуками и их личинками, то без ядохимикатов тут не обойтись, но замечу, что без особой необходимости применять химпрепараты лучше не стоит: после химической обработки кустов картофель можно употреблять в пищу только через 20–30 дней.

11 Не обрабатывайте кусты в солнцепек: препарат испарится, только и всего. Выбирайте ранние утренние (примерно шесть часов утра) или поздние вечерние часы. Погода должна быть не дождливой, не ветреной. Из средств индивидуальной защиты обязательно использовать марлевую повязку, еще лучше респиратор (у кого он есть). После обработки кустов руки и все открытые участки тела тщательно помыть с мылом. Не пользуйтесь для опрыскивания кустов веником: от этого больше вреда, чем пользы. Лучше применять опрыскиватель.

12 Если ваш картофельный участок расположен в поле и изрядно заселен колорадским жуком, желательно скооперироваться с владельцами других участков и обратиться в ближайшее сельскохозяйственное предприятие с просьбой провести хими-

ческую обработку плантации опрыскивателем промышленного типа. При этом опять же предупреждаю о нежелательности химобработки «на всякий случай», «в целях профилактики». Этого делать ни в коем случае нельзя.

13 Используемые препараты против колорадского жука: «банкол», «актара», «бульдог», «децис», «каратэ», «фас», «интавир». Например, «актара» действует на вредителя на разных стадиях его развития, этот препарат менее опасен для человека. Замечу, что колорадский жук привыкает к тем или иным препаратам, поэтому их надо менять. Соблюдайте дозы, приготавливая растворы. Ни в коем случае не превышайте концентрацию. Не соблазняйтесь покупкой дешевых препаратов, которые могут предложить приезжие предприниматели. Берегите не только свои картофельные посадки, но и себя!

14 Не сажайте картошку на одном и том же месте. Пусть ваш огород и не выходит за рамки шести соток, но место посадки картошки лучше всего менять ежегодно. Не сажайте после картофеля помидоры. Лучше чередовать картофель с огурцами, капустой или кабачками.

15 Глубже и чаще перекапывайте почву. Копать огород следует осенью и весной. Благодаря этому часть жуков будет уничтожена: оказавшись на поверхности, вредители погибнут от мороза.

Е. Александрова, дачница  
с многолетним стажем, г. Москва



# ОГОРОДНЫМ ПАРАЗИТАМ!

№ 29 / 18-24 июля 2006 г.

## ОТ МЕДВЕДКИ СБЕРЕЖЕТ...

...пшеница

● **отравленные приманки из распаренных зерен пшеницы:** на 1 кг сухого зерна от 50 до 150 г хлорофоса или 50 г фосфида цинка и 30 г подсолнечного масла для соединения массы. Смесь закладывают в бороздки или лунки на глубину не менее 3 см, чтобы не отравить птиц.

...навоз

● **весной в ямы глубиной 50 см по всему участку раскладывают небольшие горки навоза,** медведки забираются туда для кладки яиц: тут-то их и уничтожают. Осенью эти ямы заполняют перепревшим навозом: медведка охотно забирается в них на зимовку, при первых же морозах навоз разгребают, медведок уничтожают.

...керосин

● **медведка не выносит запах керосина.** Если в норы влить воду с керосином, то медведки уйдут. Рыболовам же будет интересно узнать, что медведка вперемешку с желтыми листьями подсолнуха – отличная насадка для сома и налима.

...пиво

● **в бутылку из-под пива налейте 50–70 мл хмельного напитка, а горлышко обвяжите марлей в один слой.** Бутылку закопайте в землю под углом 45 градусов, чтобы горлышко бутылки находилось ниже поверхности земли на 3–4 см, то есть на такой глубине, где медведки делают свои ходы. Возле бутылки ставят маячки, чтобы не забыть место и дня через 3–4 проверяют «улов». Можно долив свежее пиво и опять оставлять приманку. Способ помогает на все «сто».

...бархатцы и рыба!

● **на границе огорода и среди овощных грядок посадите бархатцы** – специфический запах этих цветов отпугивает медведку. Не выбрасывайте отходы соленой и маринованной рыбы: разложите хвосты и рыбы головы на грядки на глубину 3–4 см, этот запах тоже отпугнет медведку.

## СПАСАЕМ КАПУСТУ ОТ БАБОЧЕК-КАПУСТНИЦ

наволочками...

● как только увидите, что к капусте подбираются слизни и бабочки-капустницы, сразу сделайте следующее: из тонкого материала сшейте мешочки размером 50 на 50 см, продерните шнурок, наденьте эти «наволочки» на каждый кочан, а шнурок затяните и завяжите вокруг каждого стебля. Капуста будет недосягаема для вредителей. Надо только поливать и подкармливать растения, и капуста вырастет крепкая, крупная и, главное, чистая.

красным перцем...

● **закупите впрок в магазине красный перец в пакетиках;** в сухую погоду желательно в полдень посыпать им ростки капусты – гусеницы его почему-то не любят. За лето таким способом нужно обработать капусту 10–15 раз. Попробуйте, не пожалеете, да и затрат немного.

полынью и яичной скорлупой...

● **воткните вокруг ростков капусты тонкие палочки и наденьте на них обычные яичные скорлупки.** Или же сорвите веточки полыни и разложите сверху на кочаны капусты, меняйте каждый день на свежую, чтобы сохранялся постоянно резкий запах. Ни одна бабочка, поверьте, не сможет отложить личинки и, не придется применять ядохимикаты.

ароматными травами...

● **можно рядом с капустной грядкой посадить тмин, бархатцы, настурцию.** Капусту можно поливать настоем мяты, шалфея, укропа, чабреца и других пахучих трав, чтобы бабочки не нашли капусту по запаху.

помидорной ботвой и луком...

● **3,5 кг помидорной ботвы,** заливают 10 л кипятка, настаивают двое суток. После 2 л настоя разводят в 10 л воды, добавляют 40 г хозяйственного мыла и опрыскивают.

● **500 г луковой шелухи** заливают кипятком в ведре, настаивают одни сутки. Потом процеживают, разбавляют таким же количеством воды и опрыскивают листья капусты. Бабочек будет отгонять от кочанов словно ветром, т.к. они не переносят запаха лука.

## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРОВОЛОЧНИКА

механическая обработка

● **основной метод борьбы – это механическая обработка почвы.** Свой участок фрезирую (рыхлю) мотоблоком несколько раз. Первый раз на пониженной скорости, остальные разы – на повышенной. Сверху прохожу граблями. Проволочников становится заметно меньше.

известкуйте почву...

● **проволочники не любят щелочную среду,** поэтому полезно известковать почву, внося известь, мел, золу, размолотую яичную скорлупу, луковую и чесночную шелуху во время вспашки.

уничтожайте сорняки...

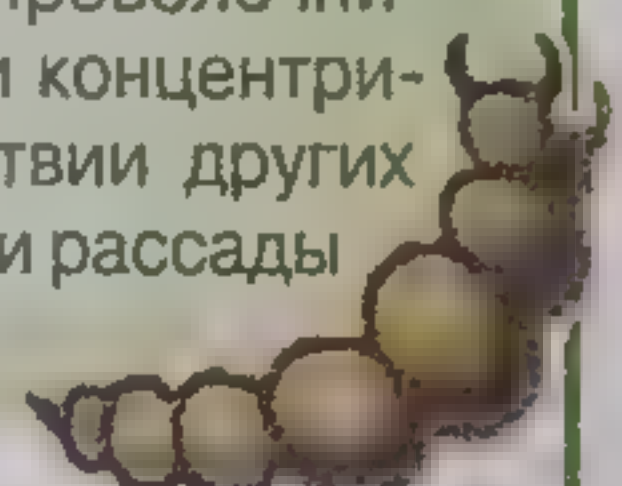
● **уничтожайте на участках сорняки,** особенно пырей, который является настоящим рассадником проволочников, в его корнях личинки концентрируются весной, в отсутствии других растений, а после высадки рассады переходят на нее.

ловите на приманку...

● **отлавливают проволочников с помощью приманок из долек клубней картофеля,** можно свеклы. Разрезают клубень на несколько долек, втыкают в них деревянные палочки и помещают в почву на глубину 5–7 см на расстоянии друг от друга не меньше 0,5–1 м. Через три-четыре дня дольки вынимают и выбирают забравшихся в них проволочников. Такую процедуру можно повторять несколько раз.

Мы от души благодарим наших читателей, приславших такие замечательные и полезные советы:

Нину Гольцову из г. Томска; Анатолия Николаевича Калинина из п. Бахметьевка Саратовской области; Галину Денисовну Антонюк; Динской р-н, Краснодарский край; Надежду Александровну Фирсову из г. Улан-Удэ; Т. Пивоварову, п. Таловая Воронежской области; В.К. Тычкову, Брюховецкий р-н, Краснодарский край; Нину Афанасьевну Ерохину из г. Сорочинска Оренбургской области.





## ПАМПЕРС: НУЖЕН ЛИ



Рассказывает наш постоянный автор – москвичка **Людмила ЕФИМОВА**

### КОМУ НУЖЕН ПАМПЕРС?

Один из важных вопросов, который решают родители при появлении младенца – будут ли они пользоваться памперсом, нужен ли он? Основываясь на собственном опыте, могу сказать точно: «Да, памперс нужен!» Памперс – изобретение человечества, облегчающее родителям уход за ребенком и стоит ли от него отказываться, убивая силы и нервы на стирку и глажку? На самом деле куда важнее психологический настрой в окружении младенца: спокойная, неизмотанная вусмерть мама – залог спокойствия малыша.

Помните, мужчины! Первые полгода после роддома очень важно заботиться не только о малыше, но и о его маме, то есть о вашей жене. Памперсы позволяют уменьшить объем стирки, глажки, и у мамы появляется время на необходимый отдых.

### ЧЕМ ПАМПЕРС ЛУЧШЕ ТКАНЕВОГО ПОДГУЗНИКА?

В отличие от тканевых подгузников памперсы минимизируют контакт с мочой и даже калом. Впитывая большее количество жидкости и пропуская ее в гелеобразный слой, памперсы сохраняют попу малыша в комфорте на более длительное время. Тканевые подгузники хороши только в том случае, если вы можете менять подгузник сразу же после того, как он испачкался.

Внутренний слой некоторых памперсов часто пропитан маслом алоэ, которое дополнительно защищает кожу ребенка от влаги. Но поскольку каждый ребенок совершенно индивидуально реагирует на все косметические средства, будьте внимательны во избежание аллергических реакций на те или иные масла.

О минусах памперсов можно говорить только в том случае, если родители не знают о правилах их использования либо не сумели подобрать подходящий малышу подгузник.

Памперсы позволяют уменьшить объем стирки, глажки, и у мамы появляется время на необходимый отдых.



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

### КАК РОВНО И КАК ПОДГОТОВИТЬ ПАМПЕРСЫ?

Вот несколько простых, но очень важных моментов, которые помогут вам сохранить попу малыша в идеальном состоянии:

1. Менять памперс нужно через каждые три часа, поскольку за это время «дышащий» слой подгузника теряет свои свойства, и внутри памперса создается парниковый эффект;
2. Ни на какой, пусть даже ничтожно малый период времени не оставлять ребенка обкаканным. Ферменты кала разру-

шают естественную защиту нежной кожи младенца;

3. обязательно каждый день делайте так называемые воздушные ванны. Ребенок ежедневно должен быть без памперса хотя бы три часа (ему полезно побегать с голой попкой);

4. обратите внимание, возможно, ваш малыш не писает во время сна, тогда пусть отдыхает без памперса. В таком случае кожа младенца дышит, да и вам не нужно ничего отстирывать.



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»  
«ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

**НАРОДНЫЙ СОВЕТ**

**ВЫИГРАЙ**

**10 000**

**РУБЛЕЙ!**

купон участника конкурса

Условия конкурса смотрите  
в 17, 20 и 25-м номерах «Народного совета»



# ОН ВАШЕМУ МАЛЫШУ?

**Никогда не приобретайте памперсы поштучно! Помните, что памперс прежде всего – средство гигиены.**

## ВРЕДНЫ ЛИ ПАМПЕРСЫ?

Прежде чем говорить о влиянии подгузников на детский организм, хочется рассказать о строении памперсов.

Памперсы состоят из трех слоев, каждый из которых несет свою функцию (смотрите рисунок) ►

- **Внутренний слой**, который непосредственно контактирует с кожей младенца, мгновенно пропускает влагу в одном направлении. Именно этот слой пропитывается косметическими средствами.

- **Средний, состоящий из абсорбента**, – превращает влагу в гель.

- **Внешний – защищает не только одежду, но и попу малыша.** Часто он имеет двухкомпонентную структуру – мягкий, похожий на хлопок, нетканый материал и микропористый полимер. При этом поры имеют размер, пропускающий пары жидкости и воздух, но недостаточный для прохождения уже гелеобразной жидкости. Отсюда вывод – при правильном подборе и использовании памперсы абсолютно безопасны.



## КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА АНДРЕЯ ЗВОНКОВА:

Главное, чтобы памперсы «дышали» – это важно для мальчиков, которым нужно избегать перегрева яичек. Яичкам нужна температура ниже температуры организма – ниже 37°C, для нормального развития и работы. Поэтому еще резонно периодически гулять нагишом.

## КАК ВЫБРАТЬ

- На каждой упаковке указан вес ребенка, на которого рассчитан памперс. Это 3–6 кг, 4–9 кг, 9–18 кг и т.д.

- Если ваш ребенок весит 5 кг и вы не знаете какую из двух упаковок выбрать (2–6 кг или 4–9 кг), то лучше, особенно если у вас мальчик, приобрести памперсы немного на вырост, т.к. они не должны давить.

- Учтите, что размер памперса зависит не только от веса малыша, но и от его комплекции – объема попы, пухлости ножек.

- Не покупайте сразу много памперсов. Малышу может не подойти подгузник не только из-за возможной реакции на ту или иную масляную пропитку, но может случиться так, что либо ножкам туговато, либо памперс «не сидит» на попе, либо резинки на талии не держат жидкий стул, либо липучки ненадежные и т.д.

- Пощупайте бумагу внутри памперса, она должна быть мягкой.

- Очень важна надежность застежки и возможность многократного прилипания-отлипания. Застежки должны сохранять способность застегиваться, после того как на липнущую поверхность попадет влага, крем или присыпка. Но главное – надежность фиксации, что особенно актуально для активного ребенка.

- Если у вас все же есть сомнения по поводу использования памперса, то лучше не пользуйтесь им. Или можете посоветоваться по этому вопросу со своим терапевтом.

**Вы собираете все выпуски «Народного совета»?**

**Но не все номера успеваете купить?**

**Так подпишитесь на «НС» с любого месяца!**

**1 На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс – 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс – 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии 8-800-200-77-72. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

**2 В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с 10.00 до 18.00. Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: 3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб. Редакция находится в Москве, на улице Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: (495) 974-73-83 доб. 14-39, Юлия Карзиер.

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ТУРИЗМ

**Азовское море - Казантип.  
Част. сектор. Дешево.**  
(495) 121-74-95  
8-916-77-33-246

**Крым, Сочи, Абхазия.**  
(495) 514-86-68

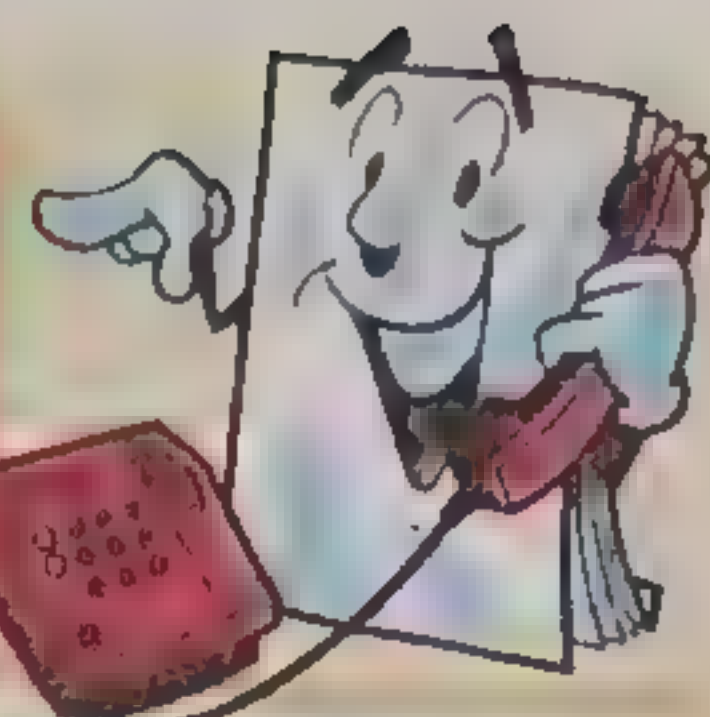
Объявления принимаются  
по тел./факсу:  
(495) 974-73-83 доб. 15-54  
менеджер Любовь Швецова,  
или прислать заявку  
по электронной почте:  
shvetsova@logosmedia.ru



**23 (10) июля Русская православная церковь чтит память преподобного Антония Печерского и Киевского.**

Основатель Киево-Печерской лавры, родился в 983 г. близ Чернигова. С детства благочестивый, он почувствовал стремление к уединенной жизни и решил идти на святую гору Афонскую, где и принял постриг. Вернувшись на Русь, Антоний начал обходить монастыри на Киевщине, но нигде не нашел такой строгой жизни, к которой он привык на Афоне. По усмотрению Божию на одном из холмов на крутом берегу Днепра он увидел пещеру, где и остался. Люди стали приходить к подвижнику за благословением, советом, а иные решались навсегда остаться подле него. В числе первых учеников преп. Антония был св. Никон, который в 1032 г. постриг пришедшего в обитель преп. Феодосия Печерского. Слава о подвижнической жизни преподобных Антония и Феодосия быстро распространилась далеко за пределы Киева. К ним приходили как богомольцы, так и братия, желающая остаться. Они рыли себе новые подземные кельи. В земле же были вырыты три церкви и трапезная. Впоследствии стали появляться и наземные строения: храмы, другие постройки. Пещеры с древними кельями и подземными церквями сохранились и поныне. Там покоятся исцеляющие мощи киево-печерских подвижников. За святую жизнь Бог прославил преп. Антония даром прозрения и чудотворений. Скончался русский подвижник преп. Антоний на 90-м году жизни 7 мая 1073 года. Мощи его по Божию смотрению остаются сокрытыми.

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
116171  
ЧИТАТЕЛЕЙ



**ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:**  
**8-800-200-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

**НЕ ПРОПУСТИТЕ**  
ПОСЛЕДНИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
15 ИЮЛЯ 2006 ГОДА

**КАК ЧАСТО НАДО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧЕЙ?**

**НАРОДНЫЙ СОВЕТ** ПО КАКИМ ТАРИФАМ  
ОПЛАЧИВАЮТ ДОЛГИ  
ПО КВАРТПЛАТЕ

КАК НАЙТИ  
УПРАВУ  
НА ХАМСТВО  
ПРОДАВЦОВ?



КАК  
НЕ ПРОГАДАТЬ  
С ВЫБОРОМ  
ТУРАГЕНТСТВА  
НЕОБЫЧНЫЙ  
РЕЦЕПТ ОТ  
ГОЛОВНОЙ БОЛИ



**ИТОГИ  
ФОТОКОНКУРСА  
«МОЯ КРОХА»**

Подпишитесь на  
НАРОДНЫЙ СОВЕТ  
с любого места!

Позвоните бесплатно по телефону  
**8-800-200-27-28**  
задайте свой вопрос  
и получите ответ в нашей газете

**МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!**

**Конкурс «СОВЕТская записка» продолжается!**

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:  
В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителями этого номера стали: Н. Краснова, (стр. 9), М. Духовный, (стр. 10) и Е. Александрова, (стр. 12).

Число-пароль

**ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

**ПРОСТО АНЕКДОТ**

– Я же просила, не мешай мне, Джонни. Из-за тебя я уронила поваренную книгу, она захлопнулась, и теперь я не знаю, что приготовила на обед!

...

– Жена каждый день меня упрекает за то, что я перестал за ней ухаживать. Как быть?

– Подумай сам: стоит ли ухаживать за женщиной, которая уже замужем?

...

Новости экономики: из петербургского зоопарка вчера ночью сбежал голодный слон, протиснувшись сквозь прутья клетки.

...

Две обезьяны раскручивают атомную бомбу.

– А если рванет? – спрашивает одна.

– Ерунда. У меня вторая есть.

...

У мужчины, являющегося под утро домой, просыпается талант сказочника.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ № 77-17925

«Народный совет» № 29 (115).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова.

Юлия Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора)

Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева,

Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Дирекция:

Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк,

Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу

агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России»

индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы

и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использова-

ние материалов допускаются только с разрешения редакции

и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Ре-

дакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес

произведения, письма и обращения читателей. Факт пере-

сылки означает согласие их автора на передачу редакции всех

исключительных прав на использование произведения в лю-

бой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 88

Тираж 179970 экз. Заказ № 460

Подписано в печать 12.07.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49

Тел. (495) 974-74 03

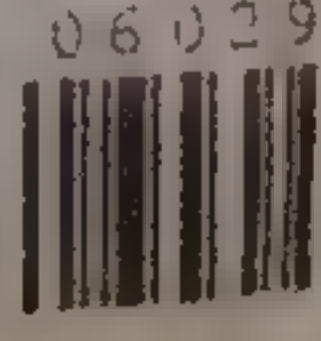
www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodny-sovet.ru

Цена свободная



06029



4 602441 003339

**КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»**  
**СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ**  
**КУПОН УЧАСТНИКА**

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

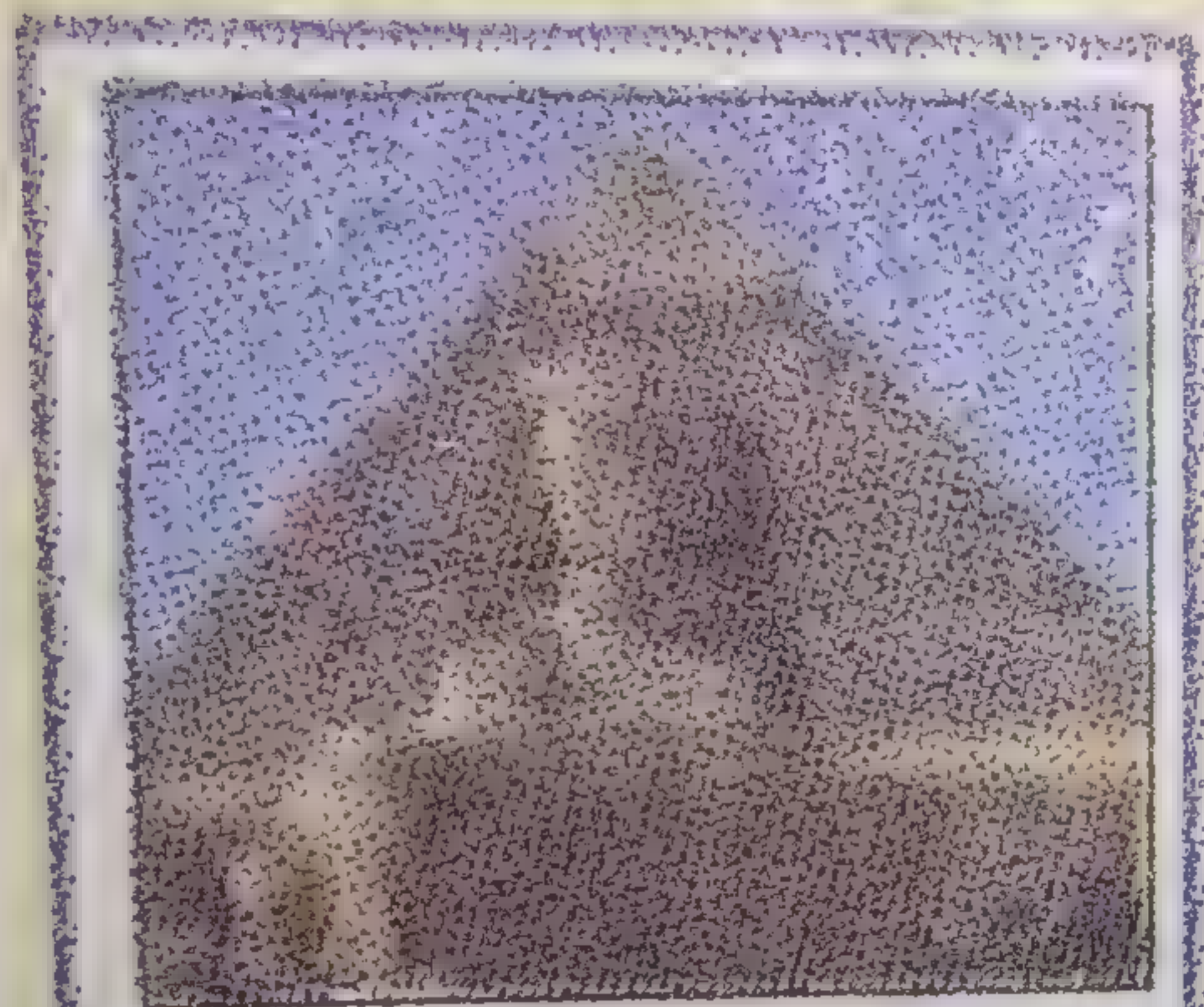


КАК ЧАСТО НАДО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧЕЙ?

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ПО КАКИМ ТАРИФАМ  
ОПЛАЧИВАЮТ ДОЛГИ  
ПО КВАРТОПЛАТЕ

КАК НАЙТИ  
УПРАВУ  
НА ХАМСТВО  
ПРОДАВЦОВ?



КАК  
НЕ ПРОГАДАТЬ  
С ВЫБОРОМ  
ТУРАГЕНТСТВА

НЕОБЫЧНЫЙ  
РЕЦЕПТ ОТ  
ГОЛОВНОЙ БОЛИ



ИТОГИ  
ФОТОКОНКУРСА  
«МОЯ КРОХА»

МЕСТО

Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

Конкурс «СОВЕТская значка»

Сл  
Де  
бо  
- А  
- Е  
  
Ум  
про  
  
.....  
  
Издани  
Свидет  
«Народ  
Выходи  
Учреди  
  
Главны  
  
Дизайн  
Редакци  
Юлия К  
Вячесла  
Наталья  
  
Дирекци  
Сергей А  
Валентин  
Распрост



ПЛАТИТЬ ЛИ САМОМУ ВЗНОСЫ В ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

№ 25 / 20 – 26 июня 2006 г.

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

КАК ВЫБИТЬ ЗАРПЛАТУ  
ИЗ ПРЕДПРИЯТИЯ-  
БАНКРОТА

СОВЕТЫ  
ОТ ЛЮБЫХ  
ОТЕКОВ?

стр. 30

МАСКА ОТ МОРЩИН  
ИЗ... БАНАНА

стр. 10

КАК ПРАВИЛЬНО  
ЗНАКОМИТЬСЯ  
ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ

стр. 7

КАК  
ПОСТУПАТЬ  
В НЕСКОЛЬКО  
ВУЗОВ СРАЗУ

Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!  
стр. 14,15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



# ОБРАЗОВАНИЕ

Одно испытание позади, ребята сдали выпускные экзамены, впереди – поступление в вуз. Сегодня мы постараемся ответить на наиболее важные вопросы, встречающиеся в редакционной почте.

## Какие документы нужны для поступления?

Для поступления в высшие и средние специальные учебные заведения в приемную комиссию необходимо подать следующие документы:

- ◆ заявление установленной ссузом/вузом формы;
- ◆ документ, удостоверяющий личность поступающего, гражданство;
- ◆ оригинал документа государственного образца об образовании или его заверенную ксерокопию;
- ◆ необходимое количество фотографий;
- ◆ поступающие, сдавшие ЕГЭ, представляют оригинал или заверенные в установленном порядке копии свидетельства о результатах ЕГЭ (кстати, в МГУ им. Ломоносова, например, всегда требуют оригиналы, а в региональных вузах спокойно принимают копии);
- ◆ приписное свидетельство из военкомата (для юношей)

Многие вузы требуют медицинскую справку о состоянии здоровья.

## Какие документы должны быть у вуза?

В приемной комиссии абитуриента обязаны ознакомить с уставом учебного заведения, лицензией на образовательную деятельность и свидетельством о госаккредитации. Абитуриент имеет право в течение вступительных экзаменов ежедневно получать информацию о том, сколько подано заявлений, как проходит конкурс и сколько есть свободных мест – как бюджетных, так и платных.

## Сохранились ли льготы при поступлении?

Льготы при поступлении в любой российский вуз имеют:

- ◆ поступающие, окончившие образовательное учреждение с золотой или серебряной медалью, они зачисляются по результатам профильных экзаменов (не сдавшим на «отлично» предоставляется право сдачи вступительных экзаменов на общих основаниях);
- ◆ победители и призеры Всероссийских олимпиад школьников и члены сборных команд РФ, участвовавших в международных олимпиадах, они принимаются без вступительных экзаменов;
- ◆ дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей; дети-инвалиды I и II групп, которым согласно заключению Государственной службы медико-социальной экспертизы не противопоказано обучение в соответствующих вузах;
- ◆ поступающие в возрасте до 20 лет, имеющие только одного родителя-инвалида I группы, если среднедушевой доход семьи ниже величины прожиточного

## АБИТУРИЕНТ

точного минимума, установленного в соответствующем субъекте РФ;

- ◆ уволенные с военной службы и поступающие в соответствующие вузы на основании рекомендаций командиров воинских частей; участники боевых действий и инвалиды боевых действий зачисляются вне конкурса при условии успешной сдачи вступительных экзаменов.

## Можно ли поступать сразу в несколько учебных заведений, высших и средних?

Результаты ЕГЭ можно направить в несколько ссузов и вузов, в том числе по почте заказным письмом. Для этого необходимо к заявлению о приеме (форма заявления вывешивается до начала приема документов в вузах/ссузах и публикуется на их веб-сайтах) приложить ксерокопии документов, удостоверяющих его личность, по своему усмотрению подлинники или заверенные в установленном порядке копии документов государственного образца об образовании и свидетельства о результатах ЕГЭ, а также иные документы. Кроме того, в Москве и Санкт-Петербурге экзамены проходят, как правило, в конце июня, в остальных регионах – в июле, у абитуриентов появляется второй шанс на поступление. Но документы в столичный и региональный вуз надо подавать одновременно.

## С ЕГЭ принимают везде?

Нет. В приемной комиссии каждого института можно уточнить перечень специальностей, при поступлении на которые будут учитывать результаты «единого». В прошлом году большинство московских вузов выделяло до 50% своих специальностей для «егэшников». Заранее узнавайте, будет ли выбранный вами вуз принимать результаты «единого».

## Могут ли вузы проводить собственные экзамены в дополнение к ЕГЭ по тому же предмету?

Положением о порядке проведения ЕГЭ не предусмотрено проведение дополнительных вступительных испытаний в традиционной форме, за исключением специальностей искусства и культуры.



ФОТО НАТАЛЬИ САВЧЕНКО



# ЛОВИ МОМЕНТ!



ФОТО НАТАЛЬИ САВЧЕНКО

## ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ИНОГОРОДНИМ СТУДЕНТАМ ОБ ОБЩЕЖИТИИ ВО ВРЕМЯ ПОСТУПЛЕНИЯ

### НАСУЩНЫЕ ВОПРОСЫ

#### Что делать, если в общежитии нет столовой?

В любом общежитии есть кухня, на которой можно приготовить себе поесть. Продукты лучше всего покупать на ближайшем рынке (здесь они свежие и дешевле, чем в магазинах) или в таких магазинах, как «Копейка», «Пятерочка» или «Ашан» (здесь продукты намного дешевле, но при выборе продуктов обязательно смотрите на их срок годности!).

#### Что делать, если в комнате нет необходимой мебели?

Набор мебели в каждой комнате общежития стандартный: кровать, стол, стулья, тумбочка. Вам должны выдать постель. Но все зависит от алчности коменданта.

Если в комнате нет холодильника, попробуйте договориться с кем-то из студентов, имеющих холодильник (обычно все они самостоятельно обзаводятся холодильниками). В любом случае, со всеми вопросами лучше изначально обращаться к коменданту.

#### Может ли случиться, что мест в общежитии не будет и что делать в таком случае?

Такая ситуация вполне возможна. Даже, если вы заранее звоните и вам говорят, что с комнатами проблем нет, на месте все может оказаться совсем по-другому. Если такое случится, то сначала обсудите ситуацию с комендантом, может быть, удастся устроить вас в общежитие другого института.

В любом случае надо иметь запасной вариант. Например, родственников или знакомых, к которым можно обратиться. Или же некоторую сумму денег (все опять-таки зависит от алчности коменданта), которую можно попробовать предложить тет-а-тет. В некоторых общежитиях коменданты специально придерживают комнаты, чтобы иметь возможность подзаработать на них. Предлагая взятку, не давайте сразу много денег, начните с небольшой суммы. Попробуйте сначала разжалобить коменданта, ведь он прекрасно знает, что раз вы нуждаетесь в общежитии, то человек вы небогатый. Лучше начинать с той суммы, которую абитуриент платит за общежитие официально.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**1** В Москве общежитие предоставляется абитуриентам, проживающим не ближе 6-й зоны Московской железной дороги, то есть в 6-й, 7-й, 8-й зоне и далее (географически это далее г. Электростали).

**2** Для поселения в общежитии абитуриенту нужны следующие документы:

- ◆ паспорт;
- ◆ направление из института.

(Подробнее об этом уточняйте в самом институте, так как где-то еще необходима расписка о приеме документов и другие справки.)

**3** В каждом институте свой тариф проживания в общежитии. В МГУ им. М. В. Ломоносова, например, в прошлом году он составлял 22 рубля в сутки.

**4** На время поступления временная регистрация в Москве не нужна. Если вы поступаете и вам предоставляют общежитие, то регистрация оформляется на 5 лет.

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ СО СТУДЕНТАМИ, ЧТОБЫ НЕ «ЗАЧМЫРИЛИ»:

**1** Не бойтесь и знакомьтесь первым.

**2** Не сторонитесь общения. Студенты, живущие в общежитии, — обычные люди. Они не относятся к «золотой молодежи» и поэтому, в принципе, не настроены возвышать себя над приезжими.

**3** Во избежание студенческой дедовщины, необходимо быть «на одной волне» со студентами. Это не значит, что

если они выпивают, то и вы должны это делать. Просто лучше самому не задирайте нос, не показывать свою «крутизну», быть со всеми на короткой ноге.

**4** Часто студенты любят разыгрывать абитуриентов, если эти шутки не злые — не обижайтесь на них.

**5** Если студент просит вас о каком-то одолжении, например, поделиться куском

хлеба, линейкой и т.д., не отказывайте. Главный закон общежития — человеческое отношение к коллективу.

**6** Если же вас просят, будто бы по-дружески, «сгонять» за пивом или еще что-то принести, то есть пытаются использовать как мальчика на побегушках, — лучше не соглашаться на подобные просьбы, иначе к вам будут относиться без уважения, с пренебрежением.

### ВНИМАНИЕ

В некоторых институтах проходной балл увеличивается в зависимости от того, намерены или нет вы жить после поступления в общежитии: для получения места в общежитии его делают выше. Если вы набрали балл для поступления, но не дотянули до того, при котором дают общежитие, вас зачисляют, но общежитие не предоставляют.

Информация от студентов московских вузов



# РАБОТА И ЗАРПЛАТА



На вопросы  
отвечает юрист  
**Андрей МАЛЫХ**

## МОЖНО ЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЛАТИТЬ ВЗНОСЫ В ПЕНСИОННЫЙ ФОНД?

— Слышала, что сам человек не может перечислять за себя взносы в Пенсионный фонд, если его работодатель этого не делает. Что же теперь человеку, когда он уйдет на пенсию, страдать, хотя он честно работал всю жизнь? Только не советуйте идти в трудовую инспекцию. Сами понимаете, если пожалуешься на своего работодателя, долго потом у него не задержишься. **Марина Ветер, Ростов-на-Дону.**

Возможны несколько вариантов:

- ◆ заключить договор с негосударственным пенсионным фондом на негосударственную пенсию;
- ◆ заключить договор страхования на определенные, удобные вам случаи;
- ◆ зарегистрироваться в качестве частного предпринимателя (ПБОЮЛ). Этот путь самый сложный, связанный с необходимостью постоянно сдавать документацию в налоговую, пусть и без цифр (так называемый нулевой баланс). Но он не противоречит закону, даже если вы на самом деле не являетесь частным предпринимателем. Размер фиксированного платежа не велик — 150 рублей в месяц. Поэтому вы можете также заключить дополнительный договор с ПФ на те суммы, которые вам необходимы, то есть которые вы считаете возможным перечислять ежемесячно.

## КАК ПОЛУЧИТЬ ДОЛГИ ПО ЗАРПЛАТЕ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ-БАНКРОТА



— Как получить задолженность по зарплате от муниципального предприятия жилищно-коммунального хозяйства Архангельской области? Зарплату не получали с мая 2004 года. Предприятие наше объявлено банкротом. Несколько раз оно переименовывалось, «убегая» от долгов. Теперь назначен конкурсный управляющий. Долг по зарплате составил у разных категорий работников от 10 до 100 тысяч рублей. В суд мы подавали, решение в нашу пользу принято, но судебные приставы только плечами пожимают: взыскать по решению суда не с чего — имущество либо распродано, либо разворовано. Может, посоветуете, как нам поступить, чтобы вернуть зарплату? **с. Красноборск, Архангельская область.**

Вопрос крайне сложен. Дело в том, что с правовой стороны все, что можно, работниками уже сделано — имеется решение суда, предъявлен исполнительный лист, который не может быть исполнен ввиду отсутствия имущества, на которое может быть обращено взыскание. Но, исходя из изложенных в вопросе фактов, можно предложить еще один, хотя и крайне сложный, путь. Судя по тексту вопроса, предприятие: а) муниципальное, то есть учредителем и собственником имущества является муниципальное образование; б) несколько раз переименовывалось; и, скорее всего, учредитель принимал решения о какой-то реорганизации (простое переименование не может прекращать обязательства, все договора продолжают действовать, по тексту же вопроса утверждается, что цель — уход от долгов, а это возможно только при ликвидации юридического лица). Следовательно, можно предполагать, что учредитель знал о действиях юридического лица и принимал решения о переименованиях (реорганизациях, ликви-

дациях предыдущих юридических лиц) с целью ухода от долгов. Поэтому можно высказать предположение о том, что невыплата долгов, в том числе и по заработной плате, производилась по решению собственника имущества, то есть муниципального образования. И это позволяет выдвигать требования о привлечении данного муниципального образования как учредителя и собственника имущества ликвидируемого предприятия к субсидиарной ответственности. О субсидиарной ответственности мы уже подробно писали в №12 на стр. 4. Но, к сожалению, в данной ситуации такое требование до завершения ликвидации юридического лица и исключения его из государственного реестра организаций может выдвинуть только арбитражный управляющий, к категории которых относится и конкурсный управляющий. Поэтому письмо с просьбой о привлечении муниципального образования к субсидиарной ответственности можно направить только в его адрес. И только при неполучении ответа или получении отрицательного ответа можно уже обратиться в прокуратуру с заявлением о проверке правильности исполнения закона этим управляющим. То есть обоснованно ли данным управляющим было принято или не принято решение о привлечении данного муниципального образования к субсидиарной ответственности. Только после того, как вы докажете, что ваше муниципальное образование несет субсидиарную ответственность за долги вашего ЖКХ, сможете требовать от муниципалитета возмещения этих долгов. Как видите, путь длинный и сложный. В своих действиях можете ссылаться на п. 22 Постановления пленума Верховного суда РФ и пленума Высшего Арбитражного суда РФ от 1 июля 1996 г. № 6/8 «О некоторых вопросах, связанных с применением части первой Гражданского кодекса РФ».

## РЕФОРМА ЖКХ

### КОММЕНТАРИЙ К ПРОТОКОЛУ ОБЩЕГО СОБРАНИЯ

Сегодня в рубрике «Жилищный вопрос» мы даем примерный образец протокола в квартирном доме по выбору формы управления этим домом. Но вы можете вынести на голосование и другие вопросы, касающиеся жизни дома. Кроме того, повторимся (хотя мы уже писали об этом подробно в № 16 на стр. 5): если первое голосование не позволит выявить безусловного лидера среди форм управления

(т.е. более 50% голосов за ту или иную форму управления), вам придется провести второй тур голосования. Например, когда за непосредственное управление проголосовало 45%, за ТСЖ — 30%, за УК — 20% и 5% воздержались.

В повестку дня в зависимости от того, какую форму управления выберет ваш дом, можно включить следующие вопросы:

- ◆ выбор уполномоченных домом предста-

вителей (при форме непосредственного управления);

- ◆ создание товарищества собственников жилья, утверждение Устава Товарищества, выборы правления Товарищества, выборы председателя Товарищества (председатель может выбирать и правление Товарищества), выборы ревизионной комиссии;
- ◆ выбор Управляющей компании, которой будет передано управление данным мно-



# РЕФОРМА ЖКХ

## ПРОТОКОЛ

общего собрания собственников помещений (жилья) в многоквартирном доме, расположенном по адресу: \_\_\_\_\_  
о выборе формы управления домом.

### СОКРАЩЕНИЯ:

1. «Общее собрание» – общее собрание собственников помещений в многоквартирном доме, расположенном по адресу: \_\_\_\_\_  
2. «Дом» – многоквартирный дом, расположенный по адресу: \_\_\_\_\_

Форма проведения Общего собрания: заочное голосование, очное голосование (нужное подчеркнуть).

Дата окончания приема решений собственников по вопросам, поставленным на голосование (бюллетеней) при заочном голосовании: \_\_\_\_\_ 2006 г.  
Дата составления протокола Общего собрания: \_\_\_\_\_ 2006 г.

### ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Выбор председателя и секретаря собрания.
2. Выбор формы управления домом:
  - а) непосредственное управление;
  - б) товарищество собственников жилья;
  - в) управляющая компания.
3. Разное

В Общем собрании приняли участие \_\_\_\_\_ собственников помещений в Доме (из них \_\_\_\_\_ физических лиц и \_\_\_\_\_ юридических лиц), обладающие \_\_\_\_\_ голосами (долями в общей собственности), что составляет \_\_\_\_\_ % от общего числа голосов. Кворум имеется и собрание правомочно решать все вопросы повестки дня.  
Полностью недействительных бюллетеней: \_\_\_\_\_ штук.

#### Вопрос №1:

заслушали (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_), который(ая) предложил(а) выбрать председателем собрания (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_), секретарем собрания (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_).

Вопрос поставлен на голосование

«За» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Против» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Воздержались» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%.

**РЕШЕНИЕ:** Избрать председателем собрания (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_), секретарем собрания (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_)

#### Вопрос №2:

а) заслушали (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_), который (ая) предложил (а) выбрать непосредственную форму управления Домом.

Вопрос поставлен на голосование

«За» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Против» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Воздержались» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%.

б) заслушали (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_), который (ая) предложил (а) выбрать управление Домом посредством Товарищества собственников жилья.

Вопрос поставлен на голосование

«За» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Против» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Воздержались» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%.

в) заслушали (ФИО) \_\_\_\_\_ (кв. № \_\_\_\_\_), который (ая) предложил (а) выбрать управление Домом посредством Управляющей компании

Вопрос поставлен на голосование

«За» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Против» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%; «Воздержались» \_\_\_\_\_ голосов, \_\_\_\_\_%.

**РЕШЕНИЕ:** За непосредственную форму управления проголосовало более 50% присутствующих на Общем собрании собственников жилья. Следовательно, для обеспечения эксплуатации комплекса недвижимого имущества, владения, пользования и в установленных законодательством пределах распоряжения общим имуществом в многоквартирном доме выбрать форму непосредственного управления Домом.

Инициатор Общего собрания \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. (Подпись)

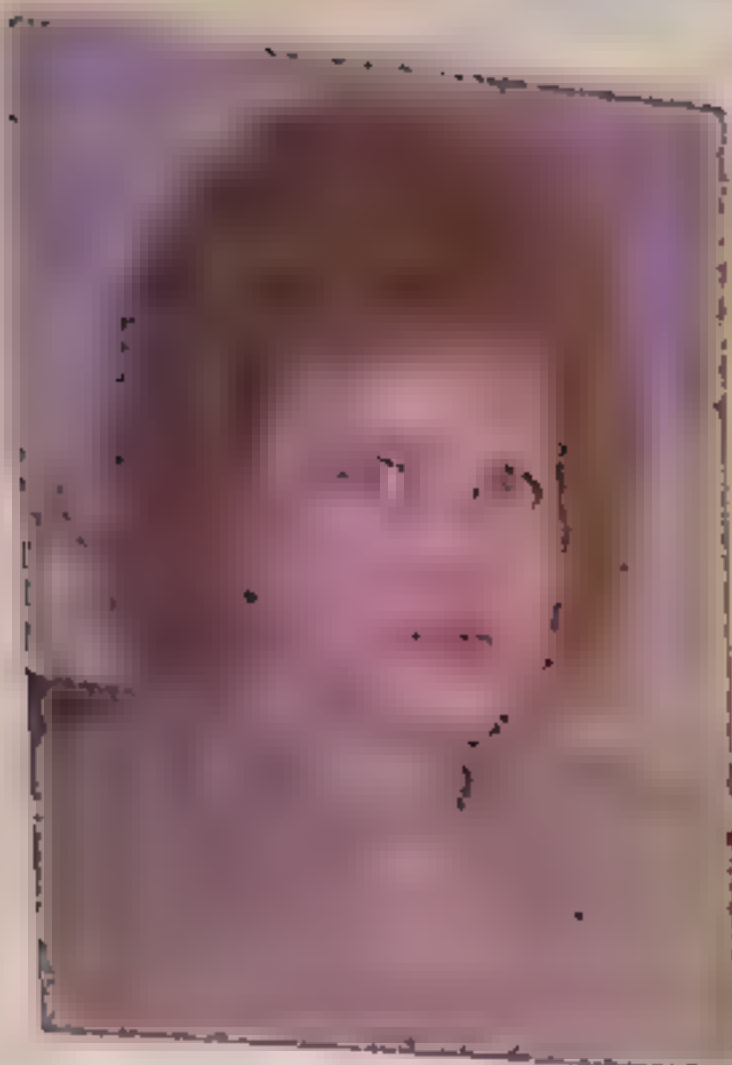
многоквартирным домом; утверждение текста договора, который в дальнейшем УК должна будет заключить с каждым собственником этого дома.

Также напоминаем, что форма голосования может быть не только очной, но и заочной. То есть те собственники жилья, которые не хотят или не могут в силу каких-то обстоятельств присутствовать на собрании, но которые уже определились в выборе формы управления домом, могут про-

голосовать заочно. Для этого необходимо заполнить бюллетень для голосования и в запечатанном конверте передать его одному из представителей инициативной группы не позже заранее оговоренной даты и поставить свою подпись в списке собственников жилья данного многоквартирного дома, подготовленном инициативной группой. Данная подпись подтверждает факт участия в голосовании. Конверты с бюллетенями могут быть распечатаны

только в день подсчета голосов. Например, это может быть день проведения общего собрания собственников и очного голосования по данным вопросам. В протокол при этом нужно внести строку: в заочном голосовании приняло участие столько-то собственников и как распределились голоса в заочном голосовании. Впоследствии эти голоса суммируются с соответствующими голосами той или иной формы управления.





На вопросы отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

## КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА ПОСОБИЕ ПО БЕРЕМЕННОСТИ?

— Моя дочь официально нигде не работает и недавно родила ребенка. На какие пособия она имеет право? Жилина, Мурманск.

■ Ваша дочь имеет право на единовременное пособие при рождении ребенка (размер такого пособия с 01.01.2006 г. — 8 000 рублей).

Это пособие можно оформить в местном подразделении социальной защиты.

В остальном в соответствии со ст. 6 Федерального закона от 19.05.1995 г. № 81ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» право на пособие по беременности и родам имеют:

- ◆ работающие женщины;
- ◆ женщины, уволенные в связи с ликвидацией предприятия;
- ◆ обучающиеся с отрывом от производства (на дневных отделениях);
- ◆ официально признанные безработными;
- ◆ женщины-военнослужащие.

Еще такие пособия выплачиваются женщинам — индивидуальным предпринимателям, если они уплачивают страховые взносы в фонд социального страхования со своих доходов.

Работает ли отец, значения не имеет.

## КОГДА ДЕЛАЮТ ПЕРЕРАСЧЕТ?

— Как производят перерасчет пенсий работающим пенсионерам — по истечении календарного года или после года, как ушла на пенсию? Лосюк, Тульская область.

■ На обращение с заявлением на перерасчет пенсий с учетом страховых взносов работающие пенсионеры имеют право через 12 месяцев после назначения пенсии либо через 12 месяцев со дня предыдущего перерасчета.

Если, к примеру, на перерасчет в 2005 году вы подавали заявление в марте, то пересмотр размера вашей пенсии в сторону увеличения был сделан с 1 апреля 2005 года, и следующее заявление можно подать не раньше апреля 2006 года.

## КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ СТРАХОВЫМИ ВЗНОСАМИ?

— Может ли работающий пенсионер получить сразу всю сумму перечисленных страховых взносов? Может ли он оформить завещание на эти взносы? А. Гвоздев, Московская область.

■ Нет, не может, поскольку страховые взносы на обязательное пенсионное страхование, перечисляемые работодателем за своих работников в бюджет Пенсионного фонда России для формирования страховой части пенсии, являются целевыми и предназначены для обеспечения права застрахованных лиц на трудовую пенсию. На другие цели они не выдаются. Отчисления страховых взносов производятся из средств предприятия, они не удерживаются из заработной платы застрахованного лица, поскольку это не предусмотрено законом от 15.12.2001 года № 167-ФЗ «Об обязательном пенсион-

ном страховании в РФ». Так как взносы на страховую часть пенсии являются не личными средствами работника, а обязательными платежами предприятия, соответственно, завещать их нельзя. Пенсионер может воспользоваться своим правом и произвести перерасчет страховой части трудовой пенсии исходя из суммы страховых взносов, которые за него перечислил работодатель. Для этого необходимо подать заявление в территориальный орган ПФР по месту жительства (получения пенсии). Единственное условие — от предыдущего перерасчета должно пройти не менее 12 месяцев. При расчете пенсии всю сумму скопившихся страховых взносов разделяют на продолжительное количество лет, так называемый период дожития, и результат прибавляют к пенсии.

## МОЖНО ЛИ ПОЛУЧАТЬ ПЕНСИЮ ЗА УМЕРШЕГО МУЖА?



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

— Уже после 60 лет муж проработал еще два года, чтобы оформить пенсию большего размера. Но заболел и умер. Могу ли я теперь оформить вместо своей пенсию за него? Т.К. Марченко, Краснодарский край.

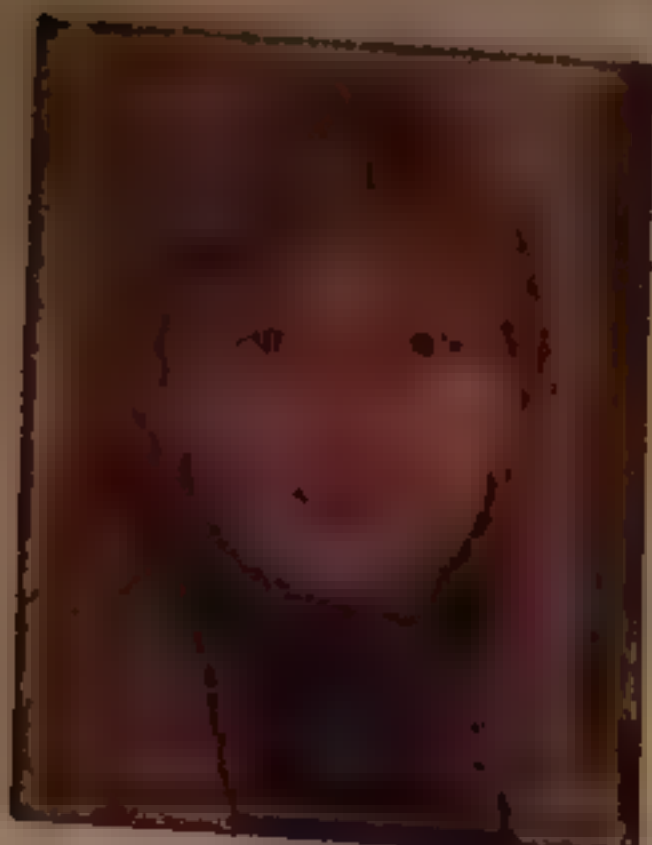
■ Поскольку подобные вопросы повторяются очень часто, постараюсь ответить подробнее. Действующим пенсионным законодательством учтены интересы нетрудоспособных супругов умершего кормильца. К нетрудоспособным относятся лица по достижении ими общеустановленного возраста выхода на пенсию 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины) либо независимо от возраста признанные инвалидами, имеющими любую степень ограничения способности к трудовой деятельности (до 01.01.2004 года — группу инвалидности).

При этом не имеет значения, когда наступила смерть супруга-кормильца — до дос-

тижения 55-летнего возраста супругой или после, или когда ей была установлена инвалидность — до даты смерти кормильца или после. Также не имеет значения, был ли умерший супруг пенсионером или нет. Ст. 89 Семейного кодекса РФ предусматривает материальную взаимную поддержку супругами друг друга. Но состояние в браке, а также наличие у супруги (или супруга) признака нетрудоспособности не являются единственными условиями при определении права на трудовую пенсию по потере кормильца. Обязательное условие: **нахождение на иждивении на дату смерти.** Нахождение на иждивении подтверждается справкой жилищных органов или органов местного самоуправления, решением суда, либо иными документами, подтверждающими этот факт. Законодателем предусмотрено и исключение из общего правила — независимо от факта иждивенчества право на пенсию имеет супруга умершего кормильца, если уже после его смерти она утратила источник средств к существованию. При этом под источником средств к существованию понимается заработная плата или другие доходы, пенсия, постоянная материальная помощь от детей или других лиц.

Так, например, если неработающая супруга — получатель трудовой пенсии по старости — откажется от ее получения и документально подтвердит отсутствие у нее других источников дохода, ей может быть установлена трудовая пенсия по случаю потери кормильца — умершего мужа без подтверждения факта нахождения на его иждивении.





Советует  
психолог  
Мария БАРАНОВА

## МОЯ ПЯТИЛЕТНЯЯ ДОЧЬ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ

— Моя пятилетняя дочь не хочет учиться. Никак не могу заставить ее учить буквы и складывать в слова, а ведь ей скоро в школу. Наталья Сергеева, Новосибирск.

● Когда ребенок отказывается учиться, это настораживает родителей. В пятилетнем возрасте у ребенка основное занятие — игра. И это нужно использовать при обучении ребенка и в процессе подготовки к школе. Для этих целей можно использовать лото с короткими подписями под картинками, либо самодельные книжки, сделанные по принципу: картинка + буква или картинка + слово. Пятилетний ребенок устроен совсем иначе, чем семилетний. Играющий малыш о буквах должен узнавать как бы между делом. Достаточно читать ему сказки и стихи, персонажами которых являются буквы. Во время прогулок обращайте внимание на «городскую азбуку» — значок «М» над входом в метро, на огромные буквы и слова на рекламных плакатах. И еще, имейте в виду: жесткой связи между ранним обучением чтению и будущими гениальными свершениями не существует. Рубеж, действительно дающий повод родителям для волнений, наступает в возрасте 8–9 лет. И связан он не с неумением складывать буквы в слова, а с желанием или нежеланием ребенка самостоятельно читать книжки.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗНАКОМИТЬСЯ ПО ОБЪЯВЛЕНИЮ

● Ни для кого не секрет, что в последнее время люди стали все чаще и чаще находить свои половинки через службы знакомств и объявления в газете (наша — не исключение). Для того чтобы повысить эффективность объявления и вероятность успеха, вот несколько советов.

- 1 Общий совет: если вы решились (писать, встречаться и т.д.), то действуйте. Не откладывайте на потом.
- 2 Дайте свое объявление, вместо того чтобы просматривать чужие и писать понравившимся вам людям. Пусть пишут вам.
- 3 Просите обязательно прислать вам фотографию, чтобы вы знали, с кем вам предстоит общаться.
- 4 Обязательно обратите внимание на то, как будет написано письмо, которое придет к вам. Чем грамотнее оно, тем приличнее человек.
- 5 Не втягивайтесь в ненужную, бессмысленную переписку с человеком, которого еще не знаете. Может случиться, что в жизни он вам не понравится, и вы только зря потратите время и душевные силы.
- 6 В день свидания планируйте дела, которые можно отложить, если встреча состоится.
- 7 Место для свидания лучше выбирать поближе к своему дому или работе, чтобы не тащиться на встречу через весь город. К мужчинам это не относится, им полагается быть джентльменами и уступать женщине. Встречаться лучше всего в людном месте.
- 8 Совершенно не надо стесняться идти на свидание. Если оба решили воспользоваться именно этим способом знакомства, значит, вы на равных, и ни о каких комплексах думать не стоит.



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

## СЕСТРА БЕРЕТ БЕЗ СПРОСА МОИ ВЕЩИ!

● — У меня есть младшая сестра. Она часто без разрешения надевает мою одежду и тратит деньги, которые находит в карманах. Потом она говорит, что никаких денег не было и не видит проблемы в том, что надевает и носит мои вещи. А я устал с ней ругаться. Мне кажется, сестра не придает этому никакого значения. Она думает, что я пообижаюсь пару дней и продолжу с ней общаться. Неужели для нее это — норма? Николай, Коломна.

● Скорее всего сестра действительно не считает свой поступок неприличным. Она

считает, что у вас все общее, и не согласна с вашими претензиями. Чтобы подобные случаи больше не возникали, нужно провести «раздел имущества» и договориться, какие вещи она не может у тебя брать. Только после этого можно будет в чем-либо обвинять ее. Возможно, такое поведение сестры — это своеобразное проявление доверия. Какие могут быть счеты между своими людьми! Тем более что одежда в стиле унисекс сейчас в моде. Можно еще попробовать в «воспитательных целях» посягнуть на ее собственность, а потом обсудить с сестрой, что она почувствовала.



ФОТО ЮЛИИ КАРЗИЕР



Продолжение. Начало читайте в № 24



По материалам «Энциклопедии молодой семьи» (Минск 1988, Издательство «Белорусская Советская Энциклопедия» имени Петруся Бровки).

Ведущая рубрики  
**Наталья САВЧЕНКО**

### ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА

● При попадании мелкого предмета (косточки, бусинки, пуговицы, горошины и т.п.) в ухо, нос, дыхательное горло и пищевод (чаще всего это бывает с детьми, но случается и со взрослыми) не следует пытаться извлечь этот предмет самим, так как неумелыми движениями его можно загнать еще глубже. Пострадавшего надо как можно быстрее доставить к врачу.

Если в дыхательные пути попали кусочки пищи и при этом появился сильный кашель, иногда рвота, удушье, пострадавшего надо:

- посадить;
- сильно нагнуть его вперед;
- ударить несколько раз между лопатками.



ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

**Если это не поможет, обратиться к врачу**

● При попадании в глаз мошки или соринки следует не тереть его пальцами или платком, а удалить инородное тело марлевым тампоном, смоченным в кипяченой воде или крепком чае. В случае глубокого внедрения инородного тела в ткани глаза следует наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

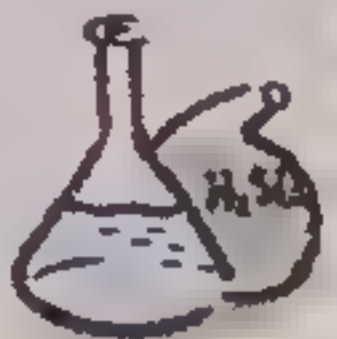
При повреждении глаз (ожог, ранение, ушиб и т.д.) необходима срочная медицинская помощь (до прихода врача можно только перевязать глаз стерильной повязкой).

### ОЖОГИ



● При термических ожогах (огнем, паром, кипятком, раскаленными предметами, лучами солнца) надо сначала устранить причину ожога. Если на человеке горит одежда, надо сбить пламя, набросив на пострадавшего какую-нибудь плотную ткань и прижать ее к телу либо облить его холодной водой. С обожженного места нельзя срывать одежду, следует обрезать ее осторожно по краям ножницами и наложить повязку из стерильного материала. При обширных ожогах надо закутать пострадавшего в чистую свежееглаженную простыню, дать обезболивающее средство и на носилках доставить в лечебное учреждение. Нельзя прокалывать ожоговые пузыри. Нельзя бегать в горячей одежде, чтобы сбить пламя.

**Нельзя бегать в горячей одежде, чтобы сбить пламя!**



● При химических ожогах (кислотами, щелочами) надо быстро большим количеством воды смыть с поверхности тела действующее вещество, на обожженное место наложить стерильную повязку, смоченную при ожогах кислотами раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды), при ожогах щелочами – раствором столового уксуса или борной кислоты (в той же пропорции).

**Нельзя смазывать ожоги яичным белком, жиром, которые только загрязняют область ожога!**

Кожу вокруг раны следует обработать одеколоном, спиртом и наложить чистую повязку. Особенно опасны химические ожоги глаз. В таких случаях нужно немедленно промыть глаза водой (лучше струей из-под крана), наложить чистую повязку и срочно обратиться к врачу.

### УКУСЫ



● При укусах собак, кошек и других животных возможно попадание в рану вместе с их слюной возбудителей бешенства и других инфекций. Укушенному следует продезинфицировать рану йодом, перевязать чистым (стерильным) материалом и отправить его к врачу.



● При укусах ядовитой змеи необходимо как можно быстрее оказать первую помощь, так как яд быстро всасывается в кровь. Прежде всего уложите пострадавшего горизонтально и энергично в течение 15 минут отсасывайте ртом содержимое ранки, выплевывая его (делать это может тот человек, у которого нет испорченных зубов, ссадин и повреждений на слизистой оболочке рта). Затем следует залить ранку йодом (одеколоном, водкой), наложить повязку. Давайте пострадавшему обильное питье и, обеспечив полный покой, поскорее доставьте (желательно на носилках из подручных средств) в лечебное учреждение для введения противозмеиной сыворотки. Не следует разрезать и прижигать ранку, вводить в нее раствор марганцовки, накладывать жгут, давать пострадавшему алкогольные напитки.

**Не следует разрезать и прижигать ранку, вводить в нее раствор марганцовки, накладывать жгут, давать пострадавшему алкогольные напитки.**



● При укусах пчел и ос надо удалить из ранки жало и положить на место укуса холодную примочку. При появлении сыпи и пузырей на ужаленном месте обрабатывают поверхность укуса раствором марганцовки. При сильной реакции на укус (большой отек, судороги, рвота и т.д.), что может быть связано с повышенной чувствительностью к пчелиному (осиному) яду, следует обратиться к врачу. Можно также принять супрастин, но лучше помазать место укуса раствором пипольфена для уколов или мазью адвантан (все продается в аптеке).



# ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ-2

## ПРОСТЕЙШИЕ МЕРЫ ПО ОЖИВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА

### ● Искусственное дыхание

**1** Для восстановления дыхания надо освободить тело пострадавшего от стесняющей одежды: расстегнуть ворот, бюстгалтер, снять галстук, пояс и т.п.

**2** Из полости рта пальцем, обернутым носовым платком, удалить слизь, кусочки пищи, сгустки крови, зубные протезы и т.п. – все, что может быть механической помехой дыханию.

**3** Под плечи пострадавшего при этом кладут валик из одежды или подушку, его голову запрокидывают подбородком вверх, выдвигая вперед нижнюю челюсть, чтобы вдвухаемый воздух попадал в легкие, а не в желудок. **См. рисунок ►**

**4** Затем способом «рот в рот» или «рот в нос» воздух вдыхают в дыхательные пути пострадавшего.

**5** Оказывающий помощь должен встать сбоку от пострадавшего.

**6** Одной рукой он зажимает нос пострадавшего, другой открывает его рот, слегка надавливая на подбородок (рот желательно накрыть марлей или бинтом).

**7** Потом делает глубокий вдох, плотно прижимает губы к открытому рту пострадавшего и энергично выдыхает.

**8** Затем отводит свое лицо в сторону, ожидая «выдоха» пострадавшего (это происходит пассивно).

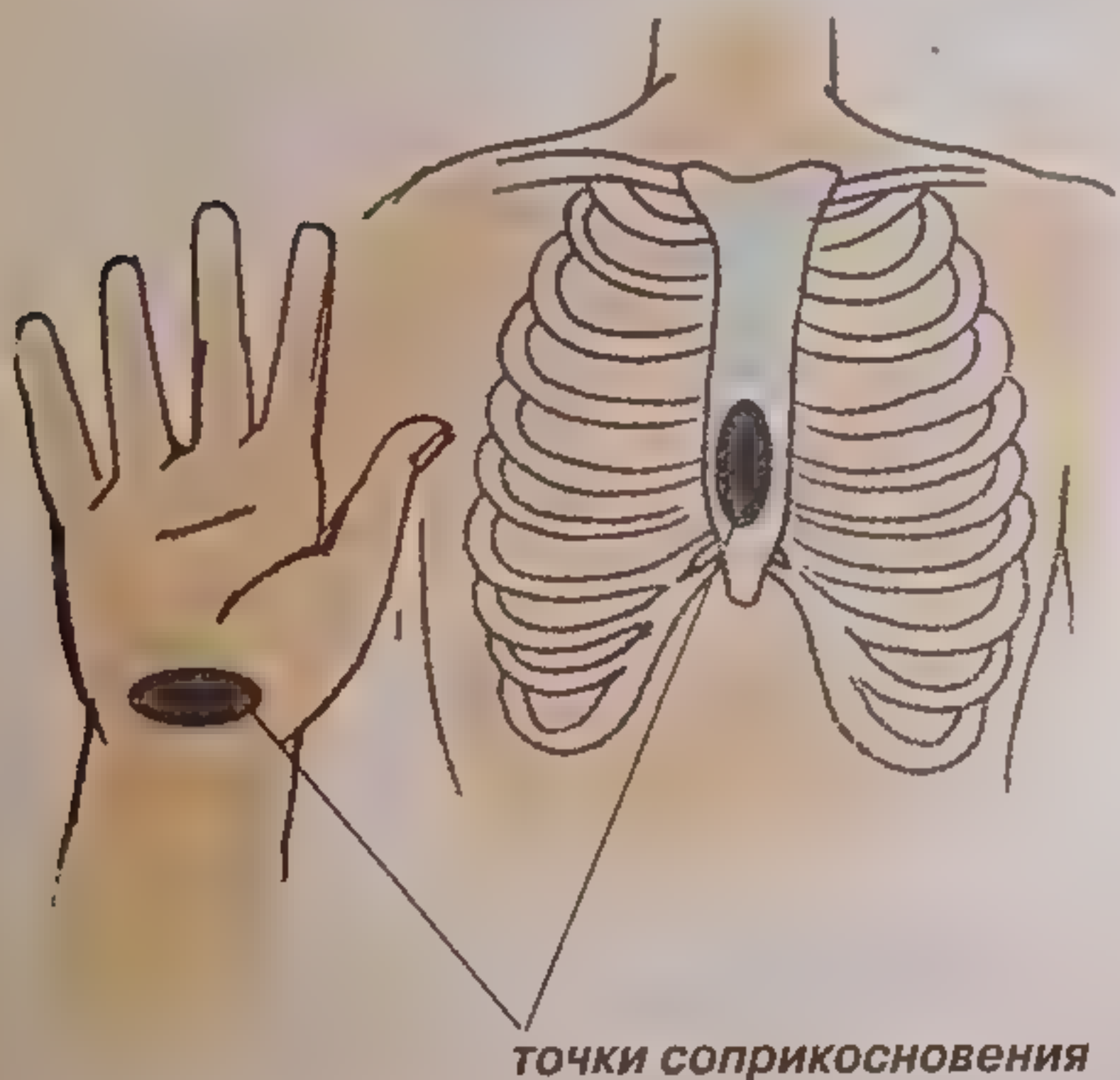
При способе «рот в нос» соответственно зажимают ладонью рот пострадавшего или прижимают пальцем нижнюю губу к верхней.

Искусственное дыхание следует делать долго и настойчиво (примерно 10–15 минут), пока у пострадавшего не восстановится самостоятельное дыхание или не прибудет медицинская помощь.

**За 1 минуту необходимо сделать 12-15 энергичных вздуваний!**



Положение головы больного при проведении искусственной вентиляции легких по способу изо рта в рот или изо рта в нос.



Определение правильного расположения рук



Техника выполнения непрямого массажа сердца

### ● Непрямой массаж сердца

**1** Больного укладывают на любую твердую поверхность (землю, пол, доски) и встают около него слева на колени, руки кладут на треть грудины.

**2** Массаж проводится резким нажимом на нижнюю треть грудины пострадавшего прямыми руками (одну руку кладут на другую ладонями книзу) с использованием массы тела оказывающего помощь, что ведет к смещению грудины на несколько сантиметров, сжатию грудной клетки и обеспечивает сдавливание сердца между грудиной и позвоночником.

**3** Нажим (толчок) должен повториться 50–60 раз в минуту (у детей младшего возраста выполняйте не менее 100 нажатий в минуту.) **См. рисунок**

## Сочетание искусственного дыхания с непрямым массажем сердца

При сочетании искусственного дыхания с непрямым массажем сердца эти мероприятия проводятся попеременно: 4–5 надавливаний на грудную клетку в момент выдоха, затем одно вздувание воздуха в легкие. Меры по оживлению следует проводить до появления самостоятельного дыхания и сердечных сокращений.

Проведение этих мер требует большого физического и психического напряжения, и лучше, если помощь оказывают 2–3 человека. Нельзя одновременно делать вздувание («вдох») и нажимать на грудь, сдавливая сердце, из-за опасности разрыва легкого. При реанимации пожилых людей из-за хрупкости костей в этом возрасте давление на грудь должно быть более осторожным.

## Итоговые признаки верно проводимой реанимации:

- порозовение цвета лица;
- сужение зрачков, их реакция на свет;
- мигательные движения в ответ на прикосновение к роговице;
- возникновение дыхательных и иных движений, самостоятельного сердцебиения, сознания.



# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОВЕТУЮТ НАШИ ЧИТАТЕЛИ

КАЛЕНДУЛА ИЛИ МАСЛО —  
НЕТ ОЖОГОВ И СЧАСТЬЮ

Восемь лет назад я сильно обжегся кипятком. Пролежал в больнице 2 недели. И вот еду из больницы домой в автобусе. Сел рядом с одной женщиной, по пути разговорились. Она и спрашивает, что у меня с ногой. Я ей рассказал. И тогда она дала мне рецепт мази от ожогов, такой простой и эффективный, который я периодически с успехом применяю. А готовить мазь надо так: как только зацветет календула, наберите пол-литровую банку цветов. Вскипятите грамм 250 подсолнечного масла и залейте им цветы. Закройте после этого банку и поставьте на 40 дней в темное место. После этого настой надо процедить и лекарство готово! Срок годности мази — 10 лет.

Игорь Валерьевич, Челябинск

## БАНАНОВАЯ МАСКА ОТ МОРЩИН

Возьмите 1 банан (можно меньше), немного молока и одну каплю растительного масла. Разомните банан вилкой до состояния кашицы и добавьте теплое молоко и масло. Нанесите крем на лицо и шею и держите 20–25 минут. Затем смойте теплой водой. Морщины разгладятся, а лицо станет свежим.

Людмила Петровна Коротаева, Башкортостан

## ЗНАЧИТ ОНИ РАБОТАЮТ!

Я много лет мучался с суставами и с грыжей позвоночника, запустил артроз, а в итоге стал почти недвижимым — такие страшные боли, что думал: уж лучше умереть! А еще лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча других болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что страшно вспоминать. От отчаяния жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать скипидарные ванны дома, и у него боли в суставах вообще прошли. Я долго сомневался, но если ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают... Осенью прошел полный курс лечения и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 12 кг, кожа стала как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, как будто помолодел на 20 лет! Ну а самое главное — я забыл про суставы и позвоночник, боли прошли после 5-й процедуры и уже полгода не появляются. Сейчас лечу свою жену, у нее инсульт был, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму курсу готовлюсь, ведь впереди дачный сезон, надо быть в форме. Машков Иван Федорович, 64 года.

**НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова вы можете заказать в**  
Институте Натуротерапии. Телефон для консультации и заказа  
амульсий: в Москве (495) 739-06-36. Адрес для  
доставки: Москва, а/п 70. Институт  
Натуротерапии. Стоимость стандартного курса (на 3 мес.) —  
15000 руб. (включая расходы) — от 2 до 5% от стоимости заказа.  
Региональные представительства: г. Н. Новгород  
(833) 740130; г. Воронеж (4732) 39-05-10; 773765;  
Новосибирск (383) 330-2416; 265-9596; 351-4619;  
Самара (8462) 33-8299; 76-3206; г. Иваново (4932)  
33-333333; г. Чебоксары (8352) 62-0503.

Проверьте наличие нумерованной голограммы на крышке.  
По номерам будут разыгрываться ценные призы.  
Помните: дешёвые подделки опасны для здоровья.  
Применяется с 1904 г.

**Институт Натуротерапии**  
www.natur.ru

## ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА ПОМОЖЕТ ЛИМОННЫЙ СОК

В вашу рубрику я решила прислать рецепт, который знаю от своей прабабушки, а я сама уже бабушка. В наше время существует большая угроза заболевания туберкулезом. Если раньше им болели в основном фронтовики и тюремщики, то сейчас им может заразиться кто угодно. Этим рецептом я вылечила уже многих, в том числе и своего мужа, который заразился болезнью сам не зная где. Выявился туберкулез при флюорографии, и мужу дали II группу инвалидности. Но сейчас, слава богу, никаких следов от болезни не осталось. **Итак, очистите 13 лимонов, пропустите через мясорубку и отожмите сок через марлю.** Оботрите влажной тряпкой 6 сырых яиц, аккуратно положите их в литровую банку и залейте лимонным соком. Банку закройте капроновой крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. После того как яйца растворятся, смешайте массу с 1 кг меда (желательно майского), 1 кг соленого сливочного масла, 1 кг сахара, 0,5 кг несоленого свиного сала, 300 г какао и 250 г коньяка (только пять звездочек). Добавьте еще немного процеженного лимонного сока. Поместите смесь в стеклянную тару, плотно закройте и оставьте на 12 дней в темном прохладном месте. Готовое лекарство принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Вот и все, да будет здоров больной!

С уважением, Людмила Алексеевна  
Криницына, Пермь



Рецепты от В. М. Черной из Истры

## БУМАГУ СОЖГЛА — ЛИШАЙ ИЗВЕЛА

Рекомендую прекрасное средство от лишая. Возьмите чистую белую тарелку, положите на нее чуть смятый тетрадный лист. Сожгите этот лист на тарелке, пепел стряхните. Желтым налетом, что остался на тарелке, смажьте лишай. Две-три процедуры — и лишай как рукой сняло!

## ЧТОБЫ ОТЕК ВЗЯЛ И УТЕК

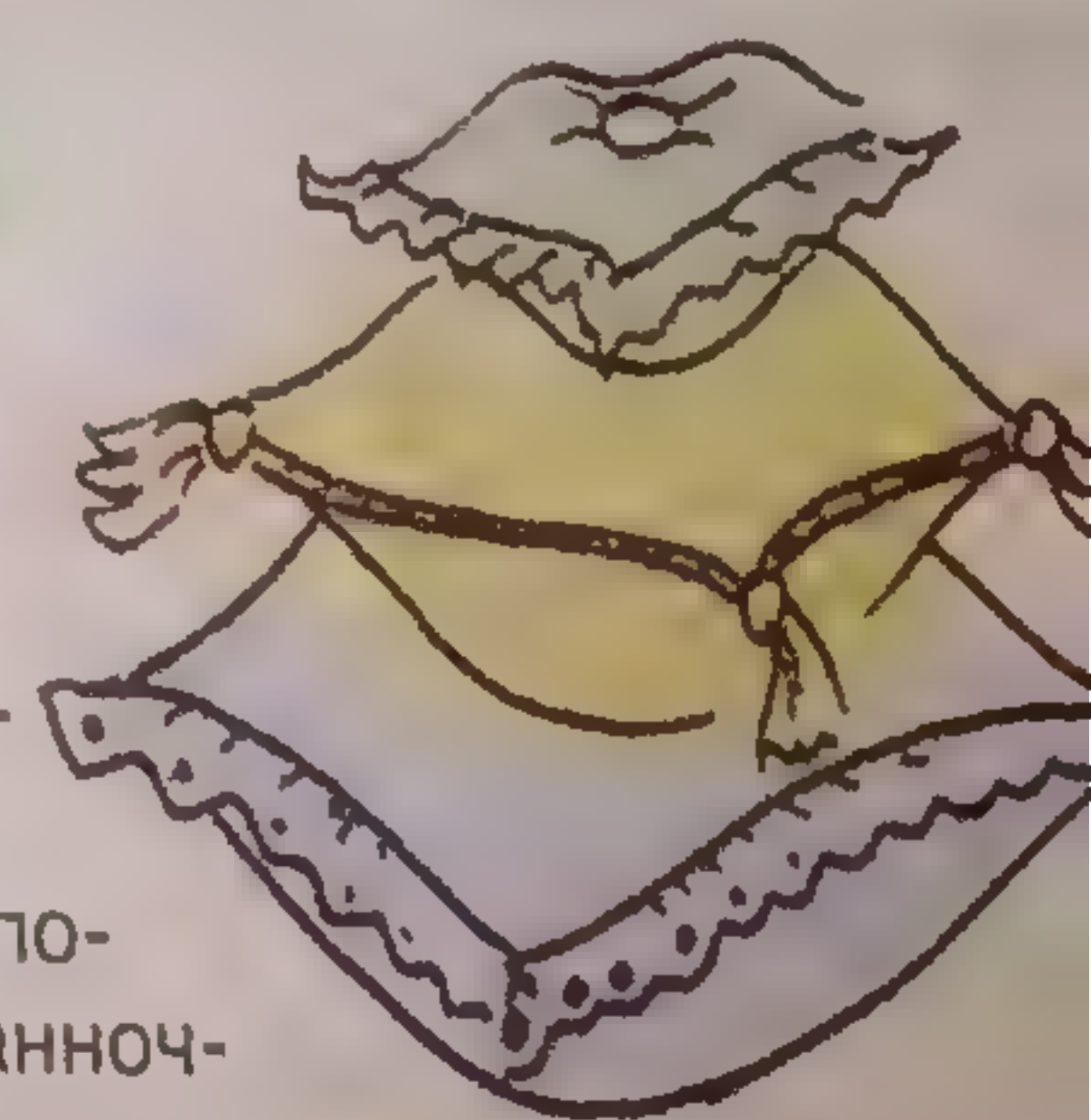
Как бороться с отеками ног?

Очень просто: по-лежите с приподнятыми ногами.

От отека рук помогают солевые ванночки: 1 ч. ложка на стакан воды.

От отеков век хорошо помогают примочки из холодного молока или того же раствора соли.

А если вас беспокоят мешки под глазами, делайте компрессы из сырого картофеля, спите на 2–3 подушках, и все будет в порядке.



## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

|                               |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| — благоприятный день          | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| — слабое магнитное возмущение |    |    |    |    |    |    |    |
| — магнитная буря              |    |    |    |    |    |    |    |



...станет свежим. Морщины разгладят-

Людмила Петровна Коротаяева, Башкортостан

# ЗНАЧИТ ОНИ РАБОТАЮТ!

Я много лет мучался с суставами и с грыжей позвоночника, запустил артроз, а стал почти недвижимым - такие страшные боли, что думал: уж лучше умереть, чем лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что с вспоминать. От отчаяния жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать пидарные ванны дома, и у него боли в суставах вообще прошли. Я долго сомневался, ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают... Осенью прошел полный курс и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 10 кг, кожа стала как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, как будто помолодел на 10 лет! Ну а самое главное - я забыл про суставы и позвоночник, боли прошли после 5 процедур и уже полгода не появляются. Сейчас лечу свою жену, у нее инсульт был, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму готовлюсь, ведь впереди дачный сезон, надо быть в форме.

Машков Иван Федорович, 64

НАСТОЯЩИЕ ВОДЫ ЗНАКОМЫ ВСЕМ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ В  
Институте Натуротерапии по телефону 8 (495) 741-06-30. Адрес для  
получения: Москва, ул. Мясницкая, д. 20, Институт  
Натуротерапии. Стоимость процедуры (на 3 мес.)  
10000 руб. Доставка по России - 1000 руб. В стоимость заказа  
включены: 10 процедур, 10 процедур, 10 процедур, 10 процедур.  
Институт Натуротерапии (1732) 30-06-10, 773763.  
г. Москва: 8 (495) 741-06-30, 741-06-30, 351-4618.  
г. Хабаровск: 8 (4212) 31-8188, 40-8106. г. Иваново: 8 (4932)  
06-779300-03, г. Чебоксары: 8 (8352) 62-0503.

 **Институт  
Натуротерапии**  
www.naturon.ru

Принимайте участие в розыгрыше по номерам на крышке  
По номерам будут разыгрываться ценные призы.  
Помните! Дешевые подделки опасны для здоровья.  
Применяется с 1904 г.

ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (800) 300

15-  
обом.

Зятская ул. д.



## КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» «ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

### Какие условия конкурса?

В каждом номере «Народного совета» (начиная с 18 апреля и до 10 августа 2006 года) мы будем печатать «купон участника конкурса «Выиграй 10 000 рублей!»

1 Вам нужно будет вырезать и собирать эти купоны.

2 Потом их все сразу надо прислать в редакцию «Народного совета».

3 На конверте сделайте пометку «Выиграй 10 000 рублей!» и обязательно укажите количество купонов, которое вы вложили в конверт!

**Внимание! Если вы не укажете эту цифру на конверте, ваше письмо участвовать в конкурсе не будет!**

4 К купонам приложите листочек, в котором обязательно должны быть указаны:

- Ваша фамилия, имя, отчество.
- Ваша дата рождения.

● Номер и серия паспорта, когда и кем паспорт выдан.

● Ваш почтовый адрес с индексом.

● Номер вашего телефона.

**Кто пришлет в редакцию самое большое количество купонов, тот получит 10 000 рублей.**

### Но это не единственный приз!

Еще 20 читателей, приславших наибольшее количество купонов, получают от нас бесплатно наш справочник «Сам себе адвокат».

● Разрешается покупать несколько штук одного и того же номера «Народного совета», вырезать из них купоны и присылать на конкурс в редакцию. При этом, вырезав купоны, вы можете сделать доброе дело – раздать газеты соседям, знакомым, друзьям или побросать их в почтовые ящики в вашем подъезде.

● Не разрешается присылать на конкурс ксерокопии купонов. В конкурсе участвуют

только купоны, вырезанные из газеты.

● Не стоит присылать несколько писем с купонами: купоны суммироваться не будут. Вам выгоднее сначала собрать максимальное количество купонов, а потом прислать все их в одном конверте.

**Купоны будут печататься до 10 августа 2006 года.**

В конкурсе будут участвовать только письма, отправленные до конца сентября 2006 года.

**Итоги конкурса будут подведены в ноябре 2006 года.**



## О ЧЕМ МЕЧТАЕТ КАЖДЫЙ ИЗ НАС?

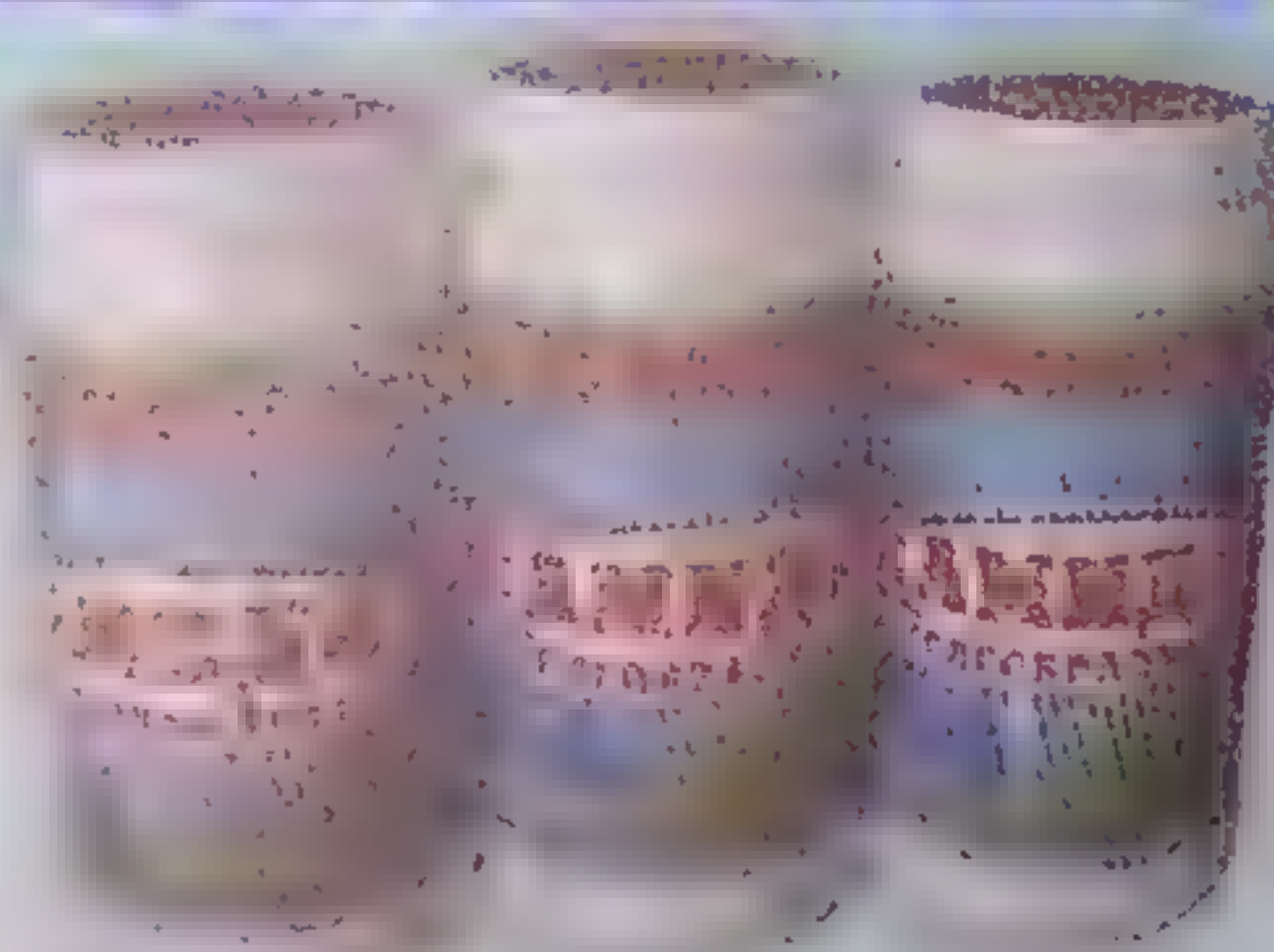


О чем мечтает каждый из нас? О долгой, счастливой и, главное, здоровой жизни. Между тем, средняя продолжительность жизни в нашей стране, и без того сравнительно невысокая, постоянно снижается. Население России сокращается, смертность превышает рождаемость. Почему же живем мы так недолго?

Универсального средства от всех болезней еще не создано, но наука постоянно движется вперед. И сегодня российские ученые с гордостью представляют вам «Ламидан». Обратите внимание, «Ламидан» - это не лекарство, и не БАД. Это по-настоящему натуральный продукт с уникальными целебными свойствами.

«Ламидан» - это не таблетки, и не капсулы, это биогель по внешнему виду чем-то напоминающий яблочное пюре. «Ламидан» создан по современной технологии на основе ценного вида водорослей ламинарии японской. В Японии благодаря постоянному применению продуктов из ламинарии удалось увеличить среднюю продолжительность жизни до 83-х лет!

Мы живем как бы в осажденной крепости: здоровье у нас одно, а врагов у него очень много. А врагов нужно знать в лицо. Начнем с проблем сердечных. Ежегодно в России от болезней сердца умирает свыше миллиона человек! Но инфаркт можно предотвратить. И тут помощь «Ламидана» просто нечем заменить! Обратите особое внимание: отличие «Ламидана» от обычных БАД еще и в том, что его действие вы ощутите на себе сразу же! Уже через несколько минут после приема, «Ламидан» поступает в кровь и начинает работать в сосудах, очищая их от атеросклеротических бляшек, восстанавливая их эластичность, улучшая кровообращение, предотвращая тромбоз сосудов. У гипертоников очень мягко снижается давление, и не просто



Золотая медаль «Высокое качество, новая зра» (Вашингтон), Диплом и Золотая медаль «Лучший продукт 2004», Платиновый знак качества, Диплом и медаль «Золотой Сири», Диплом Московского фонда защиты прав потребителей, Диплом международной выставки «Профессиональное здоровье и долголетие».

снижается, а стабилизируется в пределах нормы, без скачков даже в критические утренние и ночные часы. Нормализуется сердечный ритм у больных тахикардией. Уменьшаются сердечные и головные боли, шум в ушах, головокружения. Людям, перенесшим инфаркты и инсульты, «Ламидан» помогает полноценно жить и даже работать.

Решая проблемы с сердцем, «Ламидан» одновременно поможет вам решить проб-

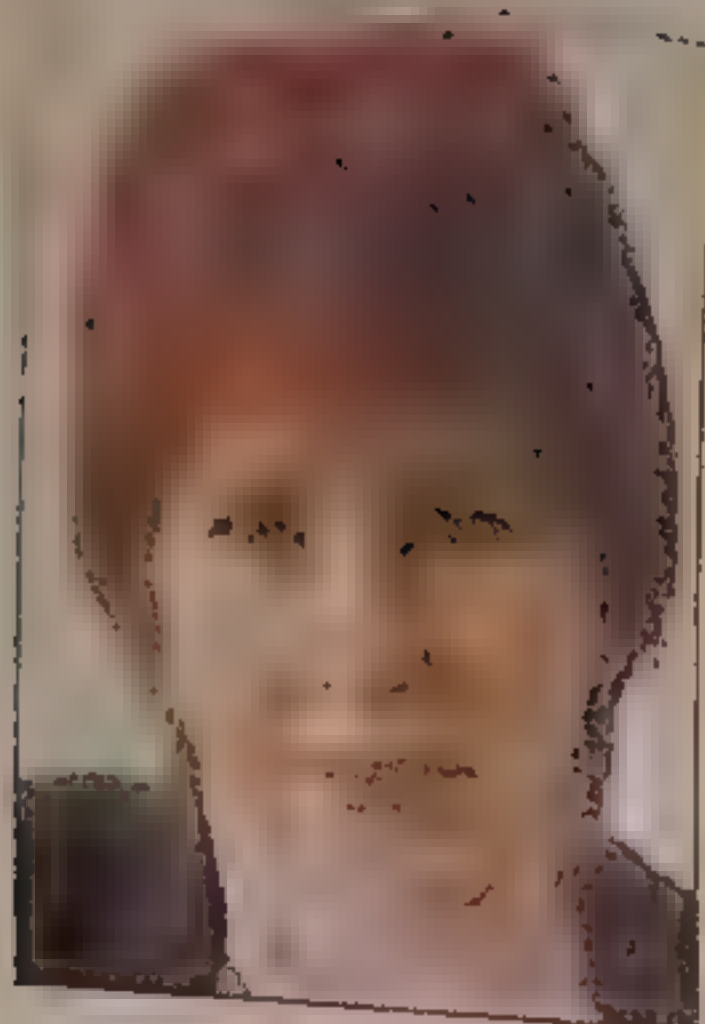
лемы с желудком, при чем не только при гастритах, колитах, энтеритах, энтероколитах, дисбактериозе, но даже если у вас язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

Ну а как же РАК? Многие одно это слово воспринимают, как смертный приговор. Но если выявить рак на ранней стадии, он поддается излечению. Другое дело, что сами методы этого лечения химио и лучевой терапии, могут нанести колоссальный вред. «Ламидан» обладает способностью выводить из организма радионуклиды и химические токсины, остающиеся после сеансов такой терапии. Но это не все. Последние научные исследования показали, что «Ламидан» помогает организму вырабатывать особые клетки, которые способны блокировать развитие метастазов. Поэтому «Ламидан» рекомендован как очень эффективное средство профилактики раковых заболеваний и средство реабилитации организма в период между сеансами химио и лучевой терапии. «Ламидан» не содержит консервантов, красителей и каких-либо других химических веществ, не вызывает привыкания. Если вы действительно хотите помочь себе избавиться от серьезных проблем со здоровьем, биогель «Ламидан» создан именно для вас. «Ламидан» вам обязательно поможет, как он уже помог тысячам людей.

Телефон в Москве: (495) **780-05-50**

Все консультации по «Ламидану» и его доставке бесплатны! Кроме того, заказавших «Ламидан» ждет еще и ценный подарок для здоровья!





Здравствуйте наши дорогие дачники! Диву даешься, какие замечательные и изобретательные у нас люди. Как всегда с нетерпением ждем ваших писем, желательно с фотографиями.

Ведущая рубрики  
Анна ПОНОМАРЕВА

## ВЕТРЯК, БОРДЮР И ТРУБА



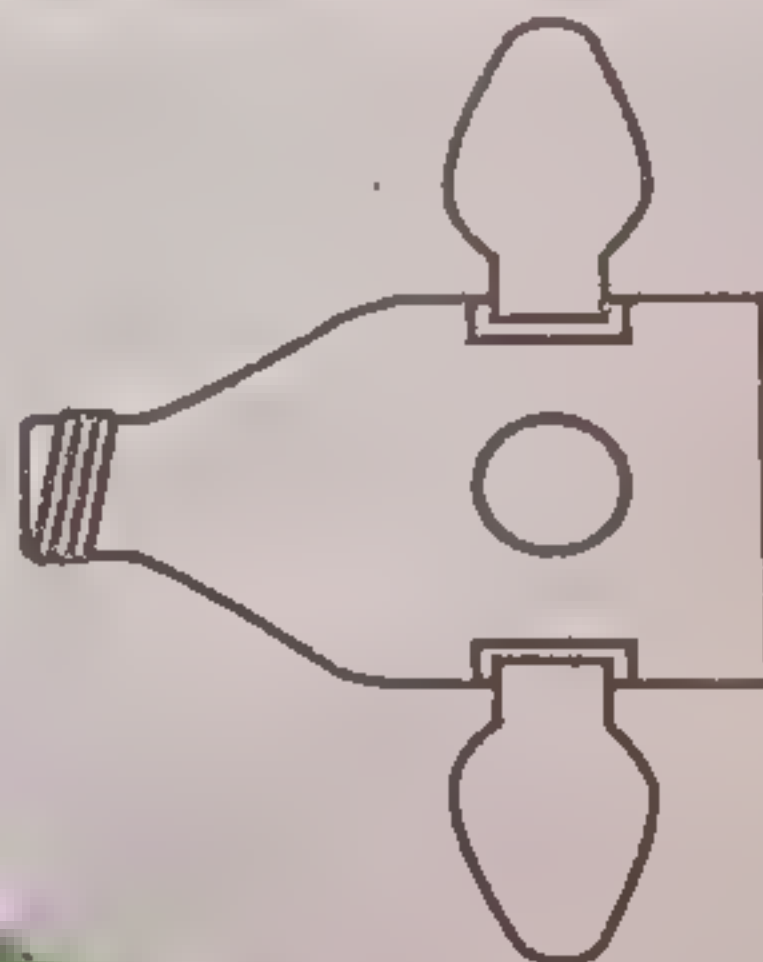
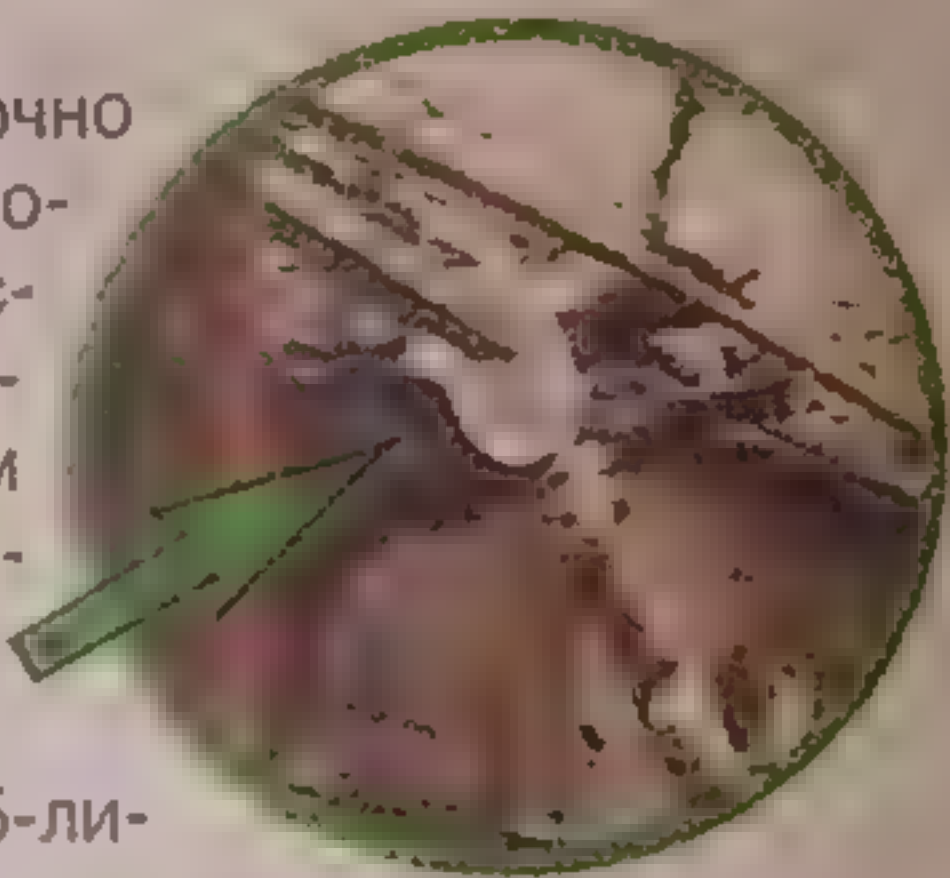
**500  
РУБЛЕЙ**

Добрый день садоводам! Хочу поделиться своими советами по использованию пластиковых бутылок. Из них можно сделать, например, бордюр на даче, водосточную трубу.

● Для бордюра собираю 1,5-литровые бутылки с пробками, благо это можно сделать бесплатно, да возле домов будет чище. Рою траншею возле дорожки, закручиваю крепко пробку на бутылке и закапываю ее на глубину 2/3 бутылки.

● Для водосточной трубы нужны точно такие же бутылки и одна 5-литровая, которую крепим к желобу, а к ней уже все остальные. Отрезаем дно и горлышко у бутылки, вставляем одну в другую, крепим тонкой проволокой и все отверстия прижигаем нагретой проволокой.

● Для ветряка вам понадобятся две 1,5-литровые бутылки и 8 литровых, из которых вы делаете лопасти в виде детских совочков.



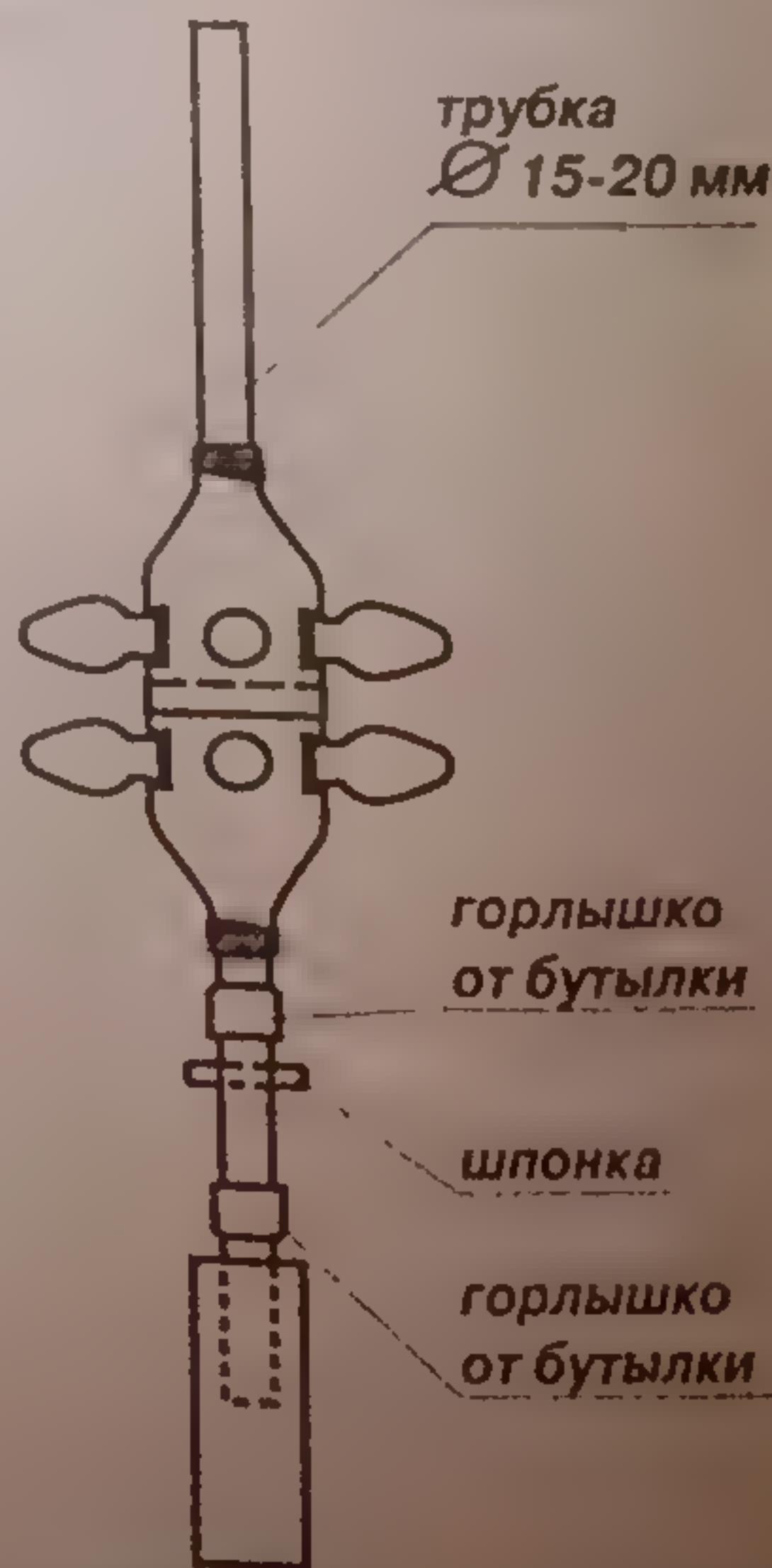
1 Берем две 1,5-литровые бутылки, отрезаем у них дно на одну треть и вырезаем четыре отверстия



2 Берем восемь литровых бутылок, вырезаем из них лопасти, похожие на детский совочек, вставляем горлышко в отверстие и затягиваем пробкой.

Затем вставьте одну в другую 1,5-литровые бутылки, закрепите их в двух местах проволокой, отверстия прижгите подогретым гвоздем.

Схема сборки ветряка



А.Н. Фирсанов, г. Таганрог

## АВТОПОИЛКА ДЛЯ РАСТЕНИЙ

Расскажу о том, как я приспособила пластиковые бутылки. Беру 1,5-литровую бутылку, срезаю донышко и на расстоянии 5-7 см от крышки нагретым шилом делаю несколько дырочек с одной стороны. Такую «поилку» можно использовать как для комнатных растений, так и для рассады. Возле каждого растения прикопайте бутылку, но неглубоко, дырочками к стеблю. В бутылки наливайте воду, и она постепенно через дырочки пойдет под самый корень. Это очень удобно.

Светлана Михайловна Худякова,  
г. Светлый, Калининградская область

## МОЯ ЖИВАЯ ИЗГОРОДЬ



Если кому-то захочется сделать изгородь на своем участке, возможно, мой совет пригодится. Купите семена кохии, это однолетнее растение, высота куста которого достигает 1,2 м. Листья у кохии бывают зеленые, золотистые, иногда красные. При посадке расстояние между растениями 30-50 см. Растение хорошо пе-

реносит стрижку. Я ее посадила по всему периметру участка и получила плотную «кипарисовую» изгородь. Особых хлопот по ее уходу нет. Семена не нужно замачивать, они имеют высокий процент всхожести. Сею, когда почва уже достаточно прогреется, на глубину 1,5 см. Через две недели появляются всходы. Сеянцы вначале развиваются медленно, я их подкармливаю удобрениями, пропалываю и рыхлю почасе. Кохия начинает быстро идти в рост и превращается в настоящую красавицу. Кохию хорошо использовать для кур и домашнего скота на силос. А какие хорошие веники получаются из кохии!

Марина Видакова,  
Тульская область

## УЖИ И ЯЩЕРИЦЫ – ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Некоторые дачники спрашивают, как избавиться от ужей и ящериц на участках. Понимаю, когда мешают кроты и землеройки, но как могут помешать безобидные для человека ужи и ящерицы? Если учесть, что ужи, кроме мышей и землероек передеят всех лягушек и на участке спасу не станет от слизней? Но ящерицы чем мешают? Они исправно поедают жуков, слизней, бабочек, их гусениц, клопов и многих других вредителей. А от них избавиться мечтают! Когда мой кот поймал по молодости ящерицу, мои дети отобрали и поругали его как следует. Я им и место для зимовки перекапываю уже много лет. Кстати, на урожай яблок это не влияет. А вот заманить на участок ужей хотела бы, да сухо у нас, жить им негде.

Илария Пришанова, г. Смоленск



## Для дома



Дорогие ДОМочадцы, вот и настала самая горячая пора для хозяек. Я говорю о зимних заготовках. И мы можем возобновить наш летний конкурс, потому что рецептов в моей папке осталось с прошлого года предостаточно. И начнем, как водится, с клубники и садовой земляники, самой первой ягоды, которую рачительные хозяйки складывают в банки про запас. И авторы наших рецептов постоянным читателям тоже хорошо знакомы. Одним словом, встречайте старых друзей и зовите на нашу страничку новых.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

### МУСС ИЗ САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ

Начинается ягодная пора, поэтому хочу поделиться

рецептом приготовления мусса. Готовить его несложно, вопреки бытующему мнению. А сколько радости доставляют эти домашние сладости детям!

На 1 л воды нужно: 2 стакана земляники, 3 стакана сахара, 1 ст. ложка желатина, щепотка лимонной кислоты. Ягоды переберите, вымойте, протрите через сито и поставьте в холодильник. Сварите сахарный сироп. Добавьте в него лимонную кислоту, разведенный в небольшом количестве воды, разбухший и затем процеженный желатин, добавьте протертые ягоды, доведите до кипения, остудите и взбейте венчиком или миксером до однородной массы. Разлейте в формочки и поставьте в холодильник. Украсьте целыми ягодками и подавайте к столу.

Надежда Сергеевна Ефремова, г. Вичуга, Ивановская обл.



500  
РУБЛЕЙ

### СМОКВА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И КЛУБНИЧНЫЙ ДЖЕМ

Попробуйте приготовить смокву (что-то вроде пастилы) из клубники и земляничного джема.

Для смоквы вам понадобится: 1 кг земляники, 1 кг сахара и 100–150 г грецких орехов. Очищенные и вымытые ягоды засыпьте сахаром и подержите в холодном месте, пока не выделится сок. Затем варите на слабом огне, постоянно помешивая, до сильного загустения, пока масса не будет отделяться от дна таза или кастрюли (от 40 минут до 1,5 часа в зависимости от сочности ягод). Незадолго до окончания варки добавьте в варенье толченые или натертые на терке орехи. Выложите массу на противень, смоченный холодной водой, и поставьте для подсушивания в теплое место на 2–3 дня. Готовую смокву разрежьте на фигурные кусочки, слегка обсыпьте сахарной пудрой и храните в хорошо укупленных банках.

Для земляничного джема нужно: 1 кг садовой земляники или клубники, 1 кг сахара и 1 стакан яблочного сока. Ягоды вымойте, крупные отложите, мелкие и некрепкие разомните. Целые ягоды засыпьте сахаром, добавьте размятые, влейте яблочный сок и выдержите 4–6 часов. Потом варите на слабом огне, постоянно помешивая, по 10 минут 3 раза с перерывами, необходимыми для полного остывания. Разложите в банки горячим и закройте крышками.

Н.А. Мамедова, п. Темкино, Смоленская область

## ультразвуковая стиральная машинка



### “ВОЛШЕБНИЦА”

- ВОЛШЕБНАЯ ЭКОНОМИЯ ВАШЕГО СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА!

В чем главная задача любой стиральной машины? Она всего-навсего должна сделать грязное белье чистым! Причем, как скажет Вам любая хозяйка, как можно дешевле! Именно так и поступает стиральная машинка “Волшебница”!

## СТИРАЕТ

крупногабаритные вещи (ковры, одеяла и т.п.)

даже самые нежные и деликатные вещи

даже в холодной воде

бесшумно!

### ВАШИ ВЫГОДЫ:

- “Волшебница” стоит всего 1190р.
- Для стирки достаточно обычного недорогого стирального порошка.
- “Волшебница” потребляет электроэнергию в 100-300 раз меньше обычной стиральной машины.
- Не изнашивает ткань механическим трением.
- “Волшебница” отбеливает сама, без всякой химии, отбеливатель не нужен!

Для её приобретения  
**по минимальной цене**  
обращайтесь непосредственно на  
**ЗАВОД - ИЗГОТОВИТЕЛЬ**

8 (8332) 56-60-96  
г. Киров, 3-д “Электроприбор”

### БЛАНК заказа почтой

Впишите в бланк заказа свой обратный адрес печатными буквами, индекс, ф.и.о. и отправьте его по адресу: 610035, г. Киров, ул. Потребкооперации 17А, завод “Электроприбор”

ф.и.о. полностью  
заказываю  
ультразвуковую стиральную машинку  
“Волшебница” в количестве: \_\_\_\_ шт.  
(по цене 1290 рублей за 1 шт. или по 1190 р. при заказе 2х и более штук).

Общая сумма заказа  
Мой почтовый адрес:

индекс

область (край, республика)  
район, город

улица, дом, корпус, квартира  
Оплату при получении гарантирую (подпись)





Здравствуйте, наши дорогие читатели! Сегодня мы поговорим о подписке на «Народный совет». И постараемся затронуть основные темы, которые вас волнуют. На ваши вопросы мне помогла ответить Ольга ОРЛОВА, наш специалист по подписке.

Ведущая рубрики –  
координатор редакции  
Юлия КАРЗИЕР

## О ПОДПИСКЕ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

### ЕСЛИ ЛОМАЮТ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ...

Здравствуйте, меня зовут Александра. Я очень люблю «Народный совет» и хочу оформить подписку. Проблема в том, что в нашем подъезде практически все почтовые ящики сломаны, и я боюсь, что «Народный совет» будут просто вытаскивать чужие люди. Александра Сергеевна, Воронеж.

Уважаемая Александра, в этом случае я бы посоветовала вам оформить подписку до востребования. Хочу отметить, что подписка до востребования – дешевле, чем подписка с доставкой на дом, так как в этом случае исключаются услуги почтальона. Но есть и минусы у этой услуги. Вам придется самой ходить на почту за каждым номером «Народного совета» (правда, ходьба полезна для здоровья) и учтите, забирать выписанное вами издание нужно обязательно в течение 10 дней, с момента его поступления в ваше почтовое отделение. Вы должны будете сами отслеживать этот процесс, так как почта хранит газеты только 10 дней. Более подробную информацию о подписке до востребования вы можете узнать в своем почтовом отделении.

### СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПЕРЕАДРЕСОВКА ПОДПИСКИ?

Здравствуйте, меня зовут Мария Александровна, я являюсь вашей постоянной подписчицей. Слышала, что на почте существует такая услуга, как переадресовывание подписки. Расскажите об этом подробнее. Мария Александровна Зенина, Самара.

Переадресовка подписки нужна для того, чтобы те периодические издания, на которые вы подписаны, приносили по месту вашего нахождения (к примеру: переадресовали из города на дачу). Но сейчас такого понятия, как переадресовка, не существует. Сейчас аннулируют подписку и предлагают заново подписаться по месту временного пребывания. Я советую оформлять подписку по адресу временного места пребывания (на даче), на то количество месяцев, сколько вы там живете (но не больше 6 месяцев), а потом опять на адрес постоянного места жительства (в городе). Но не забывайте, что любая подписка в почтовом отделении оформляется до 1-го числа предподписного месяца.

**КУПИТЕ НОМЕРА,  
КОТОРЫХ У ВАС НЕТ!**

### Еще остались в наличии:

2004 год – №1; №3; №4; №5; №6; №7; №8; №9; №10; №11; №12; №13; №14; №15; №16; №17; №18; №19; №20; №21; №22; №23; №24; №25; №26; №27; №28; №30.

2005 год – есть все номера:  
с 1-го по 52-й.

2006 год – есть все номера:  
начиная с 1-го.

Эти номера вы можете заказать:

♦ через почту наложенным платежом (более подробную информацию смотрите в номерах: № 1-2, № 10, № 21 за 2006 год).

♦ в редакции. Все вопросы по редакционной подписке вы можете задать по телефонам: 8-800-200-27-28 (бесплатный из любого региона) или (495) 974-73-83, доб. 14-39 (оплата за междугород)

Справочник «Сам себе адвокат» по адресу редакции не продается. Пожалуйста, спрашивайте его в киосках вашего города.

### КАК ВЫБРАТЬ ПОДПИСНОЙ КАТАЛОГ?

Скажите, есть ли разница между подписными каталогами «Пресса России» и «Почта России»? Если да, то в чем? Константин, Пермь.

Значимой разницы нет, если только в подписных индексах (каталог «Пресса России» – подписной индекс 84710, «Почта России» – 12564). Услуги по доставке печатной продукции, как правило, одинаковые в обоих подписных каталогах. Но иногда цена на подписку в разных каталогах может незначительно различаться. Эта разница зависит от ценообразования и региона, в котором вы проживаете.

### ПОДПИСКА НА ПОДПИСКИ

Дорогие читатели, живущие в Москве или ближайшем Подмосковье. Вы можете подписаться на «НС» у нас в редакции. Все заявки на подписку принимаются каждую среду с 10.00 до 18.00 (перерыв с 13.00 до 14.00) по адресу: г. Москва, м. «Дмитровская», ул. Вятская, д. 49. Оформив редакционную подписку, вы будете забирать свои номера газеты сами, но совсем необязательно приезжать каждую среду. Вы можете забирать «Народный совет» и каждую среду, и раз в месяц, и раз в три месяца, как вам удобно (но только по средам). На год подписка стоит 208 руб., на 9 месяцев – 156 руб., на полгода – 104 руб., на 3 месяца – 52 руб. По вышеуказанному адресу вы сможете купить любой номер газеты, которого у вас нет, цена одного экземпляра 5 руб.

### ХОЧУ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГОД

Я хотела оформить подписку на целый год, но почта мне в этом отказала. Почему? Надежда Викторовна, Брянская область.

Нам очень часто задают этот вопрос. Действительно, подписку на год оформить нельзя по причине нестабильности цен. Ведь никто не может предугадать, какие цены будут на бензин, электричество и т.д. через полгода. А это – не последняя составляющая в стоимости перевозки и доставки груза. Поэтому, максимальный подписной период – 6 месяцев.

Хочу отметить, что теперь можно подписаться на «Народный совет» с любого месяца. И не забывайте, что подписка оформляется до 1-го числа предподписного месяца, то есть если вы хотите получать газету с августа, то оформить саму подписку вам нужно до 1 июля.

Не забывайте проверять правильность оформления абонемента!



## МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ НУЖДАЕТСЯ В ОДЕЖДЕ

Мы, подруги из Тихорецка, Зинаида Фролова и Лидия Фролова, просим всех, кто чем может помочь многодетной семье Драганцевых. Мать одна воспитывает четверых детей. В 2000 году умер у нее пятый ребенок, а через три года – муж. Детям нужен сотовый телефон (может, есть у кого-нибудь ненужный, б/у), чтобы можно было общаться с мамой, которая сейчас лежит в больнице. А также нужны вещи. Для девочек размер одежды 44 и 46, обуви – 37 и 38. Для мальчиков размер одежды 36 и 48, обуви – 34 и 42. Может, найдутся добрые люди, которые могут помочь?

**352115, Краснодарский край,  
Тихорецкий р-н, ст. Отрадная,  
ул. Ленина, д. 32, кв. 1. Светлана  
Казимировна Драганцева**

## НУЖНЫ ВЕЩИ БОЛЬШОГО РАЗМЕРА

Здравствуйте, я очень полная. Объем моей груди 190 см. Рост 180 см.

Не могу подобрать себе одежду, так как вообще не выхожу из дома. Может быть, у кого-то из читателей есть ненужная одежда таких параметров? Тогда прошу мне прислать (согласна даже заплатить, но недорого).

**Светлана Васильевна Нестерова,  
г. Касимов  
Тел.: 84913142937**

## МОЯ ЗНАКОМАЯ В БЕДЕ

Моей знакомой, доброй, замечательной и незащитной женщине 42 года, и она в беде. У нее был рак матки, сделали операцию, сейчас на группе. Пенсии не хватает даже для оплаты квартиры. Есть дети: младший, Николай, сейчас в армии, а старший после возвращения из Чечни не может найти себя в жизни. Переживания из-за детей ухудшают ее здоровье. Может, кто-то может помочь ей? Чем угодно: советом, лекарствами, травами...

**140203, Московская область,  
г. Воскресенск, ул. Мичурина, д. 7,  
кв. 58. Антонина Квасникова**

## ИЩУ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

## ПРОСИМ ОТКЛИКНУТЬСЯ РОДСТВЕННИКОВ ТОЛМАЧЕВА

Просим откликнуться родственников Толмачева Андрея Андреевича 1943 года рождения, который много лет проработал киномехаником в ДК колхоза «Октябрь» Куцевского р-на Краснодарского края. Возможно, родственники проживают в Ростове-на-Дону и Ростовской области.

**352012, Краснодарский край,  
Куцевский р-н, п/о Ср. Чубурки,  
ул. Садовая, д. 20.  
Галина Федоровна Игнатовская  
Тел.: (861-68) 38-806**

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ТУРИЗМ

**Крым, Сочи, Абхазия.  
(495) 514-86-68**

### ПРОПАЖА

**Пропала машина ВАЗ 21111  
зеленого цвета,  
гос. номер х138ме 99 !!!  
Видевших, знающих местонахождение  
машины прошу позвонить по тел.  
8-926-528-77-79  
Заранее благодарю!**

## ИЩУ СВОЮ ПОМОЩЬ

## ИЩУ НЕМОДНОГО, КАК Я

Мне 19 лет. Близнец. Среднего телосложения. Немодная.

Ищу для семьи немодного, целеустремленного и надежного мужчину. Желательно, чтобы мне позвонила ваша мама или бабуля.

**Тел.: 8-345-31-26-152 (до 17 часов)**

Семья с ребенком-инвалидом ищет помощницу, порядочную, ответственную, непьющую. Совместное проживание, питание, мат. помощь (3 тыс. руб.).

**141121, МО, Красногорский р-он,  
п/о Ильинское-Усово, до востреб.  
Проценко. Моб. 8-5014538428**

**Вы собираете все выпуски «Народного  
совета»? Но не все номера успеваете купить?  
Так подпишитесь на «НС» на 2-е полугодие:**

**1 На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс – 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс – 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.

**2 В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с **10.00 до 18.00**. Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: **3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб.** Редакция находится в **Москве**, на улице Вятская, дом **49** (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: **(495) 974-73-83 доб. 14-39, Юлия Карзиер.**

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**

**КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»  
«ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»**



Условия конкурса смотрите на стр. а также  
в 17 и 20-м номерах «Народного совета»



**КАЛЕНДАРЬ**  
Петров пост начинается через 7 дней после праздника Троицы, в этом году с 19 июня по 11 июля и проводится он в память о христианских мучениках Петре и Павле. Страшные испытания обрушились на христианскую общину почти сразу же после ее возникновения. По приказу императора Нерона многие тысячи христиан были распяты, сожжены, брошены камнями и растерзаны дикими зверями. Среди этих жертв были первоверховные апостолы Петр и Павел. Петровский пост напоминает нам о том, что главный враг, как гласит Евангелие, не тот, кто убивает тело, а тот, который коренится внутри души. Часто вновь крещеный забывает о любви к Богу и ближнему и возвращается к прежним грехам. Вот об этой опасности и напоминает пост, который, прежде всего, служит воспитанию воли христианина, так как в посте человек учится подчинять телесные потребности своему духу.

В течение всего поста в среды и пятницы полагается растительная пища без постного масла, по понедельникам, вторникам и четвергам с постным маслом, по субботам, воскресеньям и дням памяти некоторых святых к этому еще добавляется рыба. В честь праздников во время поста на Руси было принято готовить особые пироги – рыбники. Их особенность в том, что выпотрошенная и вычищенная рыба запекается целиком. Пироги делали открытыми, чтобы была видна рыба. Самым же используемым продуктом Петрова поста была и остается разнообразная зелень и блюда из нее. Это и зеленые постные щи, и холодные постные окрошки или ботвины.

# КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» **СОВЕТская** **500** **ЗНАЧКА** **РУБЛЕЙ** КУЛОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
113242  
ЧИТАТЕЛЕМ



**ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:**  
**8-800-200-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО**  
**ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

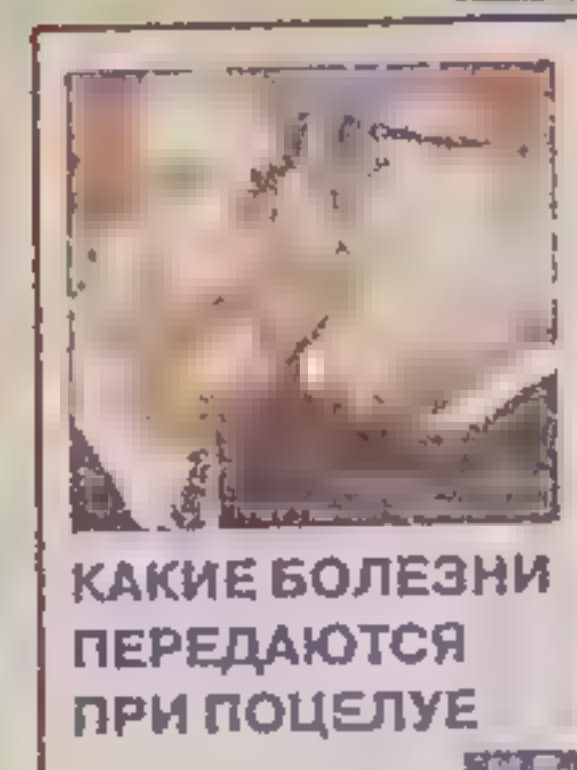
**НЕ ПРОПУСТИТЕ**  
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 27 ИЮНЯ 2006 ГОДА

КАК ДОСРОЧНО ВЕРНУТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА

**НАРОДНЫЙ**  
**СОВЕТ**

**ЧТО НЕЛЬЗЯ**  
**КУШАТЬ**  
**ГИПЕРТОНИКУ**

ПОЧЕМ ОТДЫХ  
В ЭТОМ ГОДУ?



КАКИЕ БОЛЕЗНИ  
ПЕРЕДАЮТСЯ  
ПРИ ПОЦЕЛУЕ

ЧЕМ ПОДКОРМИТЬ  
ОГУРЦЫ  
И ПОМИДОРЫ?

ПОНИМАЮТ ЛИ  
НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ  
С ЛЕГОКОМ?



МЕНТ  
НАСТ. МЕЛЬНИКОВА  
КАК ВСЕГДА  
БЫТЬ ГОТОВЫМ  
К ПРИХОДУ ГОСТЕЙ

ПОЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС

И МЫ ДАВАЕМ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

**МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!**

**Конкурс «СОВЕТская записка»**  
**продолжается!**

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:  
В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.  
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.  
Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителями этого номера стали Л.А. Крицына (стр. 10), М. Видакова, А.Н. Фирсанов (стр. 12) и Н.С. Ефремова (стр. 13).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

## **ПРОСТО АНЕКДОТ**

Приходит пьяный студент в свою комнату общаги, снимает один ботинок и со всей силы бросает в стенку, и тут крик из-за стенки:

– Ты, козел, 3 часа ночи, спать не даешь!!!  
Тогда студент тихо снял второй ботинок и лег спать, вдруг опять крик из-за стенки:  
– Ты, козел, я долго буду ждать, когда ты второй ботинок снимешь???

...

Любите гладить, но поломался утюг? – Купите кошку!

...

– Я на охоте.  
– А кто там так громко дышит?  
– Это медведь.

...

– Милый, так все надоело, хочется чего-то новенького, непривычного, необычного...  
– А ты заштопай мне носки!

...

– Слушай! А чего это ты в машине постоянно баяниста возишь?  
– Автомагнитола украли!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ № 77-17925.  
«Народный совет» № 25 (111).  
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.  
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик  
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струнзе

Дирекция:  
Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников  
Распространение:  
ООО «ТДС»

Тел (495) 974-7608; факс (495) 974-8891,  
e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,  
по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,  
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 193860 экз. Заказ № 388

Подписано в печать 14.06.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodnysovet.ru

Цена свободная



06025

4 602445 000339



**КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ** стр. 10-11

**№ 24 / 18 - 19 ИЮНЯ 2006 г.**

# НАРОДНЫМ СОВЕТ

**Полезные советы на все случаи жизни!**

## КАК УБЕРЕЧЬ СВОЮ ДАЧУ ОТ ПОЖАРА

стр. 2

**КАК ВЫБРАТЬ  
ХОРОШУЮ  
УПРАВЛЯЮЩУЮ  
КОМПАНИЮ**



**5 СПОСОБОВ  
ЗАСОЛКИ САЛА**

стр. 12

**ОБРАЗЕЦ ИСКА  
В СУД ПРОТИВ  
МИНОБОРОНЫ**

стр. 5



## КАКОЕ ПИВО ВЫБРАТЬ

**Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!  
стр. 15**

**ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
8-800-200-27-28  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ**



## КАКИЕ ПОПРАВКИ ВНЕСЛИ В ЗАКОН О «ДАЧНОЙ АМНИСТИИ»?

**Слышала, будто в закон о «дачной амнистии» внесли какие-то поправки. Не скажете, какие? Валентина Леонидовна, Воронеж.**

**Внесли, но пока не приняли.** Депутаты обещали это сделать в начале июня (но на момент подписания номера еще не сделали). Для владельцев 6 соток действительно предлагается упрощенная схема оформления. Если садовое товарищество имеет границы, установленные в соответствии с действовавшим при его организации законодательством, и это подтверждено документами, то **гражданину не нужно будет самостоятельно проводить межевание участка.** А ведь именно межевание — самая хлопотная и дорогостоящая часть оформления. В разных регионах стоимость ее разная, но почти нигде она не стоит меньше 10–12 тыс. рублей.

Также депутаты предлагают ввести **заявительный порядок.** Достаточно будет того, что правление или общее собрание садового товарищества подтвердит, что вы являетесь членом товарищества, что границы вашего участка были согласованы с соседями, и у них нет к вам земельных претензий. Потом не геодезист или иной землемер, а председатель садового кооператива или вы сами нарисуете план участка с указанием его размеров, типом и схемой размещения на нем строений.

Если раньше регистрацией обязательно занимался сам гражданин, то теперь **подавать документы может и представитель садового товарищества.** Значит, меньше будет очередей, больные и пожилые люди избавятся от нервотрепки. На подготовку регистрационных документов будет отведен один месяц.

Примерно так же, если есть общие границы, будут оформлять и земли под огороды.

## КАК СЧИТАЮТСЯ ГОЛОСА НА ОБЩЕМ СОБРАНИИ САДОВОДОВ?

**Мои соседи в нашем садоводческом товариществе недавно купили дополнительно по 2–3 участка. Дает ли это теперь им право на дополнительные голоса на общем собрании? Федор Дмитриевич, Тульская область.**

**Нет, не дает.** Согласно ст. 21 Федерального закона «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях» от 15.04.1998 г. № 66-ФЗ, общее собрание правомочно, если на нем присутствует больше 50 процентов членов такого объединения. Каждый владелец участка вправе участвовать в голосовании лично или через своего представителя. Однако в законе ничего не сказано о том, что садовод может иметь столько голосов, сколько у него садовых участков. А значит, каждый член товарищества **наделяется одним голосом**, независимо от количества участков, на которые он имеет права.



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

## КАК УБЕРЕЧЬ ДАЧУ ОТ ПОЖАРА И НАКАЗАТЬ СОСЕДА-ПОДЖИГАТЕЛЯ?

**На Первомай подвыпивший сосед жег у себя на участке траву. А в итоге сгорел мой сарай и пострадала теплица! Свидетелей — полдеревни, но он платит наотрез отказывается. Есть ли у меня шанс получить с него компенсацию за ущерб? Олег, Волгоград.**

**Разумеется, есть.** Не раздумывая подавайте иск в суд — закон на вашей стороне. Согласно ст. 1064 Гражданского кодекса РФ вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также вред, причиненный имуществу юридического лица, подлежит возмещению в полном объеме лицом, причинившим вред. Судом может быть установлена обязанность причинителя вреда выплатить потерпевшим компенсацию сверх возмещения вреда. Кстати, минувшей весной подобных инцидентов с поджогом сухой травы по России было как никогда много. Горели сараи, дома и даже целые поселки... Чтобы уберечь дачу от пожара, пожарные советуют:

- еще с осени выкашивать траву на участке;
  - не допускать скопления бытового мусора;
  - костры на участке жечь только в безветренную погоду, подальше от строений;
  - площадку для костра предварительно окопать по периметру;
  - позаботиться, чтобы под рукой всегда была большая емкость с водой.
- А экологи вообще считают вновь возникшую моду выжигать сухую траву вредным варварством, от которого гибнет множество насекомых, полезных для вашего участка.

## МОЖНО ЛИ НЕ ПОДКЛЮЧАТЬ К ЭЛЕКТРИЧЕСТВУ ТЕХ, КТО НЕ СДАЛ НА ЭТО ДЕНЬГИ?

**Наше садовое товарищество образовалось в прошлом году. Электричества пока нет, но на общем собрании было принято решение о скорейшей электрификации поселка и сборе денег. Сумму энергетики насчитали солидную, поэтому не все смогли сдать такие деньги. Имеем**

**мы право не подключать хозяев участков, не сдавших деньги на оплату трансформатора и проводки? Роберт Харитонович, Нижегородская область.**

**Да, имеете.** В соответствии со ст. 19 Федерального закона от 15 апреля 1998 г. № 66-ФЗ «О садоводческих, огороднических и дачных неком-

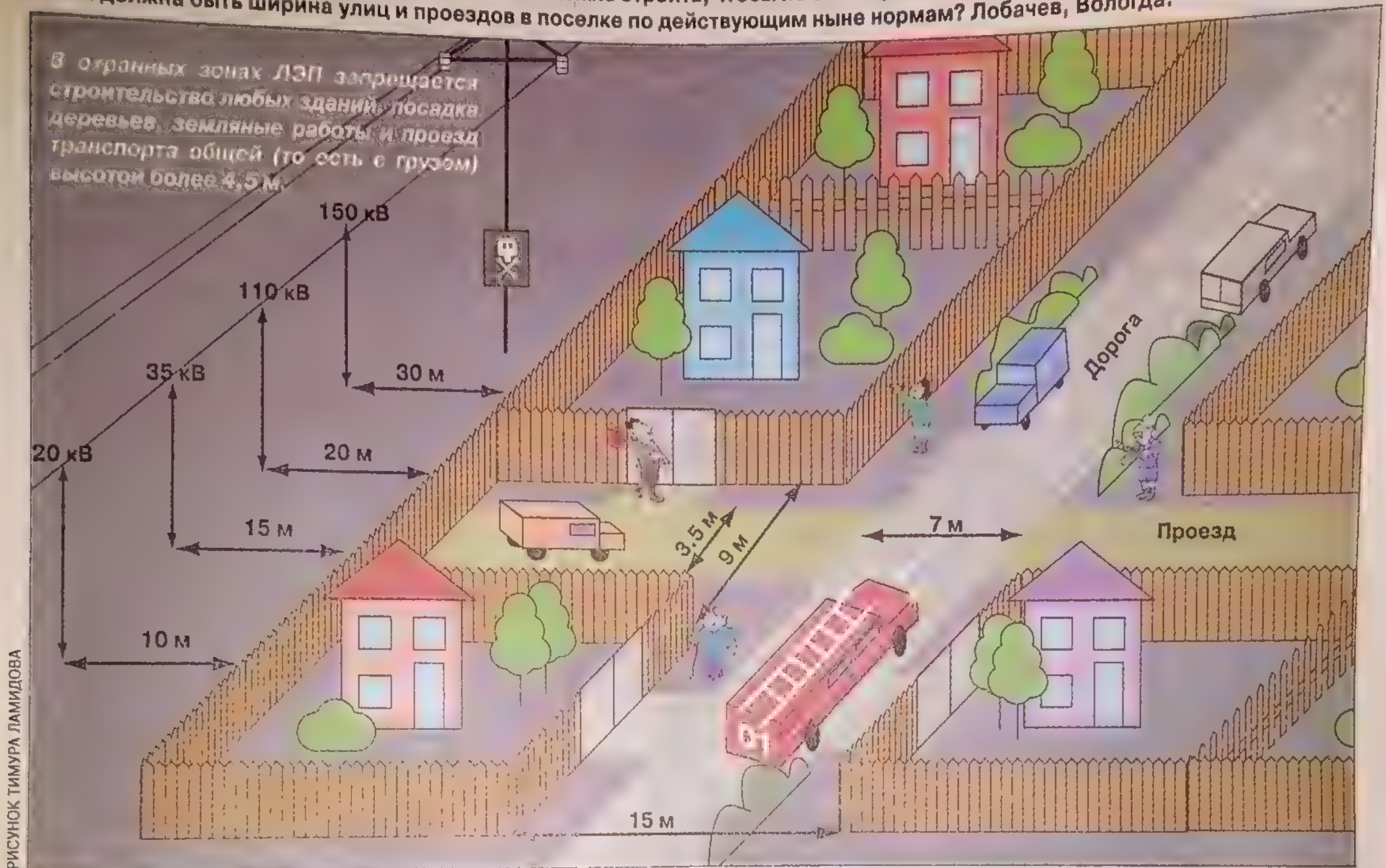
**мерческих объединениях граждан», член садоводческого, огороднического или дачного некоммерческого объединения обязан своевременно уплачивать членские и иные взносы, предусмотренные настоящим законом и уставом такого объединения, а также выполнять решения общего собрания членов такого объе-**

**динения или собрания уполномоченных и решения правления такого объединения.** Следовательно, если садоводы не выполняют решение общего собрания и не участвуют в сборе денег на электрификацию товарищества, то вы вправе не подсоединять их к линии электропередачи, пока они эту работу не оплатят.



## КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОХРАННАЯ ЗОНА ЛЭП И ШИРИНА ПРОЕЗДОВ?

Наш дачный поселок еще только проектируется. Проблем много, так как рядом проходят две линии электропередачи. Подскажите, на каком расстоянии от ЛЭП можно строить, чтобы не было проблем? И еще у нас возник спорный вопрос: какой должна быть ширина улиц и проездов в поселке по действующим ныне нормам? Лобачев, Вологда.



Постановлением Госстроя РФ от 12.03.2001 г. были введены изменения в действующие СНиПы. Размеры улиц и проездов были увеличены с целью обеспечения безопасности пешеходов и для проезда спецтранспорта – пожарных, спасателей, «скорой помощи» (см. рис.). Теперь улицы в садоводческих товариществах должны быть не менее 15 м ширины, проезды – не менее 9 м. Ширина проезжей части для улиц – не менее 7 м, для проездов – не менее 3,5 м.

## ВОЗЬМУТ ЛИ НАЛОГ С ПОКУПАТЕЛЯ ГАРАЖА?

Я собираюсь купить гараж. Подскажите, будет ли браться налог с купли-продажи? Денис, Смоленск.

С вас не будет. Налог с покупки (т.е. налогообложение покупаемого имущества) при совершении сделки купли-продажи не предусмотрен. А вот продавец гаража обязан уплатить налог на доходы физических лиц (ст. 228 Налогового кодекса) по ставке 13%. Правда, он будет иметь право на имущественный вычет по п. 1 ст. 220 НК, поэтому ему придется уплатить 13% от суммы более 125 тыс. руб., если гараж находился в его собственности менее 3 лет. Если более 3 лет, то налог ему платить не придется. Он будет иметь право на имущественный налоговый вычет со всей суммы от продажи гаража.

## МОЖНО ЛИ УСТРОИТЬ ИГРОВУЮ ПЛОЩАДКУ?

Разрешается ли на территории дачного поселка устраивать площадку для ребятни? Какие-то нормы на этот счет имеются? Глеб Иванович, Псковская область.

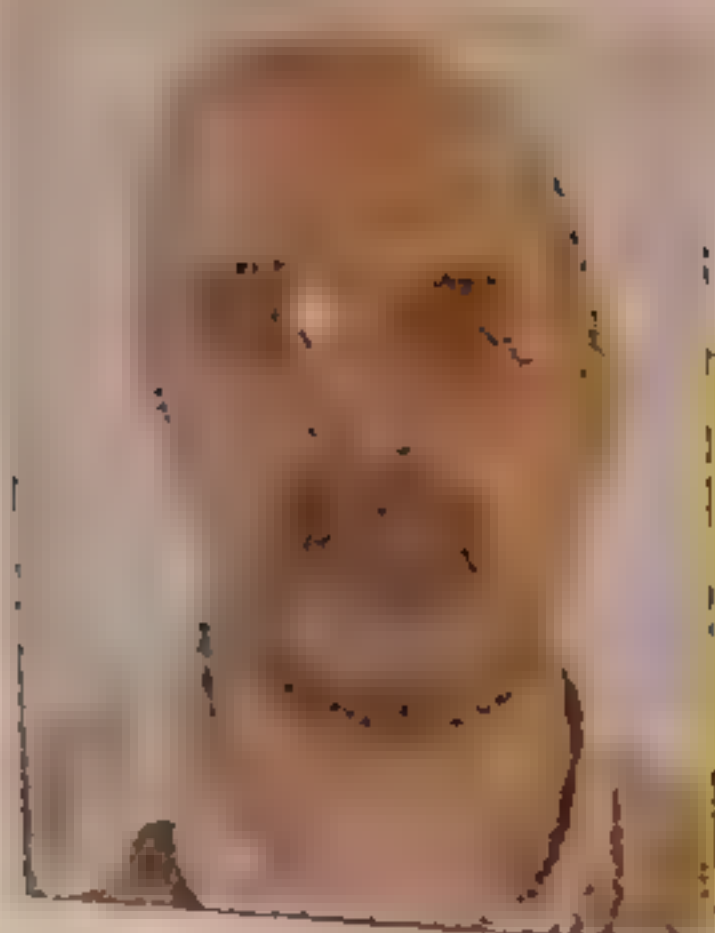
Конечно, разрешается. Подробности вы найдете в двух документах: «Изменения № 1 СНиП 30-02-97 «Планировка и застройка территорий садоводческих объединений граждан, здания и сооружения. Нормы проектирования» и «Изменения № 1 СП 11-106-97 «Порядок разработки, утверждения и состав проектно-планировочной документации на застройку садоводческих объединений граждан». Хотя радикальных изменений в документах нет, в них имеется дополнение: примерный рекомендуемый перечень размещения объектов общего пользования на территории садоводческих товариществ. Площади, отводимые под эти объекты, зависят от того, сколько участков имеется в поселке.

К примеру, детские игровые площадки разрешено устраивать с размерами из расчета от 1 до 2 кв. м на один садовый (дачный) участок для малых садовых товариществ (с числом членов от 15 до 100), от 0,5 до 1 кв. м для средних (от 101 до 300 членов) и 0,5 метра и менее для крупных товариществ (301 и более членов).

Кроме перечисленного в перечень общественных объектов входят:


- универсальные спортивные площадки;
- склады удобрений и ядохимикатов;
- промежуточные склады газовых баллонов;
- пункты проката агротехники.

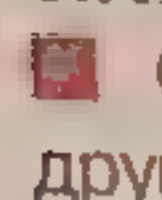





На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ


## ЧЕМ ПЕРЕРАБОТКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СОВМЕСТИТЕЛЬСТВА?

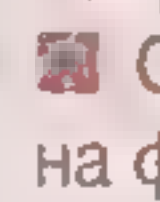
 Работаю медсестрой, работа по-часовая. Переработку оплачивают как совместительство. Правильно это? И по каким тарифам должна оплачиваться переработка? Елена, Удмуртия.

 Совместительство – это выполнение другой работы, а не той, которой работник занимается по основному месту работы в рабочее время. Размер доплаты за совместительство или исполнение обязанностей временно отсутствующего работника устанавливается по соглашению сторон трудового договора, т.е. по соглашению между работодателем и работником (ст.151 ТК РФ). Переработка же – это сверхурочная работа, оплачиваемая за первые два часа работы в полуторном размере, за последующие часы – не менее чем в двойном размере (ст.152 ТК РФ). Более конкретные размеры оплаты за сверхурочную работу могут определяться коллективным или трудовым договором, но не могут быть меньше оговоренных в трудовом законодательстве. Главное в том, не было ли подписано между вами соглашения о совместительстве. Если не было, то ваша работа за пределами рабочего времени будет считаться сверхурочной. В разрешении вашей ситуации может помочь цитата из Определения Кассационной коллегии Верховного суда РФ от 5 августа 2004 г. № КАС04-295: «В отличие от сверхурочной работы работа по совместительству возможна только по инициативе самого работника, с согласия работодателя, на основании трудового договора, заключаемого наряду с трудовым договором по месту основной работы, на условиях, определенных договором о внутреннем совместительстве».

## КАКОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ У ПЕДАГОГА В ДЕТСКОМ КЛУБЕ?

 Много лет проработала педагогом-организатором подросткового клуба по месту жительства, находящегося в ведомстве департамента физкультуры и спорта. В течение 30 лет график работы работников клуба был 5 часов в день. Также без дополнительной оплаты мы убрали помещение внутри и снаружи. Но с 1 сентября 2005 года начальник департамента, не издавая никакого приказа, на совещании обязал нас работать по 8 часов в день с перерывом на обед. Какой-либо нормативной документации в своем городе найти не можем. Поэтому скажите, какое количество часов в день или в неделю обязан работать педагог-организатор подросткового клуба по месту жительства? И положена ли нам доплата за уборку помещений? И. М. Ватюх, г. Шахты, Ростовская область.


 У меня дочь окончила педагогический университет. По образованию преподаватель двух иностранных языков. Устроилась на работу в центр развития ребенка на базе детского сада на должность учителя английского языка. Нагрузка 36 часов в неделю. Работает с 8 до 17 часов. Оплачивают ей эту работу в размере одной ставки. Правильно ли это? Я знаю, что одна ставка – 18 часов. Татьяна Викторовна, Новочеркасск.

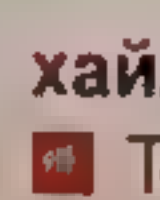
 Сначала первый вопрос. К сожалению, на федеральном уровне такие вопросы не регулируются. Все решается на региональном или местном уровне. Дело в том, что образовательные учреждения финансируются из местных бюджетов, соответственно, условия и порядок работы учреждений, а также оплаты труда работников решаются на этом уровне. Поэтому, чтобы развеять все свои сомнения, вам все же стоит обратиться в отдел образования муниципалитета и попросить или еще лучше написать заявление с требованием представить вам документ, на основании которого строится работа вашего центра: режим работы, оплата, разряд той или иной категории работников центра и т.д.

На федеральном же уровне решаются вопросы по установлению конкретных ограничений. Судя по тексту, ваш клуб относится к учреждениям дополнительного образования детей. Учитывая, что отдельных указаний по педагогам-организаторам в Приложении к Постановлению Правительства РФ от 3 апреля 2003 г. № 191 нет, для получения полной ставки вам необходимо отработать 36 часов в неделю. Из них 18 часов должно быть преподавательской работы. Данное приложение носит название «Продолжительность рабочего времени (норма часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников образовательных учреждений (с изменениями от 1 февраля 2005 г.)». Уборка же помещений и территории, конечно, не может входить в должностные обязанности педагога. Поэтому, если вы выполняете такую работу, вам должны за нее доплачивать в соответствии со ст. 151 ТК РФ. Но еще раз напоминаю, что размер доплаты работника при этом устанавливается по соглашению сторон трудового договора, то есть по договоренности с работодателем. Хотя вы имеете полное право отказаться от совместительства, например, если вас не устраивает предложенная вам доплата. Что касается второго вопроса, то не очень понятен статус учебного заведения, но скорее всего ваша дочь работает, как и в первом случае, в учреждении дополнительного образования. И просто по преподавательским часам считать нельзя. Для получения полной ставки нужно отработать 36 часов в неделю, из них 18 – по преподавательской работе. Помимо этого отмечу особенности, которые нужно учитывать при подсчете:

- учитываются все часы работы;
- педагогические часы учитываются в астрономическом времени (неучебный час);
- продолжительность рабочего времени составляет сумму преподавательских часов, а также времени, отведенного на воспитание и иную работу, предусмотренную должностными обязанностями и режимом дня.

## ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОТПУСКНЫЕ ЗА СОВМЕЩЕНИЕ?

 Работаю в двух школах: в одной – с нагрузкой 22 часа в неделю, в другой – 4. Но, когда стала оформлять отпуск, во второй школе мне сказали, что отпускные не полагаются, потому что я являюсь совместителем. Права ли бухгалтерия района? Татьяна Михайловна Москаленко, Кировская обл.

 То, что работа в одной из школ является совместительством (в той, которая не внесена в виде записи в трудовую книжку) правильно. Однако отпускные вам положены в обеих школах, поскольку отпуск лицам, работающим по совместительству,

предоставляется одновременно с отпуском по основной работе. Более того, если на работе по совместительству работник не отработал шести месяцев, то отпуск предоставляется авансом (ст. 286 ТК РФ). Оплата производится пропорционально отработанному времени.



# ДЕЛА СУДЕБНЫЕ

Окончание. Начало в «НС» № 23. Публикуем сокращенный образец иска в суд о перерасчете пенсии отставникам.  
В..... районный суд (адрес)  
Истец: (Ф.И.О., домашний адрес)  
Ответчик: военный комиссариат ... области (адрес)

## ИСКОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Я (Ф.И.О.) – пенсионер Минобороны РФ с \_\_\_\_ года. Постановлением Правительства РФ № 1349 от 07.12.1994 г. "О дополнительных мерах по усилению социальной защиты личного состава Вооруженных сил РФ, ...." министру обороны РФ было предоставлено право увеличить военным пенсионерам пенсии на 25%, и приказом № 20 от 10.01.1995 г. он повысил на 25% должностные оклады военнослужащих с 01.01.1995 г. Военным пенсионерам пенсия не повышалась, чем были нарушены статьи 43, 49, 55, 58 Закона РФ № 4468-1 от 12.02.1993 г. "О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу...". В них сказано: при повышении военнослужащим должностного оклада, входящего им в денежное довольствие, одновременно производится перерасчет пенсий с учетом повышения должностных окладов лицам, ранее уволенным в запас или отставку и получившим право на получение пенсии от Минобороны. При этом сумма пенсии, не полученная своевременно по вине органа, назначающего или выплачивающего пенсию, выплачивается за прошлое время без ограничения каким-либо сроком. Аналогичный порядок перерасчета пенсий определен Постановлением правительства РФ № 941 от 22.09.1993 г. и приказом МО РФ № 350 от 08.10.1994 г. Из этого следует, что еще до выхода Постановления Правительства № 1349 от 07.12.1994 г. и приказа МО РФ № 20 от 10.01.1995 г., Постановление Правительства № 941 от 22.09.1993 г. и приказ МО РФ № 350 от 08.10.1994 г. были действующими и остаются ими по настоящее время. Доводы о том, что 25%-е повышение окладов с 01.01.1995 г., согласно "Инструкции о порядке выплаты военным служащим ВС РФ окладов по воинским должностям с увеличением на 25% за службу, надбавки за сложность, напряженность и специальный режим службы и премии", установленных постановлением № 1349 от 07.12.1994 г., относятся только к действующим военнослужащим и не входят в их денежное довольствие (учитываемое при исчислении пенсии), не соответствуют действительности, исходя из требований вышеприведенных правовых актов, и независимо от того, по какому документу выплачивалось 25%-е повышение должностного оклада.

Неправомерность этих доводов... проистекает из самого постановления № 1349 от 07.12.1994 г. и приказа МО РФ № 20 от 10.01.1995 г., где прямо указано, что на 25% повышаются именно должностные оклады военнослужащих и других лиц, а не надбавки. Более того, этими же постановлением и приказами МО РФ действительно были введены еще и непостоянные индивидуальные надбавки:

- ежемесячные надбавки за сложность, напряженность и специальный режим службы в размере до 50% оклада по воинской должности;
  - премирование военнослужащих в размере до трех окладов денежного содержания в год (оклад по должности плюс за звания);
  - матпомощи в размере двух окладов месячного содержания в год.
- Да, в соответствии со ст. 43 Закона РФ № 4468-1 от 12.02.1993 г., эти надбавки не входят в довольствие, из которого назначается пенсия. Они устанавливаются командирами и начальниками подчиненных. Они устанавливаются индивидуально, и размер их может меняться в течение года. Но повышение окладов произведено путем их увеличения на единую для всех величину – 25%, которая не может быть изменена никем из

командиров и начальников, что отличает это увеличение от прочих надбавок. Верховным судом РФ в бюллетене № 5 за май 2000 г. на стр. 19 дано разъяснение, что в случае увеличения оклада на 25% за службу в ВС РФ, оно становится составной частью оклада и должно учитываться при исчислении пенсии.

Повышение должностных окладов военнослужащим на 25% с 01.01.1995 г. нашло свое подтверждение в приказе МО РФ № 61 от 04.02.1998 г., изданного во исполнение такого же Постановления Правительства РФ № 1349 от 07.12.1994 г. Пунктом 5 приказа МО РФ № 61 предписано обеспечить перерасчет пенсий пенсионерам в соответствии с абзацем "б" пункта 14 Постановления Правительства № 941 от 22.09.1993 г.

Но комиссариат .... области в соответствии с пенсионным законодательством РФ обязан был произвести перерасчет пенсии с 01.01.1995 г., так как отсутствие в приказе МО № 20 от 10.01.1995 г. порядка урегулирования вопросов выплаты пенсии, чем были нарушены требования Закона РФ "О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу..." и приказа МО РФ № 350 от 08.10.1994

г., не может являться основанием для отказа в выплате надбавок к пенсии пенсионерам Минобороны РФ.

С 01.03.1998 г. пенсия была увеличена с учетом повышения на 25% должностных окладов, но сумму недополученной пенсии за период с 01.01.1995 г. по 01.03.1998 года мне не выплатили.

В соответствии со ст.ст. 2, 3, 8, 12, 13, 15, 16, 1064, 1069, 1071 Гражданского кодекса РФ, несвоевременный перерасчет и недополученная сумма пенсии за период с 01.01.1995 г. по 01.03.1998 г. нарушают мои имущественные права (с учетом потери материальной выгоды по действующим с 01.01.1995 г. по настоящее время процентным банковским ставкам) и наносит мне материальный ущерб. В соответствии с требованиями ГК РФ убытки должны быть возмещены мне в полном объеме, включая снижение покупательной способности недополученных сумм пенсии в результате инфляции.

На основании изложенного, руководствуясь ст.ст. 19, 24, 37, 45, 46, 53 Конституции РФ; ст.ст. 49 п. "б", 58 Закона РФ № 4468-1; ст. 11, 208 ГПК РФ; пунктом 14 п/п. "б" Постановления Правительства РФ № 941 от 22.09.1993 года; ст.ст. 15, 1064 и 1082 ГК РФ,

### ПРОШУ СУД:

1. Обязать военный комиссариат, в соответствии со статьей 49 п. "б" Закона РФ № 4468-1 от 12.02.1993 года, произвести перерасчет моей пенсии за период с 01.01.1995 г. по 01.03.1998 г., исходя из должностного оклада, увеличенного на 25% с 01.01.1995 года для должности моей категории военнослужащих.
2. Обязать военный комиссариат, в соответствии со ст. 58 Закона № 4468-1 от 12.02.1993 г., выплатить суммы недополученной мною пенсии с учетом индексации потребительских цен с 01.01.1995 г. по 01.03.1998 г., возместив при этом причиненные мне убытки, в соответствии со ст.ст. 15, 1064 и 1082 ГК РФ.
3. Истребовать в военном комиссариате для обеспечения доказательства моих требований:
  - мое личное дело;
  - расчет моей пенсии по всем ее составляющим за период с 01.12.1994 г. по 31.03.1998 г.;
  - приказы МО РФ № 20 от 10.01.1995 года; № 61 от 04.02.1998 г.; № 350 от 08.10.1994 г.
4. Прошу освободить от уплаты госпошлины, в соответствии с п/п. 5 п. 2 ст. 333.36 главы 25.3 НК РФ.
5. Прошу рассмотреть дело в мое отсутствие. (Подпись, дата)

НА СКОЛЬКО ВЫРОСЛИ ЗАРПЛАТЫ БЮДЖЕТНИКОВ  
ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ  
НАРОДНЫЙ СОВЕТ ДОРОГИЕ ЛЕКАРСТВА?

ПРАВИЛЬНЫЙ ДОГОВОР УПРАВЛЕНИЯ ДОМОМ

ПОМОГАЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КАРЬЕРЫ

КАК ПЕНСИОНЕРЫ ВЫБИЛИ ДОЛГ ИЗ МИНОБОРОНЫ НА 230 000 000 РУБ

ЕСЛИ ТЕХНИКА СГОРЕЛА ИЗ-ЗА СКАЧКА НАПРЯЖЕННОСТИ

Позвоните бесплатно по телефону 8-800-200-27-28


ЗАДАЙТЕ СВОЙ ВОПРОС

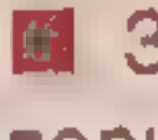
В ПОДРОБНОСТИ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



# НАСЛЕДСТВО И НАСЛЕДНИКИ


## ЕСЛИ МАТЬ ГРОЗИТ ОСТАВИТЬ СЫНА БЕЗ НАСЛЕДСТВА


 Мать моего мужа грозит написать завещание в пользу его брата и сестры. А муж сейчас прописан в этой квартире. Может ли он через суд оспорить завещание матери? Татьяна Евсеевна.

 Завещание можно оспорить только после смерти и то при наличии оснований, например, если вашим мужем в суде будет доказано, что мать была невменяема на момент составления завещания или составляла его


под воздействием насилия или угроз со стороны обозначенных в завещании наследников. А сделать это очень и очень трудно. Регистрация же в квартире не дает оснований претендовать на что-то большее.


## УМЕРЛА ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА, И ТУТ НАБЕЖАЛИ РОДСТВЕННИКИ

 У меня такая ситуация: ухаживала за пожилой женщиной. За 2 недели до смерти она на меня оставила завещание. Когда она умерла, я ее похоронила. Через год приехала ее племянница из Украины и стала требовать, чтобы я отдала ей половину квартиры или часть ее стоимости. Что мне делать? Ольга Сиротина, г. Златоуст, Челябинская область.


 Требовать выделения ей доли квартиры или денежной компенсации за нее племянница может только через суд. При появлении такого иска вам должны прислать его копию по почте. Чаще всего оспаривают завещание по ст. 177 Гражданского кодекса РФ «Недействительность сделки, совершенной гражданином, не способным понимать значение своих действий или руководить ими». И здесь важно, в каком состоянии умершая составила завещание, чем болела (в суде придется представлять копию истории болезни или заключение лечащего врача). Ни в коем случае не нужно отдавать деньги до каких-либо судебных разбирательств. И я посоветовала бы вам обратиться к юристу для определения ваших перспектив, если суд все-таки состоится.

## КАК ОТКАЗАТЬСЯ: ПИСЬМЕННО ИЛИ УСТНО?

 Я не единственный наследник. У меня есть брат, а я не хочу оформлять долю в наследстве, оставшемся нам от матери (это квартира). Имеет ли право нотариус требовать от меня официальный отказ? Сергей, Москва.

 Если вы зарегистрированы совместно с наследодателем, то вы приняли наследство фактически. В этом случае нотариус вправе требовать письменный отказ. В другом случае, если вы в срок 6 месяцев не заявили права на наследство, это означает автоматический отказ от него.

## КАК ВНУЧКЕ ПОЛУЧИТЬ НАСЛЕДСТВО ОТ ДЕДА?

 После смерти деда осталась дача в садовом товариществе, построенная на мои деньги, но оформленная на него. В наследство вступила его жена, но дача еще не переоформлена ею в собственность. Жена готова переоформить дачу на меня (внучку). Моя мама (дочь деда) на дачу не претендует. Можно ли это сделать, минуя оформление на нее (например, отказ от наследства в мою пользу)? Если нет, то как дешевле это сделать? Татьяна Михайлова, Алтайский край.

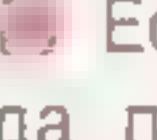
 Если жена вашего деда приняла наследство, то ей следует оформить дачу уже на себя, а потом вам подарить. А ее отказ от наследства в вашу пользу вообще невозможен, поскольку вы не наследница своего деда. Внуки наследодателя наследуют по праву представления. Напри-




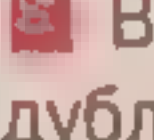
ФОТО ВЯЧЕ СЛАВА НЕ ЧАЕВА

мер, при отказе жены вашего деда от наследства, оно перейдет другим наследникам первой очереди, то есть детям или родителям вашего деда. Поскольку родителей скорее всего уже нет, то вашей матери. При ее от-

казе от наследства, оно перейдет наследникам второй очереди: братьям и сестрам деда. Вы же можете наследовать эту дачу лишь в том случае, если не будет в живых вашей матери – наследницы первой очереди.

## КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ЗАВЕЩАНИЕ ПОКОЙНОГО СКРЫВАЮТ ОТ РОДСТВЕННИКОВ?

 Пять месяцев назад умер папа и завещал свою 1/4 доли приватизированной квартиры мне. Как мне вступить в права наследования, если я не прописан в этой квартире, а мама не хочет давать мне завещание? Что мне говорить нотариусу, к которому я пойду? Ведь у меня на руках нет ни завещания, ни свидетельства о смерти отца. Екатерина Самохвалова, Тверь.

 Вам следует пойти в ЗАГС и получить дубликат свидетельства о смерти отца на основании своего свидетельства о рождении. Искать завещание сложно, если не знаете, где оно было оформлено. Если знаете, просто получите у нотариуса дубликат завещания на основании свидетельства о смерти. И, не затягивая, заведите наследственное дело в срок 6 месяцев.



# ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## МЕНЯ ЗАТОПИЛИ СОСЕДИ...

Мою кухню затопили соседи, живущие на верхнем этаже. В акте, составленном РЭУ, указана причина: «обрыв шланга». Соседи ремонт не оплачивают, поскольку считают, что их вины нет, и предлагают подавать в суд на Мосводоканал. Я хочу знать, кто в такой ситуации будет оплачивать ремонт кухни и на кого подавать в суд, если ремонт не будет оплачен: на собственника квартиры или на Мосводоканал? Любовь Ивановна Кропоткина.

В вашем случае причинителем вреда являются соседи, так как именно их действия (и бездействие) повлекли причинение вреда вашему имуществу. Поэтому в суд следует подавать на собственников квартиры. Если же они считают, что вред произошел по вине Мосводоканала, они в соответствии со ст. 1083 Гражданского кодекса РФ смогут в порядке регресса взыскать оплаченную вам сумму ущерба с Мосводоканала. В этой ситуации акт всего лишь зафиксировал источник причинения вреда (обрыв шланга). А почему произошел обрыв – в результате внешнего воздействия (кто-то его надрезал или просто порвал), в результате производственного дефекта (нарушение структуры материала, из которого изготовлен шланг), в результате резкого повышения давления воды (почти наверняка, но принципиально возможно) до пределов, на которые материал шланга не мог быть рассчитан, в результате естественного старения (соответственно, собственники квартиры должны были его заменить), этого акт не определяет. И разумеется, собственник квартиры может предъявлять претензии не только Мосводоканалу, который необязательно виноват, а другим лицам, в соответствии с перечисленными выше причинами. Но будут ли соседи подавать регресс, и на кого, вас должно мало волновать.

## ЕСЛИ ВАС ЛИШИЛИ ДОЛИ В ПРИВАТИЗИРОВАННОЙ КВАРТИРЕ



ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Я была прописана в 3-комнатной квартире, которую приватизировали на трех членов семьи в августе 1993 года. На момент приватизации мне было 9 лет, в приватизацию меня не включили. Позже в закон о приватизации были внесены поправки относительно участия в ней несовершеннолетних детей. Сейчас мне 22 года, могу ли я претендовать на выделение мне доли собственности в этой квартире через суд? Каков срок давности по подобной операции, если возможен ее пересмотр в судебном порядке? Если возможен пересмотр, то на какой момент будет рассматриваться мое участие в приватизации: на момент 1993 года или на текущий момент? Дело в том, что один из родственников, участвовавших в приватизации, умер. Елена, Москва.

Судя по вопросу, претендовать на выделение доли в приватизированной квартире вы не можете, поскольку законодательством не были установлены ограничения на момент приватизации (1993 г.), касающиеся несовершеннолетних детей. Значит, нарушения норм закона на тот момент не было. Относительно же конкретной ситуации – существует ряд судеб-

ных постановлений, из которых вытекает, что вашу ситуацию можно было бы трактовать как недействительную сделку, если были при этом нарушены права несовершеннолетнего. Но, к сожалению, вы пропустили срок исковой давности, составляющий для подобных ситуаций 3 года (ст. 181 ГК РФ). Но у вас остается бессрочное право пользования данной жилой площадью. Это вытекает из «Обзора законодательства и судебной практики Верховного суда РФ за четвертый квартал 2005 г.» (утв. постановлением Президиума Верховного суда РФ от 1 марта 2006 г.). В этом документе как раз и говорится, что при приобретении такой квартиры (в которой прописано и проживает лицо, отказавшееся от приватизации) покупателем, в договоре купли-продажи должно указываться это лицо (или лица), с указанием их прав на пользование продаваемым жилым помещением. Этот пункт является существенным условием договора продажи жилого дома, квартиры, части жилого дома или квартиры, в которых эти лица проживают. Так что вас, например, при продаже этой квартиры не могут выселить из нее. Причем право пользования носит бессрочный характер.

## КАК РАСПОЗНАТЬ АФЕРИСТОВ СРЕДИ УПРАВЛЯЮЩИХ КОМПАНИЙ?

Как с первого взгляда распознать управляющую компанию-афериста? Марина Владимировна Аверьянова, г. Данилов, Ярославской обл.

Очень подробные рекомендации мы уже давали в №16 за 2006 г. на стр. 6-7. Не называли, пожалуй, лишь один, тоже достаточно весомый признак: если организация каким-либо образом уклоняется от четкой конкретики в условиях договора, особенно в





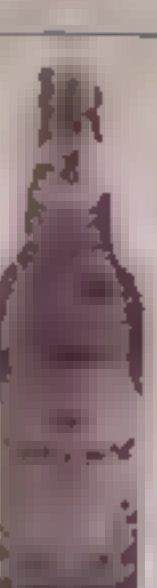



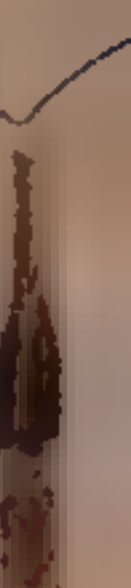
части контроля за ее действиями (а это является обязательной частью договора с УК), то лучше постараться найти иную УК, которая будет добросовестно договариваться о формах и методах контроля за исполнением своих обязательств по договору. Кстати, ваши требования по конкретизации условий договора законны и вовсе не будут выглядеть как придирки, поскольку все это очень четко оговорено в ст. 162 ЖК РФ.



# ЭКСПЕРТИЗА

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ СВЕТЛОГО ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПИВА

Мы решили узнать, какой из представленных образцов пива является самым качественным, а какой лучше. Для этого было представлено 18 сортов светлого пива, выпущенных на территории России.

|                                  |   |   |    |   |    |    |   |   |    |
|----------------------------------|--|--|---|--|---|---|--|--|---|
| Наименование                     | «Золотая Бочка» классическое   | «Старый Мельник» светлое   | «ПИТ» светлое   | «Балтика № 3», классическое  | «Невское» светлое   | «Солодов» светлое   | «Афанасий» светлое   | «Клинское» светлое   | «Красный Восток» светлое  |
| Производитель                    | ООО «Калужская Пивоваренная компания»  | ООО «Пивоварня Москва-Эфес»  | ООО «Компания ПИТ», Калининград   | ОАО «Пивоваренная компания Балтика», СП  | ОАО «Вена», Санкт-Петербург   | ОАО «ПО КВ-Солодовпиво», Казань   | ООО «Брау Сервис», Тверь   | ООО «САН Интербрю», г. Клин  | ОАО «Красный Восток», Казань  |
| Дата изготовления/срок годности  | 12.01.05/180 дней  | 16.01.05/1 год   | 09.11.04/180 дней   | 29.07.05   | 13.10.05  | 11.12.04/11.06.05   | 27.01.05/26.07.05  | 27.01.05/56.07.05  | 15.12.04/15.06.05   |
| Цена                             | 20 руб.  | 20.50 руб.   | 16.80 руб.  | 18.50 руб.   | 21 руб.   | 19.50 руб.  | 20 руб.  | 16.50 руб.   | 19 руб.   |
| Экстрактивность начального сусла | 12%  | 11%  | 11%   | 12%  | 11%   | 11%   | 14%  | 11%  | 11%   |
| Объемная доля спирта             | 5%   | 4,6%   | 4,5%  | 4,8%   | 4,6%  | 4,7%  | 5,5%   | 4,5%   | 4,7%  |
| Характеристика                   | Прозрачное, светлое; чистые гармоничные вкус и аромат; легкая хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; чистые гармоничные вкус и аромат; легкая хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; чистые гармоничные вкус и аромат; недостаточная хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; небольшой дрожжевой тон в аромате; вяжущий привкус; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; небольшой пастеризационный тон в аромате; вкус чистый; мягкая хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; небольшие посторонние тона в аромате; вкус гармоничный с небольшим сладковатым тоном; хорошая хмелевая горечь; хорошее пенообразование | Прозрачное, светлое; чистый аромат; небольшой пастеризационный тон и недостаточная свежесть во вкусе; выраженная хмелевая горечь; недостаточное насыщение двуокисью углерода | Прозрачное, светлое; посторонний тон в аромате (сернистый); вкус свежий, чистый; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; большой проходящий постеризационный тон в аромате; сладкий тон во вкусе; хмелевая горечь; недостаточное насыщение двуокисью углерода и пенообразование |
| Оценка                           | 5  | 5  | 5   | 5  | 5   | 5   | 5  | 5  | 5   |

### Выводы теста

1 - плохо

2 - с недостатками

3 - удовлетворительно

4 - хорошо

5 - отлично

Десять образцов пива получили отличную оценку. Лучшими признаны – «Старый Мельник» и «Золотая Бочка» классическое. Оценка «отлично» с небольшими замечаниями выставлена пиву «ПИТ» светлое, «Балтика № 3» классическое, «Невское» светлое, «Солодов» светлое, «Афанасий» светлое,

«Клинское» светлое, «Красный Восток» светлое, «Ярпиво» оригинальное.

Семи образцам теста выставлена оценка «хорошо»: «Сокол» светлое, «Белый медведь» светлое, «Бочкарев» светлое, «Чешский стандарт» классическое, «Очаково» премиум, «Арсенальное» классическое. Од-

нако практически во всех образцах отмечены недостатки во вкусе и (или) аромате.

Пиво «Жигулевское» по пенообразованию не соответствовало требованиям ГОСТ Р 51174-98. Кроме того, оно имело существенные замечания по вкусу, аромату и насыщенности двуокисью углерода во вкусе.



Материалы предоставлены  
и опубликованы с согласия  
ИИФ «СПРОС» Конфоп

## ПАРА СЛОВ ОБ ЭКОНОМИИ

● Самым дорогим в нашем тесте стало пиво «Сокол». Наиболее дешевым – «Жигулевское», но его сняли с дегустации из-за низкой пены.

● Самым выгодным по отношению цены и качества оказалось пиво «Клинское».  
● В таблице приведены средние цены на пиво по городу Москве.

|  |   |  |  |   |  |  |  |  |   |
|--|---|--|--|---|--|--|--|--|---|
|  |   |  |  |   |  |  |  |  |   |
| «Красный Восток» светлое   | «Ярпиво» оригинальное   | «Сокол» светлое  | «Белый медведь» светлое  | «Бочкарев» светлое  | Чешский стандарт классическое  | «Сибирская корона» классическое  | «Очаково» премиум  | «Арсенальное» классическое   | «Жигулевское» светлое*  |
| ОАО «ПО КВ-Солодовпиво» Казань   | ОАО «Ярпиво», Ярославль   | ЗАО «Пивоварня Москва-Эфес», Москва  | ЗАО «Пивоварня Москва-Эфес», Москва  | ООО «Пивоварня Хейнекен»  | ОАО «ПО КВ-Солодовпиво» Казань   | ООО «САН Интербрю» Клин  | ЗАО МПБК «Очаково», Москва   | Филиал «Балтика-Тула», Тула  | ОАО «Бадаевский пивоваренный завод», Москва   |
| 15.12.04/<br>15.06.05  | 23.11.04/<br>23.05.05   | 22.01.05/<br>12 мес.   | 23.12.04/<br>12 мес.   | 28.09.04/<br>28.03.05   | 07.10.04/<br>07.04.05  | 18.01.05/<br>17.07.05  | 14.12.04 /<br>8 мес.   | -/19.06.05   | 01.02.05/<br>90 дней  |
| 19 руб.  | 18 руб.   | 26 руб.  | 16 руб.  | 21 руб.   | 20 руб.  | 22 руб.  | 19 руб.  | 15 руб.  | 12 руб.   |
| 11%  | 11%   | 10%  | 11%  | 11,5%   | 12%  | 12%  | 12%  | 12%  | 12%   |
| 4,7%   | 4,5%  | 4%   | 4,8%   | 4,5%  | 4,6%   | 5%   | 4,5%   | 4,5%   | 4,2%  |
| Прозрачное, светлое; небольшой проходящий посторонний тон в аромате; сладковатый тон во вкусе; мягкая хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Легкий опал, светлое; небольшой дрожжевой тон в аромате; чистый вкус; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; вкус и аромат недостаточно гармоничные; кисловатый привкус; мягкая хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; чистый аромат; вкус недостаточно свежий, но гармоничный; хорошая хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; посторонний тон в аромате; вкус грубоватый; недостаточная хмелевая горечь; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; небольшой посторонний тон в аромате; кисловатый тон во вкусе; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; выраженные посторонние тона в аромате (дрожжевой и сернистый); кисловатый тон во вкусе; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; выраженные посторонние тона в аромате (дрожжевой и сернистый); кисловатый тон во вкусе; отличное насыщение двуокисью углерода и пенообразование | Прозрачное, светлое; нечистый дрожжевой тон в аромате; негармоничный вкус; недостаточное насыщение двуокисью углерода, хорошее пенообразование | Прозрачное, грубый, негармоничный вкус, посторонние тона в аромате (сернистые, ацетатные); очень слабое насыщение двуокисью углерода во вкусе |
| 5  | 5   | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   |

## Помимо дегустации

● По физико-химическим показателям отечественное пиво оказалось на высоте, за исключением «Жигулевского» (показатель пеностойкости).  
● Информация на этикетках всех образцов представлена в достаточном объеме.

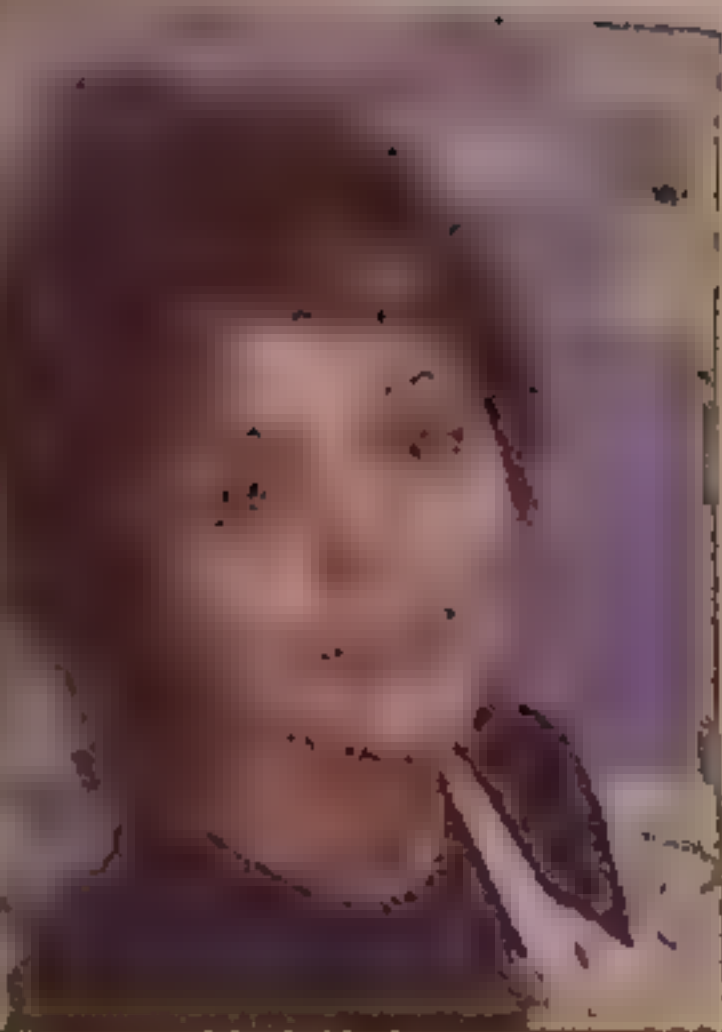
● Не ограничиваясь результатами дегустации, мы провели исследования целого ряда физико-химических показателей, в ходе которых определялась объемная доля спирта (в процентах), кислотность, цвет (в цветовых единицах), массовая доля двуокиси углерода (в процентах) и пеностойкость.

● Результаты у всех образцов оказались в норме, за исключением пива «Жигулевское». Оно было снято с дегустации из-за низкой пены (всего 15 мм).

\* – Снято с дегустации как не соответствующее ГОСТ Р 51 174-98 по пеностойкости



## УЧИМСЯ ОКАЗЫВАТЬ



В своих письмах вы, наши уважаемые читатели, не раз просили нас напечатать руководство по оказанию первой медицинской помощи. И вот сегодня мы выполняем вашу просьбу.

По материалам «Энциклопедии молодой семьи» (Минск, 1988, издательство «Белорусская Советская Энциклопедия» имени Петруся Бровки).

Ведущая рубрики Наталья САВЧЕНКО

### КРОВОТЕЧЕНИЕ

● При небольшом наружном кровотечении (порезан палец) достаточно поднять поврежденное место вверх, смазать рану йодом и перевязать бинтом (куском чистой ткани) так, чтобы в рану не попала грязь. Повязка не должна перетягивать рану, чтобы кожа ниже повязки не посинела.

● Сильные кровотечения бывают при повреждении артерии, когда из раны прерывистой струей в виде фонтанчика бьет ярко-красная кровь. И при нарушении целостности вены, когда кровь темно-красного цвета вытекает равномерной струйкой. Такие кровотечения очень опасны, и от быстроты оказания первой помощи может зависеть жизнь пострадавшего.

● Артериальное кровотечение можно временно остановить, прижав рукой соответствующий кровеносный сосуд к кости выше раны. После этого надо перетянуть конечность выше места ранения жгутом (полотенцем, поясом). Затягивают жгут при помощи подсунутой под него палочки, карандаша, ручки до прекращения кровотечения, подложив под жгут бинт (чистую ткань), чтобы не повредить кожу. Если же под рукой не оказалось жгута, поврежденную конечность надо максимально согнуть и фиксировать ее в этом положении.

Наложённый жгут можно держать не более 1,5–2 часов, так как при более

длительном его использовании возможно омертвление тканей и даже паралич. Если необходимость в жгуте сохраняется, то каждый час его надо отпускать на 10 минут, прижав в это время артерию к кости выше раны, затем снова наложить жгут немного выше или ниже прежнего положения и доставить раненого в медучреждение, обязательно сообщив врачу время, когда был наложен жгут.

● При венозном кровотечении вместо жгута накладывают давящую повязку, а поврежденную конечность при этом держат в приподнятом положении.

● При капиллярных кровотечениях кровь сочится, как из губки, кровоточит вся раневая поверхность. Для остановки кровотечения наложите давящую повязку.

● При кровотечении из носа надо сесть (а не лечь, как это делают многие), запрокинуть голову назад, расстегнуть воротник, на переносицу и лоб положить холодную примочку или завернутые в ткань кусочки льда, снега. В ноздри вводят тампоны из ваты или марли, смоченные перекисью водорода. Если под руками нет ваты, можно плотно зажать ноздри пальцами на 2–3 минуты. Нельзя при этом втягивать носом воздух, сморкаться, откашливаться, так как сгустки крови, закрывающие поврежденные кровеносные сосуды, могут отделиться, и это вызовет усиление кровотечения.

● Внутреннее кровотечение (грудное, брюшное) может возникнуть при внематоч-

ной беременности, язве желудка, сильном ударе в живот, и т.п. Характерные признаки: бледность, холодный пот, похолодание рук и ног, головокружение, звон в ушах, слабость, зевота, обморочное состояние, слабый частый пульс. Помните, что при острой

боли в животе нельзя промывать желудок и принимать слабительное. Необходимо вызвать «скорую», а больного уложить так, чтобы голова была ниже уровня туловища

(под ножки кушетки можно положить небольшие бруски) и обеспечить ему покой. На место кровотечения (грудь или низ живота) надо положить пакет со льдом или грелку с холодной (а не горячей) водой, через ткань.

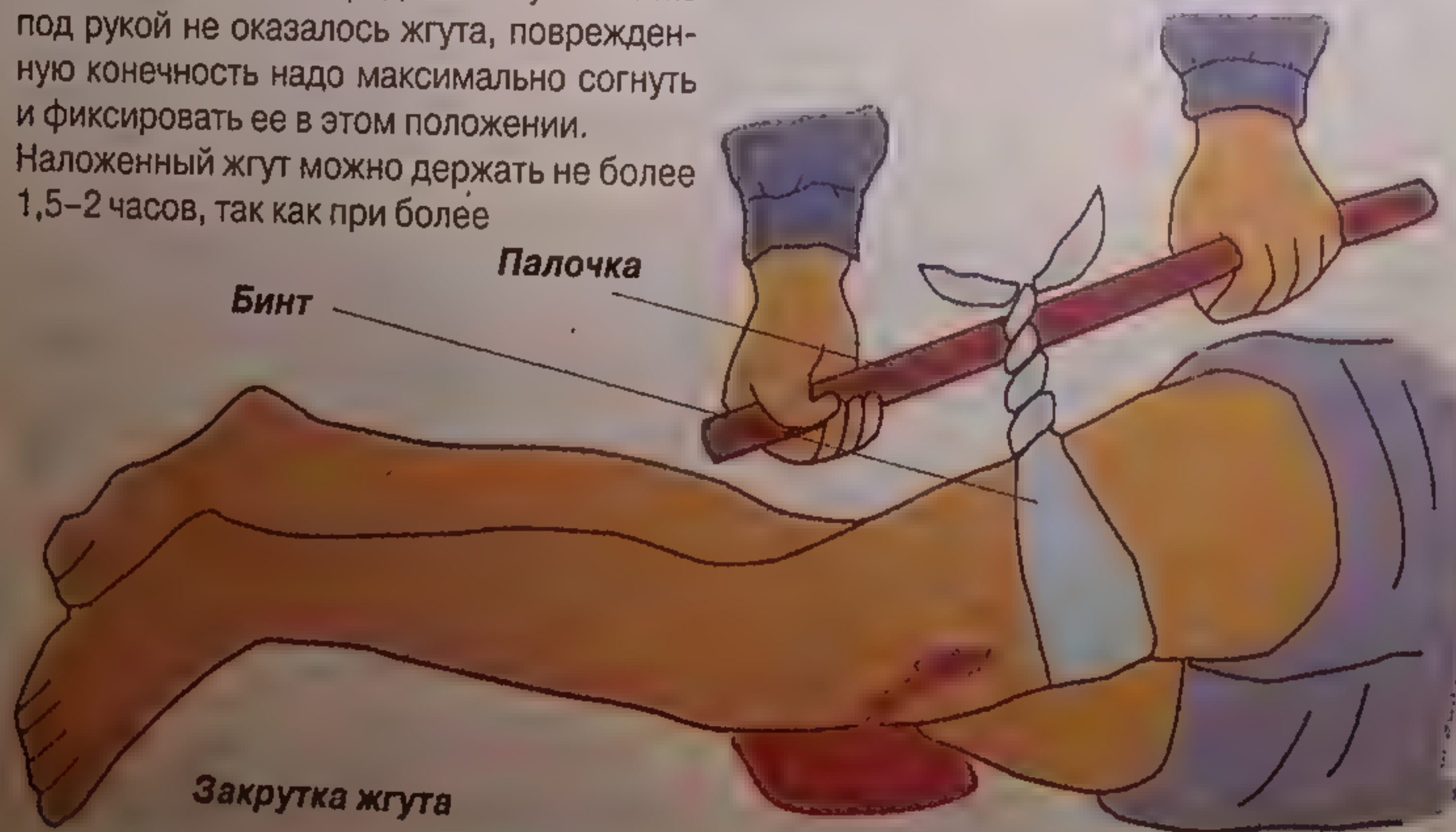
### ОБМОРОК

● Человеку, внезапно потерявшему сознание, сразу необходимо обеспечить приток свежего воздуха (в комнате открыть окно, дверь, на улице — обмахивать чем-нибудь). Затем освободить его от стесняющей дыхания одежды, положить на спину, повернув голову на бок (если обморок сопровождается рвотой, язык оттянуть), обрызгать лицо и грудь больного холодной водой и поднести к носу ватку с нашатырным спиртом. Пока больной не очнулся, ему нельзя давать лекарства или воду — в бессознательном состоянии он может захлебнуться. Когда пострадавший придет в себя, полезно поддержать его силы крепким кофе или чаем.

### УШИБЫ

● При сильном ушибе на больное место на 1–2 часа кладут холодный компресс или завернутые в чистую ткань снег, лед. На следующий день холодный компресс надо заменить на теплый. При ушибах головы до прихода врача положить на голову: мокрое полотенце; пакет со льдом (ненадолго), обеспечить больному покой. Если при этом больной теряет сознание, наблюдается рвота или позывы к ней (не исключено сотрясение мозга), необходимо вызвать «скорую помощь».

● При слабых ушибах, чтобы предупредить появление синяков или быстрее избавиться от них, к ушибленному месту тотчас же прикладывают на 10–15 минут что-нибудь холодное.





# ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

## ВЫВИХИ, ПЕРЕЛОМЫ, РАЗРЫВЫ И РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК

Повязки при отдельных видах переломов



● Первыми их признаками является сильная боль, невозможность двигать поврежденной частью тела, деформация конечности, опухание. Первая помощь в этих случа-

ях заключается в создании условий, обеспечивающих полную неподвижность конечностей в области травмы (это уменьшает боль, предотвращает смещение обломков кости).

К поврежденному месту поверх одежды и обуви следует прибинтовать кусок картона, дощечку, палку, которая должна быть длиннее места перелома, вывиха. Руку необходимо зафиксировать бинтом (косынкой), перевязанным через плечо. После этого пострадавшего нужно срочно доставить в медучреждение.

## ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

● Характерные признаки (появляются через 30 мин. – 6 часов, а иногда через сутки): тошнота, рвота, потеря аппетита, боль в животе и понос, сопровождаемые головной болью и головокружением, повышением температуры тела, нарушением сна, общая слабость, боль в мышцах, в тяжелых случаях потеря сознания. До прибытия врача отравившемуся надо вызвать рвоту или дать выпить около литра слабого раствора марганцовки.

При судорогах следует согревать тело грелками, бутылками с горячей водой. Из-за сходных с аппендицитом, язвой желудка и другими заболеваниями признаков (боль в животе, рвота) до прихода врача, если нет полной уверенности в пищевом отравлении, не следует класть больному теплую грелку на живот и промывать желудок.

## КАК УДАЛИТЬ КОЛЮЧКИ РАСТЕНИЙ



Впившиеся в кожу колючки растений можно быстро удалить, накапав на это место воском со свечи или клеем, образуя эластичную пленку. Застывший воск или пленка снимаются вместе с колючками.

## ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ - ЭТО ГОЖЕ!

Мне 32 года и я страдала от ожирения - 45 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала бегать и голодать, какие только лекарства не пила - ничего не помогало. Появилась гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвислая и морщинистая - я превратилась в дряхлую старуху! Отчаянье, безысходность, постоянные депрессии - в результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна и никому не нужная! Моя лучшая подруга рассказала про ванны Залманова, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, и суставы прошли, и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу - в первую очередь изменилась кожа, стала такой нежной и бархатистой, как у младенца, от морщин и следа не осталось! Похудела на 28 кг, такой подъем сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное - я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, я только сейчас жить начала! **Снегирева Светлана, г. Москва**

НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Телефон для консультации и заказа эмульсий в Москве (495) 739-06-36. Адрес для писем и заказов почтой: 11250 г. Москва, а/я 70 "Институт Натуротерапии". Стоимость стандартного курса (на 3 мес.) - 1500р. Почтовые расходы от 2 до 5% от стоимости заказа. Региональные представительства: г. Н. Новгород (8312) 740130; г. Новосибирск (383) 330-2416, 265-9596, 351-4619; г. Хабаровск (4212) 31-8299, 76-3206; г. Чебоксары (8352) 62-0503.



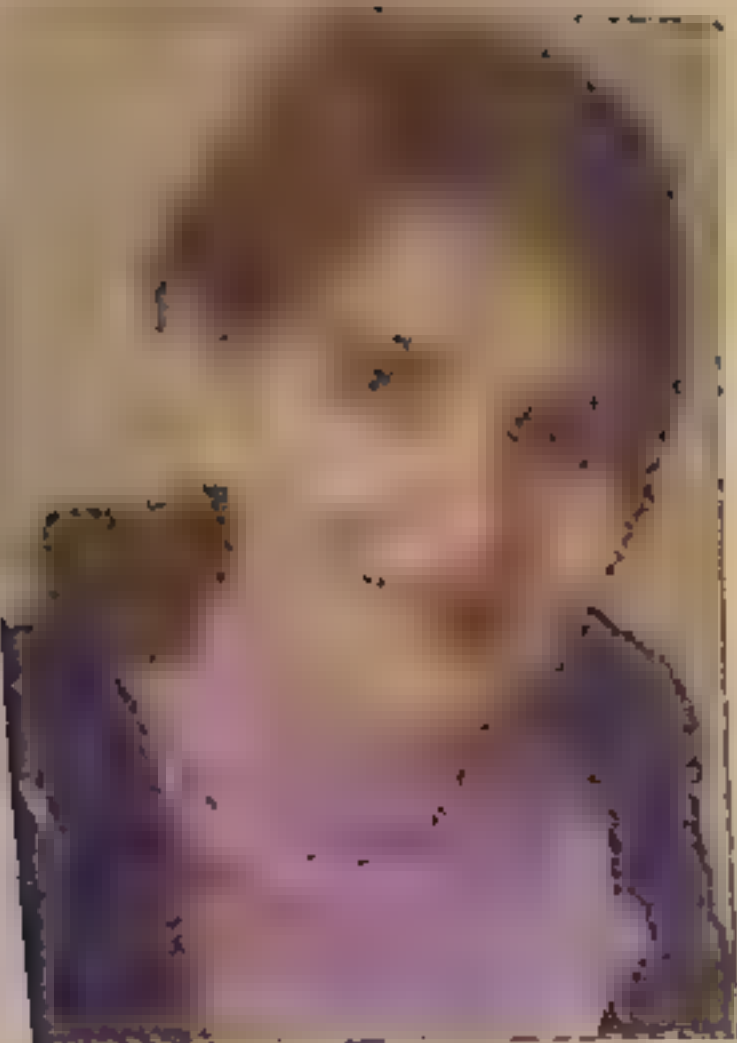
Проверяйте наличие нумерованной голограммы на крышке. По номерам будут разыгрываться призы. Помните, дешевой подделки от нас нет. Применяется с 1904 г.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ГОМАТИННАЯ АКТИВНОСТЬ

|                               |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| — благоприятный день          | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| — слабое магнитное возмущение |    |    |    |    |    |    |    |
| — магнитная буря              |    |    |    |    |    |    |    |





Дорогие ДОМочадцы, поберегала я для вас рецепты засаливания сала. Рецепты такие заманчивые, что, когда читала ваши письма, просто слюнки глотала. А одна наша читательница прислала аж три разных способа. Одним словом, сегодня солим сало. И если кто спросит, почему в начале лета, отвечу. Знаете, как здорово взять с собой на дачу бутерброд из ароматного боро-

динского хлеба с тонко, как лист бумаги, нарезанными кусочками сала, а сверху положить тоненькие колечки лука... Обедение!!! И ребятя летом на речку берет бутерброды с салом, пару огурчиков, да горсть редиски! Так что, с какой стороны ни посмотреть, солим мы сегодня сало в самый раз. Ну а кто летом воздерживается от такой калорийной пищи – поберегите наши замечательные рецепты на осень.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

## ГРУДИНКА ВАРЕНАЯ

Дорогая редакция «Народного совета». С анкетой я уже, наверное, опоздала. Поэтому просто выскажу свое мнение о газете. До февраля этого года ничего о ней не знала, пока не дошел до меня слух об этой газете от моих знакомых. Как только начала ее покупать, сразу поняла – это моя газета, потому что мне очень нравится защищать свои права без адвокатов... А теперь мой способ соления грудинки.

Для засаливания лучше всего подойдет грудинка с прослойками мяса. Она нежнее и мягче. Отварите в крепко соленом рассоле (1,5–2 ст. л на 1 л воды) кусок свиной грудинки (после закипания она должна повариться 25 минут). А затем оставьте на ночь в этом рассоле. Утром обсушите сало бумажными полотенцами, натрите мелко нарезанным или пропущенным через пресс чесноком, обсыпьте черным перцем и корицей – все это по вкусу. Заверните в фольгу или полиэтиленовую пленку и положите в холодильник.

Валентина Ивановна Устинова,  
г. Кимовск, Тульская область

О том, как Валентина Ивановна сумела не только взыскать с магазина деньги за купленные там сапоги, которые, к сожалению, расплзлись через неделю, но и компенсировать судебные издержки, а также моральный ущерб, мы напишем в ближайших номерах нашей газеты в рубрике «Товары и услуги». Не пропустите! – **Ваша Н. В.**

## ТУШЕНО-СОЛЕНОЕ

Попробуйте посолить сало по моему рецепту, уверена, вам понравится.

Беру примерно 2 горсти луковой шелухи, кладу на дно кастрюли (не эмалированной), заливаю литром воды и кипячу минут 5–7. Затем добавляю соль из расчета на 1 л воды 1–2 ст. ложки соли и 1 ч. ложка сахара, 3 лавровых листа, кладу в

воду сало с прослойками (примерно 1 кг) и тушу под крышкой на среднем огне 15–20 минут. Снимаю с огня и оставляю на 8–9 часов. Потом достаю из рассола, натираю чесноком и в целлофановом пакете кладу в морозилку. Утром готовлю из сала бутерброды – пальчики оближешь.

Екатерина Ивановна Скокова,  
г. Данков, Липецкая область

# СОЛИМ САЛО

## ТРИ РЕЦЕПТА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Как-то прочитала в газете рецепт вкусного сала и решила поделиться своими. Они особенно подойдут для сельских жителей, которые откармливают кабанчиков.

500  
РУБЛЕЙ

### ...В БАНКЕ

Возьмите двух- или трехдневное сало, то есть сало после убоя кабанчика на второй-третий день. Разрежьте на полосы произвольной длины, но шириной не более 10 см. Каждую полосу разрежьте наклонно, под углом, чтобы получились бруски-трапеции. Натрите их солью, молотым черным перцем и крошеным лавровым листом – по вкусу. Положите куски плотно в банки стояком в два яруса, широкой стороной трапеции к спинке банки, а узкой – к середине. Сверху тоже посыпьте солью и закатайте крышками. Хранится такое сало годами.



ФОТО НАТАЛЬИ ВОЛОСТНИКОВОЙ

### ...В БОЧОНКЕ

Нарежьте суточное сало длинными полосами шириной 15 см. Засаливайте в большой эмалированной кастрюле, а лучше в бочонке. На дно насыпьте крупную белую соль. Куски сала, обсыпанные солью, плотно уложите в бочонок шкуркой вниз. Посыпьте первый слой измельченным чесноком, семенами тмина, лавровым листом, перцем горошком и солью. Затем положите следующий слой сала и все повторите. Сверху положите гнет, накройте чистой тканью и оставьте в помещении на 4–5 дней, а затем поставьте в холодильник или погреб.

### ...С ЧЕСНОКОМ

Возьмите двухдневное сало, нарежьте брикеты длиной 10 см, а шириной, чтобы свободно входили в банку. На дно положите слой соли, 5–6 горошин черного перца, 1 лавровый лист. Брикеты напигуйте разрезанными вдоль дольками чеснока, натрите солью и поставьте их в банку торцом. Каждый новый слой пересыпайте солью и пряностями. Закатайте банки крышками. Это сало тоже хорошо и долго хранится.

Нина Алексеевна Фомина, г. Чапаевск, Самарская область





Здравствуйте, наши дорогие дачники! Спасибо вам большое за советы, без них наша рубрика была бы менее интересной. Ждем ваших писем и новых советов!

**Ведущая рубрики**  
**Анна ПОНОМАРЕВА**

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

● Если подвесить садовую лейку на подходящий сук дерева так, чтобы она могла свободно качаться на нем, а к горловине привязать веревочку, то получится душ на скорую руку.

● Проглаживая полиэтиленовую пленку, уложенную между двух газет, горячим утюгом, можно получить своеобразный утеплитель. Его листы пригодятся и в парнике, и на даче, и дома.

**Татьяна Анатольевна Сеничева,**  
**г. Емва, Республика Коми**

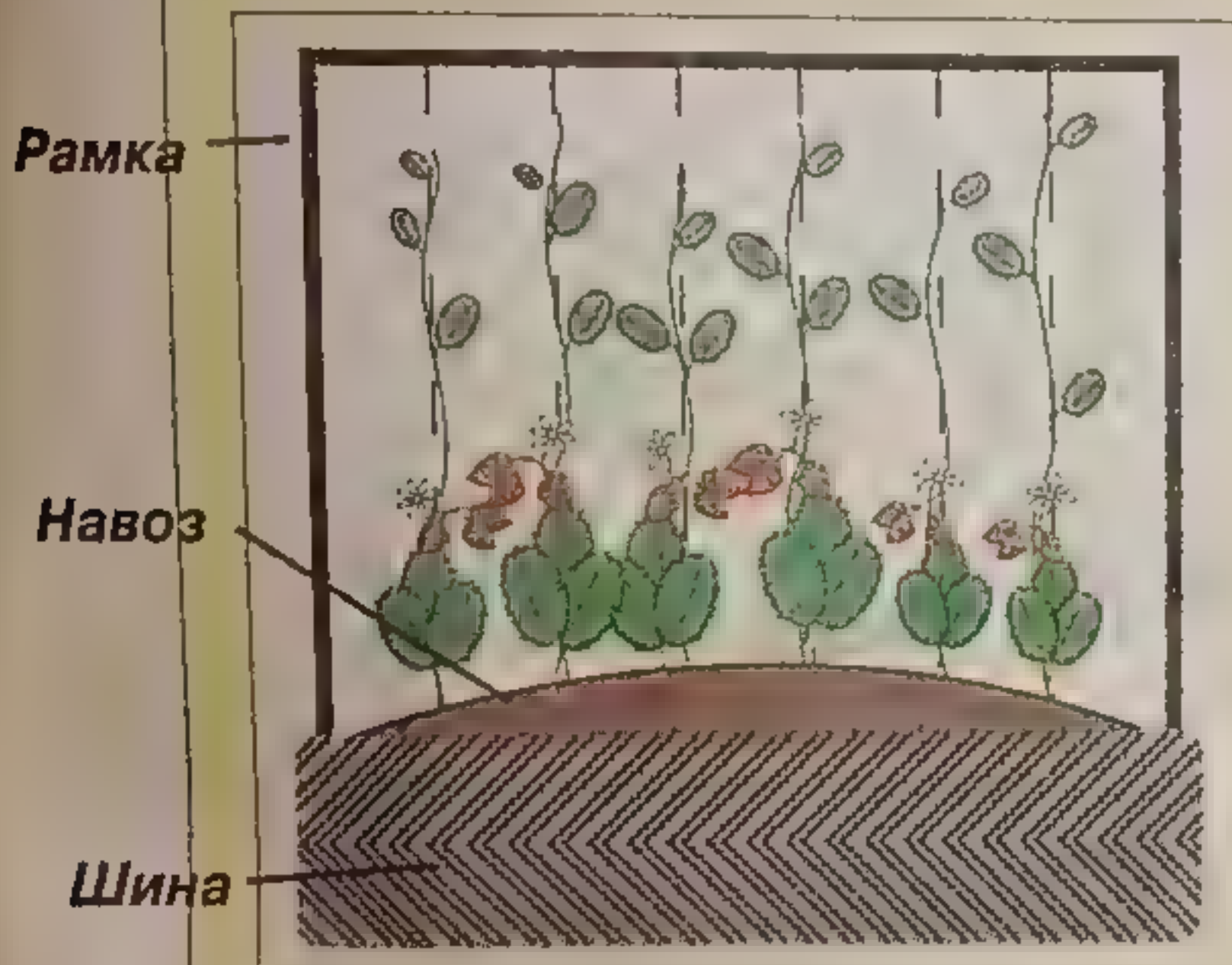


РИСУНОК ТИМУРА ЛАМИДОВА

● Если у вас дачный участок маленький, а ягод все же хочется, то предлагаю садить клубнику и землянику в шины от колес. Насыпьте в них земли и соломенного навоза (можно компост), вставьте туда рамку и протяните веревки сверху вниз, как показано на рисунке. По мере появления усов цепляйте их как огурцы.

**Наталья Алексеевна Викторова,**  
**г. Чебоксары**

● Чтобы клубника давала большой урожай, обильно поливайте ее раствором из хлебных крошек. В ведре воды замочить на неделю сухари, после чего раствор слить и поливать им клубнику.

**Зоя Васильевна Николаева,**  
**г. Вязники, Владимирская область**



Фото своего сына Ванечки на конкурс «Моя Кроха» прислала Ольга Каменева из г. Темрюка

## ПРЕВРАЩЕНИЯ САДОВОГО ДОМИКА

● Приобрел мой приятель садовый домик. Только, видно, не в лучших руках была эта «фазенда», многое пришлось доводить до ума. Удручающе выглядел пол из древесно-стружечных плит. Он не был даже окрашен, а только обработан олифой. В сухую теплую погоду мой приятель старательно очи-

стил поверхность пола, выравнивал стыки, заделал щели древесными опилками на клею ПВА, а сверху настелил водостойкие обои. Когда они высохли, трижды покрыл их лаком с отвердителем. Пол засиял! Форточки держались на честном слове. Вынув цельнокорпусные окна, старые деревянные нагели, высверлил, заменил новыми, поставив на

клей. Затем циклей снял темный слой дерева, кое-где прошелся шпаклевкой. Для жесткости скрепил раму стандартными металлическими уголками, а уголки для форточек выкроил из консервных банок. Потом покрасил рамы бесцветным пинотексом.

**В. С. Пауков,**  
**д. Слобода-Кучинка,**  
**Минская область**

**500**  
**РУБЛЕЙ**

## КАК ИЗГОТОВИТЬ САДОВУЮ СКАМЕЕЧКУ

● Скамейку изготавливают из тесовых досок, размеры ее могут быть разными. Сначала изготавливают две боковины одинаковых размеров, ширина которых не должна быть меньше 20 см. Высота подбирается по необходимости. Затем заготавливается скрепляющий прямоугольник, который скрепляется гвоздями или шурупами. После прибавляют крышку, которая делается длиннее каркаса на 5-10 и шире на 3-5 см. Гвозди прибавляются так, чтобы крышка связывала все части каркаса.

**Юсуп Гелазов,**  
**Ульяновская область**



РИСУНОК ТИМУРА ЛАМИДОВА



## Секрет старого знахаря: **ЕСЛИ ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. В прошлом веке жил и работал известный в народе знахарь — доктор Пирогов А.С. О нем ходили легенды. Глубоко зная много наук и обладая сильнейшей интуицией, он создал более 100 уникальных рецептов, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, корни, ягоды и многое другое. Применяя их для лечения людей, доктор Пирогов А. С. получал блестящие результаты. Он сам постоянно пил свои сборы из трав и благодаря этому прожил долгую жизнь (104 года), сохраняя работоспособность, бодрость духа, ясность ума, и практически не болел.

К сожалению, не все рецепты дожили до наших дней. Ученым удалось восстановить лишь три. Одним из них является чай из лекарственных трав для снижения артериального давления, который старец так и называл «**Норма-давление**». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили его. Сохранили и старое название сбора «**Норма-давление**». Оно несет в себе мощное энергоинформационное воздействие. Вы просто прочитали название чая «**Норма-давление**», а ваш организм воспринял это как приказ и начал работу по снижению давления.

Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. Длительность приема чая «**Норма-давление**» зависит от того, сколько лет вы страдаете повышенным давлением. Рекомендуемый курс до стабильного снижения давления 3-4 недели, а затем поддерживающий курс 1-2 месяца по 1-2 пакетика чая в день. «**Норма-давление**» очень полезен для почек, сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы.

Клинические исследования показали, что при применении «**Норма-давление**» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «**Норма-давление**», снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, то есть они стали меньше метеозависимы. Чай «**Норма-давление**» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижает не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали выпускать чай из лекарственных трав «**Норма-давление**», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.



**Петрова В. П., 59 лет.** «Спасибо мои дорогие за ваши травки. Какие они хорошие. Пью чай уже 3 месяца, и давление не подскакивает. А бывало и до 180, и до 200. Голова болеть перестала. Сердце не беспокоит. Очень хороший чай и стоит недорого».



**Антонова Т. А., 45 лет, руководитель.** «Пью чай «**Норма-давление**» несколько месяцев просто вместо чая. Посоветовала мой лечащий врач. Во-первых, в начале первого месяца нормализовалось давление. Стала спокойнее. Меньше реагирую на изменения погоды. Перестало болеть сердце. Чувствую, что лучше стали работать почки, не отекает лицо по утрам. Я всегда верила в чудодейственную силу трав».

## **Давайте честно поговорим о похудении**



**Анна Д., 29 лет, директор фирмы.**

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже — тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «**Неполнита-фито**». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травяного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «**Неполнита-фито**». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с избытком всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «**Неполниту**», и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «**Неполнита-фито**» и ни в чем себе не отказывают.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное — справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «**Неполнита-фито**». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «**Неполнита-фито**» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, не сочетаемые травы. «**Неполнита-фито**» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «**Неполнита-фито**», и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

**Будьте всегда здоровы и счастливы.**

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением «**Норма-давление**» и чай для похудения «**Неполнита-фито**» можно по почте, наш адрес: 302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по телефону: (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по e-mail: [akademia@orel.ru](mailto:akademia@orel.ru). В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Стоимость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте. Наш сайт: [www.info-med.ru](http://www.info-med.ru)



КУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»  
ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ

## ВЫИГРАЙ


# 10000

## РУБЛЕЙ!

купон участника конкурса

Условия конкурса смотрите в 17 и 20-м номерах  
«Народного совета».


### РАЗЫСКИВАЮ ПОДРУГ ПО ПАЛАТЕ

 В 1985 году я лежала в больнице в Ивангороде. Там я познакомилась с тремя очень хорошими девочками: Татьяной Безугловцев, Натасей Красноперовой и Машей Дементьевой. Очень хотелось бы найти этих женщин, узнать, как сложилась их судьба.  
**188401, Ленинградская обл., Волосовский р-н, п/о Калитино, д. 17, кв. 33. Ирина Юрьевна Левичева**

### ПРОШУ ПОМОЩИ




### ВНУКИ МОГУТ ОСИРОТЕТЬ

 Моя дочь, Елена Якубчик, больна раком. В больнице при переливании крови ее заразили гепатитом. Сейчас у нее угроза цирроза печени. У ее сыновей-двойняшек то же самое. Детям срочно нужен препарат циклоферон, а маме – зеффикс. Может, найдутся добрые люди, которые смогут помочь нам лекарствами?  
**603047, г. Нижний Новгород, ул. Ленина, д. 7, кв. 283. Галина Аркадьевна Окорокова**

### ПРОШУ ПОМОЩИ



### МОЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЛАТВИЙСКАЯ ТЕТЯ...

 Уважаемые мужчины, уставшие от одиночества, ваших писем ждет женщина с серьезными намерениями. Интересная, порядочная, добрая, которая любит и умеет хорошо готовить. Ей 59 лет, рост 165 см, вес 75 кг, без вредных привычек. Живет она в Латвии.  
**LV 3601, Латвия, г. Вентспилс, ул. Инженеру 85-4. Валентина Николаева. E-mail: ValentinaN@inbox.lv**

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ТУРИЗМ

**Крым, Сочи, Абхазия.**  
**(495) 514-86-68**

### ПРОПАЖА

**Пропала машина ВАЗ 21111**  
**зеленого цвета,**  
**гос. номер х138ме 99 !!!**  
Видевших, знающих  
местонахождение машины прошу  
позвонить по тел.  
**8-926-528-77-79**  
**Заранее благодарю!**

Объявления принимаются  
**РА «СТО-Медиа»**  
по тел./факсу:  
**(495) 201-20-30, 961-00-97**  
(круглосуточно),  
по электронной почте:  
**mail@100media.ru,**  
через интернет-магазин:  
**www.100media.ru.**

Для жителей Москвы прием объявлений  
по телефону в кредит.  
Оплата в любом отделении Сбербанка  
в течение 10 дней со дня получения  
квитанции по почте.  
**Стоимость размещения объявления**  
**(с учетом НДС)**

Минимальный заказ — 1 строка —  
40 знаков — 290 руб.

Стоимость рамки — 200 руб.

Выделить 1 слово — 30 руб.

Некоммерческое объявление  
(до 10 строк) — 500 руб.

Реклама принимается за 10 дней до выхода номера.

Также вы можете позвонить  
в рекламный отдел редакции  
по тел./факсу

**(495) 974-73-83, доб. 15-54,**

менеджер Любовь Швецова,  
или прислать заявку по электронной  
почте: **shvetsova@logosmedia.ru**

**Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Но не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС» на 2-е полугодие:**

**1** На почте. «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс — 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс — 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии 8-800-200-77-72. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

**2** В редакции. Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с 10.00 до 18.00. Минимальный срок подписки — три месяца. Цена: 3 мес. — 52 руб., 6 мес. — 104 руб., 9 мес. — 156 руб., 12 мес. — 208 руб. Все, кто подпишется сразу на год, — получают подарок от «Народного совета». Редакция находится в Москве, на улице Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: **(495) 974-73-83 доб. 14-39, Юлия Карзиер.**

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**



Называется она так потому, что была принесена в Москву из Константинополя митрополитом Пименом в 1361 г. и помещена в Благовещенском соборе. Икона Божией Матери прославлена чудом истечения мира, даровавшего больным исцеление.

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ





**КАК  
ПОСТУПАТЬ  
В НЕСКОЛЬКО  
ВУЗОВ СРАЗУ**

ПЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

**ОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!**

**«СОВЕТская записка»  
кается!**

то еще не участвовал в кон-  
торьям правила:  
твуют советы читателей,  
е в рубрики «Для дома»,  
овья», «Для дачи».

упон участника и впишите в него  
которое придет вам в голову. Вы-  
купон и вместе со своим советом  
м. Впишите то же самое число, что  
в желтый прямоугольник рядом –  
амать, его не вырезайте и нам не

С» свой совет со значком «500  
общите нам по бесплатному те-  
напишите в письме свое чис-

заполненный купон и ваши  
е данные необходимы ре-  
перечисления денег почто-  
одом.

Почтовый перевод идет в тече-  
есяца.

ями этого номера стали Нина  
Чапаевск (стр. 12) и Владимир  
нская обл. (стр. 13).

ль

**ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

это число в купоне участника!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 24 (110).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова,  
Юлия Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора),  
Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева,  
Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Дирекция:

Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк,  
Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу  
агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России»

индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы  
и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использова-  
ние материалов допускаются только с разрешения редакции  
и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Ре-  
дакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес  
произведения, письма и обращения читателей. Факт пере-  
сылки означает согласие их автора на передачу редакции всех  
исключительных прав на использование произведения в лю-  
бой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 19584 экз. Заказ № 00358

Подписано в печать 07.06.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



06024

4 602445 000339



НА СКОЛЬКО ВЫРОСЛИ ЗАРПЛАТЫ БЮДЖЕТНИКОВ

№ 23 / 6 – 12 июня 2006 г.

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ  
ДОРОГИЕ ЛЕКАРСТВА?

окончание стр. 28

ПРАВИЛЬНЫЙ  
ДОГОВОР  
УПРАВЛЕНИЯ  
ДОМОМ

стр. 9-16



ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

ПОМОГАЕТ ЛИ  
ЖВАЧКА  
ОТ КАРИЕСА

стр. 18

ЕСЛИ ТЕХНИКА  
СГОРЕЛА ИЗ-ЗА  
СКАЧКА  
НАПРЯЖЕНИЯ

стр. 5

КАК  
ПЕНСИОНЕРЫ  
ВЫБИЛИ ДОЛГИ  
ИЗ МИНОБОРОНЫ  
НА 280 000 000 РУБ

стр. 2-3

Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!  
стр. 23

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



# ГЛАВНАЯ ТЕМА

## КАК ВЕРНУЛИ ДОЛГИ ПО ПЕНСИЯМ



Калининград, 27 августа 2005 года.

**8 000 военных пенсионеров прошли по центральным улицам под лозунгом «Путин, верни долг пенсионерам».**

В конце февраля этого года по телевизору показали телерепортаж из Калининградской области: Там был создан важный прецедент: военные пенсионеры отсудили у Минобороны положенные им компенсации сразу за несколько лет. В сберкассах области выстроились очереди – отставники спешили получить свои деньги. В зависимости от выслуги и звания каждому из них было начислено от 10 до 40 тысяч рублей. К сожалению, многое из того, что предшествовало выплатам, осталось за кадром. Поэтому мы постараемся восстановить ход наиболее важных событий, растянувшихся ровно на год.

### ХРОНИКА СОБЫТИЙ

● **20.02.05.** Под заголовком «Верните долги пенсионерам!» в калининградской газете «Новые колеса» опубликовано письмо депутата областной Думы И. Рудникова военному комиссару области А. Пономареву. «Вам, очевидно, известно, – писал депутат военкому, – что Верховный главнокомандующий Президент России Владимир Владимирович Путин жестко и публично одернул министров обороны и финансов за их попытку экономить на пенсиях военных пенсионеров и под соусом юридической казуистики не повышать размер пенсии в момент очередного увеличения жалования

российским военнослужащим. Вам известен основополагающий принцип нашей армии – приказы начальства не обсуждаются, а исполняются бегом».

Депутат Рудников заявил, что в честь 60-летия Великой Победы намерен добиваться возвращения долгов от Минобороны пенсионерам. Что же это за долги?

**Долг № 1.** Задолженность по пенсиям за период с 1 февраля 1993 года по 1 июля 1996 года. Она образовалась из-за нарушения установленного Законом РФ порядка: при исчислении пенсии денежное довольствие, не превышающее десятикратного МРОТ, учитывать полностью, а остальную его часть – в размере 50%. Это указанное в законе ограничение было исключено лишь с 1 июля 1996 года.

**Долг № 2.** Задолженность по пенсиям за период с 1 января 1995 года по 28 февраля 1998 года, образовавшаяся в связи с увеличением должностных окладов военнослужащих на 25%.

А ведь есть еще долги по «пайковым»!

(О «пайковых» см. «НС» № 50 за 2005 год)

● **03.03.05.** Военный прокурор Балтфлота С. Воронов направляет в суд Ленинградского района заявление в порядке ст. 45 ГПК РФ в защиту военных пенсионеров Калининградской области. Прокурор просит «признать незаконными действия военного комиссара Калининградской об-

ласти, связанные с отказом военным пенсионерам произвести перерасчет пенсий с 1 января по 30 ноября 2000 года в связи с повышением денежной компенсации взамен продовольственного пайка».

● **23.03.05.** Ленинградский райсуд Калининграда принимает решение о доплате пенсионерам МО РФ с учетом стоимости продовольственного пайка за период с 01.01. по 30.11.2000 год. Позже по исполнительным листам в счет компенсации за недоплаченные «пайковые» 16 253 калининградским пенсионерам было выплачено **58 257 678 рублей**. Итак, с «пайковыми» отставники Калининграда разобрались, но остались еще «старые» долги 90-х годов...

● **07.05.05.** В канун 60-летия Победы в Калининграде прошли многолюдный митинг и шествие по улицам города. Вместо заявленных организаторами 2 000 участников в акциях участвовало более 6 500 человек.

● **23.07.05.** На митинг протеста на главной базе Балтийского флота собралось более 600 военных пенсионеров.

● **13.08.05.** В г. Черняховске в митинге участвовали 700 военных пенсионеров, а в г. Советске – почти 500 отставников.

● **27.08.05.** В городе Калининграде состоялся митинг, в котором приняли участие свыше 8 000 человек. Участники акции прошли от площади Победы к зданию областной администрации.



# М ОТСТАВНИКАМ КАЛИНИНГРАДА



ФОТОГРАФИИ ИЗ АРХИВА ГАЗЕТЫ «НОВЫЕ КОЛЕСА» И ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

## ОДИН В ПОЛЕ - НЕ ВОИН

**Евгений Бородин, ветеран Великой Отечественной войны, подполковник в отставке**

— Войну я закончил командиром батареи. Награжден двумя орденами Красной Звезды и двумя Отечественной войны. В отставку ушел командиром дивизиона. Потом больше 20 лет работал на заводе. Конечно, те 26 700 рублей долга, что мне выплатили, — приятный «сюрприз». Но я

вот о чем думаю: почему для того, чтобы получить положенное по закону, мы на старости лет вынуждены ходить по судам? Получается, что и здесь один в поле не воин. Пока отставники поодиночке обивали пороги, их никто не слышал, а как выступили дружно, деньги сразу нашлись.

## СПАСИБО, ЧТО ПОМОГЛИ ВОССТАНОВИТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ

**Александр Зинченко, председатель областного Совета ветеранов подполковник в отставке**

— Отставники наши в прошлом году, бывало, сетовали: дескать, вот у гражданских пенсионеров индексация проходит регулярно, а о нас родное Министерство обороны который год забыло! О долгах по пенсиям, накопившихся в 90-е годы, многие и не ведали. Спасибо депу-

татам и журналистам, что подняли вопрос о компенсациях. Знаю, что сотрудники газеты «Новые колеса» не только статьи печатали, но и помогали ветеранам составлять иски, копировать документы. Кстати, сам я тоже получил около 29 000 рублей долга.

## БЮРОКРАТЫ ПРОСТО ТАК НЕ СДАЮТСЯ

**Игорь Рудников, депутат областной Думы, капитан 3-го ранга в отставке**

— Наш опыт показывает, что неразрешимых проблем не бывает. Но решать их нужно сообща и строго в правовом поле. Между тем бюрократы просто так не сдадутся. Выплаты компенсаций проходили в феврале. А уже в марте военный комиссар области разослал письмо, на основании которого начались непонятные отказы вдовам в исполнении решения суда. Больных пожилых женщин вынуждали снова обращаться в суд — доказывать, что именно они производили похороны мужей. Ну разве это — не издевательство?! Другой вопрос. Почему 4,5 тысячи пенсионеров МВД нашей области должны поодиночке одолевать муторную процедуру

в суде? Ведь у них, как и у военных, в тот же период времени должностные оклады тоже были подняты на 25%, а перерасчета не было. Значит, они тоже имеют право на компенсации. Вот только действовать им нужно организованно.

### ВАЖНО!

Образец искового заявления о перерасчете пенсий в связи с 25-процентным повышением оклада будет опубликован в следующем номере «Народного совета».

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

- ❶ 03.09.05. Более 500 военных пенсионеров пришли на митинг в г. Гвардейске.
- ❷ 26.09.05. В газете «Новые колеса» опубликован образец искового заявления о перерасчете пенсии.
- ❸ 29.09.05. Военный прокурор войсковой части 30636 А. Хашхожев направляет в суд заявление в защиту военных пенсионеров Калининградской области по вопросу перерасчета пенсий.
- ❹ 17.10.05. Суд Ленинградского района выносит решение, в котором заявление военного прокурора было **удовлетворено**. Военкомату Калининградской области **предписано произвести перерасчет и выплатить долги военным пенсионерам, образовавшиеся за три года**. В тот же день военный комиссариат Калининградской области обратился в суд с кассационной жалобой, где заявил, что «суд неправильно применил закон».
- ❺ 16.11.05. Кассационная коллегия Калининградского областного суда рассмотрела жалобу военного комиссариата и оставила ее без удовлетворения. Представитель военкомата, присутствующий на заседании, схватился за голову: «Как же мы будем это все считать!»
- ❻ 24.02.06. И.о. областного военкома И. Сайбель сообщает через прессу, что уже произведен перерасчет 12 299 пенсионерам на сумму **270,8 млн. рублей**. А всего по решению суда право на получение компенсаций имеют около 15 тысяч пенсионеров и 1 500 вдов пенсионеров, получающих пенсии по потере кормильца.





На вопросы  
отвечает юрист  
**Андрей МАЛЫХ**

## МЕНЯ «ВЫЖИВАЮТ» С ПРЕДПРИЯТИЯ...

— В декабре 2005 г. у меня на предприятии произошел конфликт с сотрудником охраны, инициатором которого был не я. И теперь меня просто выжидают с предприятия — поставили на участок, где приходится работать с аммиаком. Я стал часто бывать на больничном, потому что после 17 лет работы в шахте у меня слабые легкие и действует только одна почка. Скажите, как мне себя защитить, ведь до льготной пенсии мне осталось всего полтора года. **В.А. Пименов, Тульская область.**

■ Законодательство не предусматривает такого основания для прекращения трудового договора, как нахождение на больничном, какое бы количество времени он ни продолжался. Более того, существует прямой запрет на увольнение по инициативе работодателя во время нетрудоспособности работника (ст. 81 ТК РФ). И, наконец, если по медицинским показаниям вам нельзя работать в каких-то условиях, можно получить заключение комиссии, и работодатель должен перевести вас на другую работу (ст. 72 ТК РФ). Правда, при отсутствии на данном предприятии подходящей вам по здоровью работы, трудовой договор с вами может быть расторгнут. Но, насколько я понял из письма, работа есть, именно та, которой вы занимались до произошедшего конфликта. Поэтому от вас требуется только получить заключение медкомиссии и представить его руководству вашего предприятия.

## МОЖЕТ ЛИ МИЛИЦИОНЕР УСТРОИТЬ ПРОВЕРКУ В МАГАЗИНЕ?

— Имеет ли право участковый милиционер по своему лишь желанию проверять частное предприятие (небольшой магазин) без всяких на то оснований? И второй вопрос: если пьяный сломал витрину в магазине, а милиция не предпринимает никаких мер, как правильно поступить? И почему при вызове милиционер заполняет не протокол, а объяснительную, занижая сумму ущерба? Имя не называю, С-Петербург.

■ Без оснований милиционер не имеет права проводить проверку. Но работник милиции не обязан представлять какие-либо основания, достаточно предъявить постановление начальника органа внутренних дел (органа милиции) или его заместителя. Это указано в п. 25 ст. 11 Закона РФ от 18 апреля 1991 г. № 1026-1 «О милиции» (с изменениями вплоть до 9 мая 2005 г.). Кроме того, в соответствии с вышеуказанным пунктом осмотр производственных, складских, торговых и иных служебных помещений, досмотр транспортных средств или финансовой, хозяйственной и прочей документации должен производиться в присутствии двух понятых. Насчет же пьяного и мер, которые может к нему применить милиционер, то он может только забрать его в вытрезвитель, если тот очень пьян. А за разбитое стекло вы можете, в рамках граждан-

ского судопроизводства, взыскать с виновного ущерб. То есть вы должны подать иск в суд на этого человека с требованием возмещения нанесенного вам ущерба. А протоколы составляются в рамках законодательства об административных правонарушениях. Это совсем другое дело, и сторонами таких правоотношений являются нарушитель (гражданин) и государство, но вовсе не потерпевший, в данном случае — вы. В этом отношении потерпевший (который может взыскать ущерб, повторюсь, в рамках гражданского судопроизводства) выступает только как свидетель. Возбуждения административного производства, в вашем случае, по ст. 7.17 КоАП РФ «Уничтожение или повреждение чужого имущества» возможно лишь в случае действительно умышленных действий. Виновного могут оштрафовать (от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда). Если же ущерб нанесен неумышленно, это не является административным правонарушением. А вот занижать сумму ущерба в объяснительной милиционер не может, он может только принять те данные, которые ему предоставили потерпевшие или свидетели. Сумма фактического ущерба подтверждается не показаниями свидетелей или потерпевших, а документально — накладными, платежными документами, результатами оценки.

## СЧИТАЕТСЯ ЛИ ВРЕДНОЙ РАБОТА НА КОМПЬЮТЕРЕ?

— Имеет ли бухгалтер право на дополнительный отпуск, как работник с ненормированным рабочим днем, и на доплату за работу на компьютере? **Л. Шевченко, Калининград.**

■ Утвержденных перечней не существует. Теперь такие перечни утверждаются самой организацией (ст. 101 ТК РФ «Ненормированный рабочий день»). Поскольку ненормированный рабочий день — это особый режим работы, когда отдельные работники могут по распоряжению работодателя эпи-

зодически привлекаться к выполнению своих трудовых функций за пределами нормальной продолжительности рабочего времени. Перечень таких должностей устанавливается коллективным договором, соглашением или правилами внутреннего трудового распорядка организации. Ознакомьтесь с нормативными документами, существующими в вашей организации. Что же касается работы за компьютером, никаких льгот при работе с ним нынешним законодательством не предусмотрено.

**ВАЖНО!**

## БЮДЖЕТНИКАМ ПОВЫСИЛИ ЗАРПЛАТУ

Напоминаем, что 1 мая 2006 г. тарифная ставка (оклад) первого разряда Единой тарифной сетки по оплате труда работников федеральных государственных учреждений установлена в размере 1 100 рублей. Утверждены новые межразрядные коэффициенты Единой тарифной сетки по оплате труда работников федеральных государственных учреждений:

| Единая тарифная сетка по оплате труда |   |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |     |
|---------------------------------------|---|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| Разряд                                | 1 | 2    | 3    | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17   | 18  |
| Козф-т                                | 1 | 1,04 | 1,09 | 1,142 | 1,268 | 1,407 | 1,546 | 1,699 | 1,866 | 2,047 | 2,242 | 2,423 | 2,618 | 2,813 | 3,036 | 3,259 | 3,51 | 4,5 |
| Тарифные ставки                       |   |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |     |

Тарифные ставки (оклады) работников со второго по восемнадцатый разряд определяются путем умножения тарифной ставки первого разряда (1 100 руб.) на соответствующий межразрядный тарифный коэффициент. Размер тарифной ставки (оклада) заместителя руководителя устанавливается на 1–2 разряда ниже тарифной ставки (оклада) соответствующего руководителя.



# ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

## НА ЧТО РАССЧИТЫВАТЬ МИГРАНТАМ ИЗ ЛАТВИИ?

— Сын с женой живет в Латвии 25 лет. Во времена СССР их стаж работы 14–15 лет. Сейчас оба безработные. Родились в Тамбове, русские. Если они вернутся в Россию на постоянное жительство, будут ли они иметь право на пенсию по старости? Р.П. Майорова, Тамбов.

Гражданам РФ при соблюдении определенных законодательством условий трудовые пенсии могут устанавливаться независимо от факта постоянного проживания на территории нашей страны, если только не предусмотрено иное международным соглашением между Россией и страной проживания. С Латвией такого договора нет. При определении права на пенсионное обеспечение в России иностранцев или апатридов (лиц без гражданства) необходимо документальное подтверждение факта постоянного проживания — вид на жительство. В остальном к ним предъявляются в части установления пенсий такие же требования, как и к гражданам РФ.

Сначала необходимо получить разрешение на временное проживание и не позднее 6 месяцев до истечения срока действия этого разрешения обратиться в паспортно-визовую службу с заявлением о выдаче вида на жительство. Для права на трудовую пенсию по старости достаточно наличие 5 лет страхового стажа. Более того, при исчислении стажевого коэффициента для размера пенсии будет учтен и период работы в Латвии с 01.12.1991 до 01.01.2002 г. В случае, если пенсия рассчитывается иностранному гражданину, имеющему «иностраный» трудовой стаж, то работа за границей таким гражданам будет зачтена при условии, что не менее двух третей приходится на работу в СССР. При выезде из Латвии в данной ситуации обязательно надо взять с прежней работы справку о заработной плате за 5 лет подряд по трудовой книжке за период работы в СССР, либо несколько 5-летних справок для выбора наиболее выгодного варианта.

## СКОЛЬКО «ВРЕДНОГО СТАЖА» НУЖНО ДЛЯ ДОСРОЧНОЙ ПЕНСИИ?

— С 2001 года работаю на химическом заводе в цехе гальваники с щелочами и кислотами. В сентябре 2006 года будет шесть лет вредного стажа. Могу ли я рассчитывать на досрочную пенсию? Татьяна, Ярославль.

По-видимому, можете. Статьей 27 Закона «О трудовых пенсиях в РФ» предусмотрено, что застрахованные лица, которые проработали на соответствующих видах работ не менее половины требуемого срока по состоянию на 01.01.2003 г., имеют право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости. Лицам, проработавшим на соответствующих видах работ менее половины требуемого срока, а также принятым для выполнения этих работ после 1 января 2003 года, устанавливаются профессиональные пенсии, назначение которых регулируется соответствующим федеральным зако-

ном. Однако в настоящее время проект закона «Об обязательных профессиональных системах» находится пока на рассмотрении в Госдуме. Для возникновения права на досрочное назначение трудовой пенсии по старости с уменьшением общеустановленного пенсионного возраста необходимо иметь на дату обращения за такой пенсией на работах с вредными условиями труда мужчинам не менее 5 лет, женщинам не менее 3 лет 9 месяцев и страховой стаж соответственно не менее 20 и 15 лет. При этом обязательно, чтобы на 01.01.2003 года стаж на этих работах у мужчин был выработан не менее 2 лет 6 месяцев и у женщин не менее 1 года 10,5 месяца. Если за период 2001–2002 гг. вами было отработано по Списку № 1 один год и десять с половиной месяцев, можно претендовать на назначение досрочной трудовой пенсии по старости.

## ДАДУТ ЛИ ПЕНСИЮ В 50 ЛЕТ МАТЕРИ ТРОИХ ДЕТЕЙ?

— «Народный совет» я покупаю уже второй год, а с июня подписалась, поскольку в киоске газета бывает с перебоями. Надеюсь, что получу ответ специалиста на мой вопрос. У меня трое детей. Ответьте, пожалуйста, могу ли я уйти на пенсию в 50 лет как многодетная мать? Е. И. Сапожникова, г. Тутаев, Ярославская область.

К сожалению, нет. Трудовая пенсия по старости назначается в 50 лет женщине, родившей пятерых и более детей и воспитавшей их до достижения 8-летнего возраста, а также матери ребенка — инвалида с детства.

## ПОЧЕМУ ПРИБАВКА ОКАЗАЛАСЬ МЕНЬШЕ?

— В 2004 году перешла на пенсию по случаю потери кормильца за умершего мужа. Говорят, что с марта 2005 года всем дали добавку 240 руб., а мне только 120 руб. Чем это можно объяснить? Сироткина, Кинешма.

Очевидно, на трудовую пенсию по случаю потери кормильца (СПК) за мужа вы перешли потому, что ее размер (сумма базовой и страховой частей пенсии) был больше размера вашей пенсии. В то же время законодательством предусмотрено, что базовая часть трудовой пенсии по старости в два раза больше, чем базовая часть трудовой пенсии по случаю

потери кормильца, со стороны законодателя это, наверное, справедливо. Проведем простой расчет. В феврале 2005 года размер базовой части вашей пенсии по старости был 660 руб., а размер базовой части (БЧ) пенсии по СПК — 330 руб. С 1 марта 2005 года в соответствии с законом от 14.02.2005 г. № 3-ФЗ базовые части всех пенсий были увеличены в 1,3636 раза. В вашем случае базовая часть трудовой пенсии по старости будет 900 руб. (увеличение на 240 руб.), а базовая часть трудовой пенсии по случаю потери кормильца — 330 руб.  $\times 1,3636 = 450$  руб. (увеличение на 120 руб.).



ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА





На вопросы отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс», кандидат юридических наук **Оксана СОБИНА**

## КАК ОПЛАЧИВАЮТ ТЕЛЕФОН В КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ?

– Покомнатно или по количеству прописанных жильцов? Мария Ивановна, Москва.

■ Плата за пользование телефоном производится по числу проживающих в коммуналке и пользующихся телефоном согласно пп. 52 и 60 Правил оказания услуг связи (утвержденных Постановлением Правительства РФ от 18.05.2005 г.). С гражданами может быть заключен

договор, предусматривающий оказание услуг телефонной связи с коллективным или индивидуальным использованием оборудования (п. 27). А граждане, уполномочившие одного соседа на заключение договора об оказании услуг связи, предусматривающего коллективное использование телефона, имеют равные права и обязанности по пользованию услугами телефонной связи (п. 52).

## МОЖНО ЗАЙТИ В СУПЕРМАРКЕТ СО СВОИМ ТОВАРОМ?

– Можно ли зайти в магазин с уже купленными товарами или их нужно сдавать на хранение? Наталья, Москва.

■ Есть письмо комитета по торговле РФ от 17.03.1994 г. 1-314/32-9 «О примерных правилах работы предприятия розничной торговли и основных требованиях к работе мелкорозничной торговой сети». В них указано, что работники предприятий самообслуживания не должны требовать от покупателей при входе в торговый зал предъявления приобретенных в других местах товаров, а при выходе не должны проверять правильность оплаты покупки и осматривать личные вещи (п. 34). Однако это письмо носит рекомендательный характер, а субъекты РФ разрабатывают и издают свои правила. В Москве действуют методические указания по организации розничной торговли (утв. распоряжением Департамента потребительского рынка и услуг г. Москвы от 30.05.2003 г. № 31). В них сказано, что работникам предприятий самообслуживания не разрешается требовать от покупателей предъявления при входе в торговый зал приобретенных в других местах товаров, а также обязывать оставлять сумки и др.; при выходе они не должны проверять правильность оплаты покупки и осматривать личные вещи (п. 13.11). Если вы оставите свои вещи при входе в торговый зал, то предприятие **обязано обеспечить их сохранность** независимо от того, дали вам жетон или нет (п.13.12 методических указаний и гл. 47 Гражданского кодекса РФ).

## ДАВЛЕНИЕ МОЖНО СТАБИЛИЗИРОВАТЬ

**Гипертоническая болезнь** это, к сожалению, настолько распространенное заболевание, что в особом представлении не нуждается. Чтобы стабилизировать артериальное давление, приходится постоянно принимать лекарственные препараты. Газета продолжает знакомить своих читателей с замечательным магнитотерапевтическим аппаратом АЛМАГ-01. Тысячи людей пользуются им, но лечат, чаще всего, заболевания опорно-двигательного аппарата. Между тем бегущее импульсное магнитное поле прибора оказывает благотворное влияние на всю сердечно-сосудистую систему. Наблюдается рефлекторное снижение систолического и диастолического давлений до нормальных значений, улучшается мозговое кровообращение, увеличивается капиллярный кровоток, повышается тонус и кровенаполнение микрососудов.

Кроме того, АЛМАГ оказывает оздоравливающее действие на весь организм в целом, снимает эмоциональное напряжение, улучшает сон. А все лекарства при применении аппарата усиливают свое действие! В процессе лечения АЛМАГом давление будет стабилизироваться, и вы сможете постепенно сокращать прием таблеток и даже отказаться от них совсем!

Применение аппарата АЛМАГ показано при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадий. Подробное описание всех процедур вы найдете в инструкции по применению. Вы еще не купили АЛМАГ? Так посоветуйтесь с лечащим врачом и не откладывайте покупку.

**Стоимость аппарата наложенным платежом 4150 руб. +5-8% почтовый сбор.** Заявки направляйте по адресу: **391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина-25, Приборный завод, код заказа 94013.**

Физиоприборы домашнего применения торговой марки ЕЛАМЕД успешно лечат заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, бронхо-легочные, желудочные, ЛОР-болезни, геморрой, простатит. Подробнее об этом и других методах лечения изложено в книге к.м.н. Н.Е. Ларинского «Победа над болью». Цена книги 48 руб. с доставкой.

Физиоприборы, как любые лечебные средства, имеют противопоказания и применяются в домашних условиях по рекомендации врача.

**Для ветеранов и участников ВОВ, приславших заявки с копиями удостоверений скидка 10%.**

**Телефоны завода: (49131) 204-57, 209-60.**

**admin@elamed.com**

**www.elamed.com**

**Пишите и звоните на завод – вам дадут любую консультацию.**

Товар сертифицирован. Лицензия № 99-03-000005 от 28.09.2004 г.

## КОМПЬЮТЕР ВЫШЕЛ ИЗ СТРОЯ ИЗ-ЗА ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В СЕТИ

– Из-за перенапряжения в сети у меня сгорел персональный компьютер. Куда обратиться за помощью? Елена Геннадьевна, о. Сахалин.

■ Ситуация спорная. Комплектация изделия защитой от перепадов напряжения законами и правилами торговли никак не регламентируется. Следовательно, поставка подобного устройства является личной инициативой продавца, что снимает с него ответственность за причинение вреда изделию (компьютеру) в результате перепадов напряжения. Что же касается ответственности городских электросетей, то поставляемое в квартиры электричество является переменным током. То есть никто изначально не дает гарантий того, что напряжение и сила тока должны быть все время постоянными. Теоретически можно обратиться в суд с иском против местной энергетической компании. По закону «О защите прав потребителей» бремя доказывания ле-

жит на поставщике услуг. Однако на практике доказать, скорее всего, ничего не удастся. Если скачок происходит в общей сети, то пострадать должны многие. Если других исков не будет, то суд, скорее всего, не примет решение в вашу пользу. Кроме того, при обращении в суд будет назначена экспертиза, которая установит истинную причину выхода из строя вашего компьютера. Энергетики же встанут на позицию, что перенапряжения никакого не было. Никто ведь, кроме них, ток в сети не измеряет. Кроме того, скачок в вашей розетке мог произойти необязательно по вине энергетиков. Если, например, сосед будет включать какое-либо мощное устройство (сварочный аппарат или циркулярную пилу), то тоже произойдет скачок в сети. Доказать чью-либо вину в данном случае можно только опираясь на показания приборов, зарегистрировавших скачок именно в тот самый момент, когда у вас вышел из строя компьютер.





Рассказывает  
священник  
**АНТОНИЙ ЛАКИРЕВ**

## ДЕНЬ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ



ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

### Что такое Пятидесятница

На 50-й день после Пасхи Православная Церковь празднует один из своих самых значимых праздников – Пятидесятницу. Она тесно связана с Пасхой: Церковь вспоминает событие, произошедшее на 50-й день после Воскресения Иисуса Христа. Тогда его ученики собрались вместе, чтобы помолиться. И произошло невиданное: сердца первых христиан воспламенились присутствием Самого Бога. Нам сейчас трудно судить о том, что пережили они в тот момент, и еще труднее объяснить это. Важно, что апостолы пережили присутствие и действие Самого Бога сильно, проникновенно; пламенеющая любовь Божья охватила их и стала гласом Божиим, говорящим в них самих. Апостолы с изумлением увидели, что это произошло не с кем-то одним (как бывало и во дни древних пророков), но со всеми одновременно, и именно потому, что они были вместе ради Иисуса. Присутствие Духа Божьего было столь явственным, что апостолы увидели языки пламени над каждым из них. И в результате они превзошли свои страхи и нерешительность, вышли на улицы Иерусалима и стали проповедовать с такой смелостью, какой трудно было ожидать от людей, еще месяц назад прятавшихся от преследований.

### Бог говорит с людьми

Казалось бы, пророческий экстаз – не такое уж удивительное явление. И в древности, и в наши дни подобные вещи могут происходить. Но апостолы не были в состоянии транса или экстаза, они не вошли в какое-то духовное опьянение, а сохранили всю трезвость человеческого сознания; они не вещали как медиумы или шаманы, а осознанно говорили при полной своей свободе и ответственности. И вот такое свободное соединение действий Бога и людей – уникальный дар христианства. День, когда это произошло, был в Израиле праздником, тогда вспоминалось дарование Богом Десяти заповедей ветхозаветного закона. Этот закон и сейчас возвышается, как скала, над

духовным и нравственным уровнем человечества – но все же он остается лишь внешним ограничением, которое сковывает человека, не давая злу управлять нашей жизнью. И сейчас для большинства из нас требования закона чтить Бога и любить ближнего, как самого себя, остаются недостижимым идеалом. А в день Пятидесятницы апостолы, а позже и их бесчисленные ученики и последователи, обрели способность исполнять закон не по обязанности, а по зову сердца. Как обещали пророки, Дух Божий начертал заповеди закона в живых сердцах людей. Господь Иисус Христос заповедал Своим ученикам любить друг друга так, как Он любит нас. И вот в день Пятидесятницы Дух Святой сделал это возможным для всех, кто верует во Христа и хочет исполнять Его заповедь.

Каждый из людей, даже если он и пытается не творить зло, по собственному опыту знает, что рано или поздно человеческие

силы иссыкают: жизнь уходит из нас. Тем более мучительна бездуховность, когда человек пытается жить своими мелкими интересами. Пришествие Духа Святого открыло апостолам, а через них и всей Церкви, Самого Бога как источник жизни. С этого дня даже в самых трудных обстоятельствах, в разгар гонений или в пору безбожного равнодушия, в славе и немощи, христиане обретают в Церкви Духа Святого как неиссякаемый источник жизни, неподвластной никаким ограничениям. Поэтому мы называем Бога Духом животворящим. В России издавна было принято приносить в этот день в храмы свежую зелень как знак того, что Бог дарует нам новую жизнь.

### День рождения Церкви

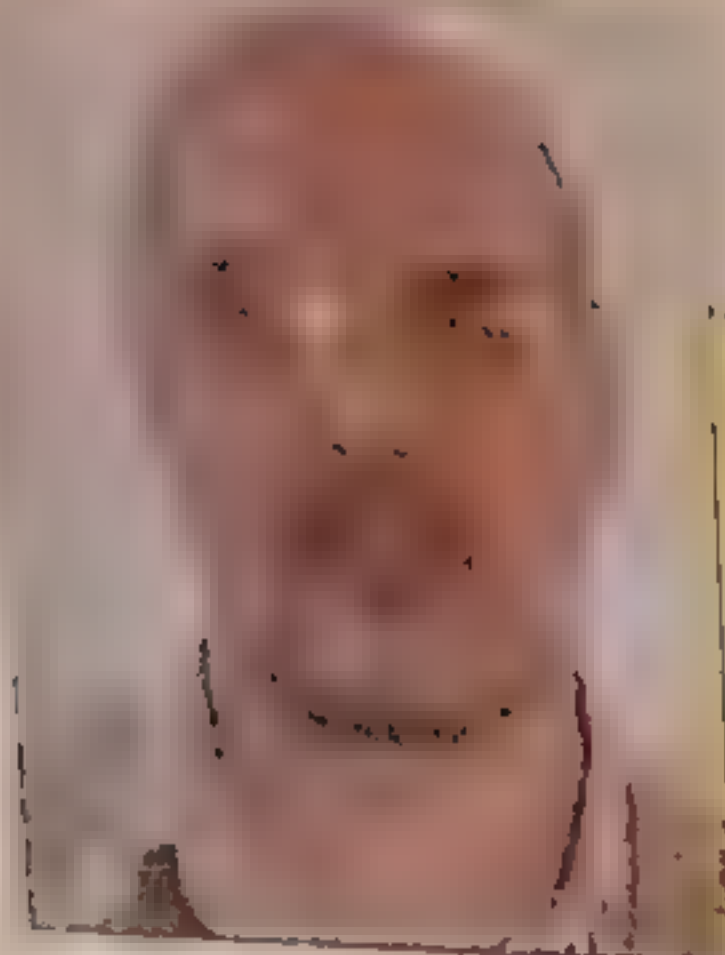
И еще этот день – день рождения христианской Церкви. Церковь – это такое единство людей в Боге, когда Сам Христос присутствует среди них. Это присутствие ощущается в общей молитве, в богослужении – и оттуда вливается в жизнь каждого христианина.

В день Пятидесятницы апостолы узнали Бога в трех лицах – как своего Небесного Отца, как Христа, Сына Божьего, и как Святого Духа, говорящего в людях. Поэтому уже давно день этот получил и еще одно название – день Святой Троицы.





## КОММЕНТАРИИ К ДОГОВОРУ УПРАВЛЕНИЯ ДОМОМ



Рассказывает  
юрист  
Андрей МАЛЫХ

### Основные принципы, которыми должны руководствоваться стороны договора:

**1** Указанный договор публичный, то есть условия для всех и каждого одинаковы (ст. 426 Гражданского кодекса РФ). Это значит, что договор в одной и той же редакции должен быть заключен с каждым собственником того или иного дома.

**2** Для каждого собственника в том или ином многоквартирном доме этот договор обязательный, то есть собственник обязан его заключить, если на общем собрании собственников жилья было принято решение об управлении домом посредством Управляющей компании. Это условие распространяется и на тех собственников жилья в конкретном доме, которые на собрании голосовали против управления домом посредством УК.

■ Почему мы отдали так много места тексту Договора управления многоквартирным домом посредством Управляющей компании (УК)? Мы уже говорили об этом в № 16, но стоит повторить. Для собственников жилья в многоквартирном доме важно не только выбрать на общем собрании форму управления (в данном случае посредством Управляющей компании), но и серьезно обсудить, а затем утвердить сам текст договора, который в дальнейшем УК должна будет заключить с каждым собственником квартиры. Если собственники не утвердят на общем собрании свой вариант договора, то Управляющая компания имеет полное право предоставить свой вариант такого договора. Но некоторые пункты их варианта могут существенно ущемлять права собственников жилья, хотя и формулировка этих пунктов может быть выстроена так хитро, что непосвященный в юридические тонкости человек может их просто не заметить.

Если же на общем собрании собственников жилья текст договора обсуждался и был утвержден, то при выборе УК жильцы вправе настаивать, чтобы с ними был заключен именно этот договор управления на условиях, указанных в решении Общего собра-

ния конкретного дома (п.1 ст. 162 ЖК РФ). Это значительно облегчит решение спорных вопросов, которые могут возникнуть между собственниками и УК в дальнейшем. За основу мы взяли стандартный (типовой) Договор управления многоквартирным домом, но **внесли в него свои коррективы**: какие-то пункты дополнили с целью большей защиты прав собственников, какие-то полностью исключили, как нарушающие эти права. Приведем только один пример: П. 4.1.3. типового договора звучит так: «Представлять интересы Собственника(ов) по предмету Договора, в том числе по заключению Договоров, направленных на достижение целей настоящего Договора, во всех организациях, предприятиях и учреждениях любых организационно-правовых форм и уровней». Данный пункт мы исключили из договора в силу некорректности. Наличие этого пункта позволяет утверждать, что договор между УК и, например, водоканалом, заключен от имени собственника помещения, а не от имени УК. Но из Жилищного кодекса следует, что именно УК является поставщиком коммунальных услуг для собственника помещения и именно с УК тот же водоканал должен спросить за просрочку платежей за потребляемую воду.

### ПОПРАВКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВНЕСЛИ В ТИПОВОЙ ДОГОВОР

**В п. 2.** «Термины, используемые в договоре» в строку «Коммунальные услуги...» помимо горячего и холодного водоснабжения, отопления и водоотведения, мы включили также газоснабжение, электроснабжение, поскольку это напрямую вытекает из ч. 4 ст. 154 ЖК РФ. Но собственники того или иного дома вправе оставить в своем варианте договора только те услуги, которые они получают и которые необходимы им для нормальной жизни в их доме.

**В п. 4.1.4.** добавлена строка «результаты осмотров предоставлять собствен-

нику по его требованию». Данная редакция этого пункта направлена на лучшую защиту интересов собственника жилья. Поскольку тогда возникает обязательство Управляющей компании предоставлять собственникам документацию, на основании которой собственник жилья может делать выводы о состоянии дома и работах, которые проводит УК по улучшению этого состояния.

**П. 4.1.5.** изменен почти полностью. В нашем варианте он лучше защищает интересы собственника. Поскольку в типовом договоре этот пункт делал акцент на разработке планов и

услуг по содержанию, текущему ремонту общего имущества многоквартирного дома. Но, согласитесь, одно дело составлять планы, другое – непосредственно проводить работы по содержанию и текущему ремонту. Собственника жилья куда более интересует именно второе. Кроме того, в нашем варианте в этом пункте делается акцент на том, что УК должна не просто уведомлять, а согласовывать с собственником решения о порядке проведения работ (например, ремонтных или оказания услуг), а также проводить их в порядке и в сроки, предусмотренные законодательством и условиями настоящего договора. Например,

чтобы не получилось, как у нас бывает часто и сейчас: наступают холода и начинают в аварийном порядке ремонтировать теплосеть, а люди сидят при этом в холодных квартирах. Нарушение условий договора, например, несвоевременное проведение ремонтных работ, повлечет за собой штрафные санкции в адрес Управляющей компании.

**В п. 4.1.8.** внесена строка «Отказ в выдаче предусмотренных договором согласований может обосновываться только конкретными положениями нормативных актов».

Продолжение на стр. 17 ►



# Договор управления многоквартирным домом

20\_\_ г.

ИНН \_\_\_\_\_

(наименование юридического лица)

ОГРН \_\_\_\_\_

именуемое в дальнейшем "Управляющая компания", в лице \_\_\_\_\_

и гражданин \_\_\_\_\_

(должность, Ф.И.О. руководителя, представителя) действующего на основании (устава, доверенности и т.п.)

(кем) \_\_\_\_\_

паспорт серии \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

выдан (когда) \_\_\_\_\_

(ча-

сти квартиры, комнаты в коммунальной квартире) в многоквартирном доме по адресу: \_\_\_\_\_

действующий на основании свидетельства о регистрации права собственности № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ выданном \_\_\_\_\_

(наименование регистрирующего органа)

заключили настоящий Договор об управлении многоквартирным жилым домом.

## 1. Общие положения

1.1. Настоящий Договор заключен на основании ст. 162 Жилищного кодекса РФ, решения общего собрания собственников жилого дома от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г., (либо протокола открытого конкурса от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г., проведенного \_\_\_\_\_).

(наименование органа самоуправления)

1.2. Условия настоящего Договора определены собранием собственников жилого дома и являются одинаковыми для всех собственников помещения.

## 2. Термины, используемые в Договоре

**Собственник** – субъект гражданского права, право собственности которого на жилое помещение в многоквартирном доме зарегистрировано в установленном порядке.

**Состав имущества** – общее имущество многоквартирного дома, предназначенное для обслуживания более одного помещения в данном доме, в том числе помещения в данном доме, не являющиеся частями квартир и нежилых помещений, именно: межквартирные лестничные площадки и клетки, лестницы, лифты, лифтовые и иные шахты, коридоры, технические этажи, чердаки, подвалы, в которых имеются инженерные коммуникации и иное обслуживающее более одного помещения в данном доме оборудование (технические подвалы), а также крыши, ограждающие несущие и ненесущие конструкции данного дома, механическое, электрическое, санитарно-техническое и иное оборудование, находящееся в данном доме за пределами или внутри помещений и обслуживающее более одного помещения, земельный участок, на котором расположен данный дом с элементами озеленения и благоустройства и иные предназначенные для обслуживания, эксплуатации и благоустройства данного дома объекты, расположенные на указанном земельном участке.

**Доля в праве общей собственности на общее имущество в многоквартирном доме (доля Собственника помещения в данном доме)** – доля, определяемая отношением общей площади указанного помещения к сумме общих площадей всех помещений в данном доме.

**Общая площадь жилого помещения** состоит из суммы площади всех частей такого помещения, включая площадь помещений вспомогательного использования, предназначенных для удовлетворения гражданами бытовых и иных нужд, связанных с их проживанием в жилом помещении, за исключением балконов, лоджий, веранд и террас.

**Доля в праве на общее имущество в коммунальной квартире собственника комнаты в данной квартире** – доля, определяемая отношением общей площади указанной комнаты к сумме общих площадей всех помещений в данной квартире.

**Доля в праве общей собственности на общее имущество в многоквартирном доме собственника комнаты в коммунальной квартире, находящейся в данном доме**, – доля, определяемая отношением суммы общей площади указанной комнаты и площади доли в праве общей собственности на общее имущество в коммунальной квартире к сумме общих площадей всех помещений в данном доме.

**Коммунальные услуги** – холодное и горячее водоснабжение, отопление, водоотведение, газоснабжение, электроснабжение.

**Содержание общего имущества многоквартирного дома** – комплекс работ и услуг по контролю за его состоянием, поддержанию в исправном состоянии, работоспособности, наладке и регулированию инженерных систем и т.д.

включает:

- уборку общего имущества многоквартирного дома, в том числе подвала, чердака, мусорокамер, подъезда, лестничных площадок и маршей, крыши, лифта (ов) при их наличии;
- содержание придомовой территории (уборка, озеленение, благоустройство земельного участка);



- вывоз и размещение ТБО на городской свалке;
- техническое обслуживание коммуникаций и оборудования, относящихся к общему имуществу многоквартирного дома;
- содержание конструктивных элементов многоквартирного дома;
- обслуживание технических устройств, в том числе лифтов и общедомовых приборов учета, а также технических помещений многоквартирного дома.

**Текущий ремонт общего имущества многоквартирного дома** – комплекс ремонтных и организационно-технических мероприятий в период нормативного срока эксплуатации с целью устранения неисправностей (восстановления работоспособности) элементов, оборудования, инженерных систем многоквартирного дома для поддержания эксплуатационных показателей коммуникаций, оборудования, конструкций включает:

- текущий ремонт общего санитарно-технического оборудования;
- текущий ремонт электротехнического оборудования;
- текущий ремонт конструктивных элементов многоквартирного дома и придомовой территории;
- текущий ремонт технических устройств (лифтов, пожарной сигнализации и т.д.).

### 3. Предмет Договора

3.1. Собственник поручает, а Управляющая компания обязуется оказывать услуги и выполнять работы по надлежащему содержанию и ремонту общего имущества в многоквартирном доме по адресу: \_\_\_\_\_, предоставлять коммунальные услуги собственнику и пользующимся в этом доме лицам осуществлять иную, направленную на достижение целей управления многоквартирным домом деятельность.

3.2. Собственник обязуется оплачивать услуги Управляющей компании в порядке, установленном настоящим Договором.

### 4. Права и обязанности Сторон

4.1. Управляющая компания обязуется:

4.1.1. Управлять многоквартирным жилым домом в соответствии с условиями настоящего Договора и действующим законодательством.

4.1.2. Самостоятельно или с привлечением иных юридических лиц и специалистов, имеющих необходимые навыки, оборудование, сертификаты, лицензии и иные разрешительные документы, организовать предоставление коммунальных услуг, проведение работ по содержанию и текущему ремонту общего имущества многоквартирного дома в соответствии с действующим законодательством.

4.1.3. Вести и хранить техническую документацию (базы данных) на многоквартирный дом, внутридомовое инженерное оборудование и объекты придомового благоустройства, а также бухгалтерскую, статистическую, хозяйственно-финансовую документацию и расчеты, связанные с исполнением Договора. По требованию Собственника знакомить его с условиями совершенных Управляющей компанией сделок в рамках исполнения Договора.

4.1.4. Систематически проводить технические осмотры многоквартирного дома, результаты осмотров предоставлять собственнику по его требованию.

4.1.5. Проводить работы (оказывать услуги) по содержанию и текущему ремонту общего имущества многоквартирного дома в установленные сроки. Перечень выполнения работ и услуг по содержанию и ремонту общего имущества многоквартирного дома определяется Приложением № 1 к настоящему Договору. Периодичность проведения работ определяется законодательством РФ. Иные решения по проведению данных работ и услуг могут быть приняты на общем собрании Собственников и по согласованию с Управляющей компанией, закреплены дополнительным соглашением к настоящему Договору за подписью обеих Сторон.

4.1.6. Обеспечивать потребителей коммунальными услугами установленного уровня, качества, в объеме, соответствующем установленным нормативам потребления.

4.1.7. Обеспечивать аварийно-диспетчерское обслуживание принятого в управление многоквартирного дома.

4.1.8. Осуществлять рассмотрение предложений, заявлений и жалоб Собственников многоквартирного дома и принимать соответствующие меры в установленные для этого сроки с учетом пункта 7.2 Договора. Отказ в выдаче предусмотренных Договором согласований может обосновываться только конкретными положениями нормативных актов.

4.1.9. Информировать в письменной форме Собственника об изменении размеров установленных платежей, стоимости коммунальных услуг не позднее, чем за тридцать дней до даты представления платежных документов, на основании которых будут вноситься платежи в ином размере.

4.1.10. Производить начисление платежей, установленных в п. 5.1. Договора, обеспечивая выставление счета в срок до 10 числа текущего месяца за текущий месяц.

4.1.11. Производить сбор установленных в п. 5.1. Договора платежей.

4.1.12. Рассматривать все претензии Собственника, связанные с исполнением заключенных Управляющей ком-



- паний Договоров с третьими лицами и разрешать возникшие конфликтные ситуации.
- 4.1.13. Обеспечить Собственников и владельцев помещений информацией о телефонах аварийных служб.
- 4.1.14. Организовать работы по ликвидации аварий в данном многоквартирном доме.
- 4.1.15. По требованию Собственника выдавать справки соответствующих форм.
- 4.1.16. Приступить к выполнению своих обязательств по Договору с момента вступления его в силу.
- 4.1.17. Предоставлять отчет о выполнении Договора управления за год в течение первого квартала следующего года.

#### 4.2. Управляющая компания вправе:

- 4.2.1. Самостоятельно, соблюдая установленные периоды и сроки, определять порядок и способ выполнения работ по управлению многоквартирным домом, привлекать сторонние организации, имеющие необходимые навыки, оборудование, сертификаты, лицензии и иные разрешительные документы к выполнению работ по содержанию и текущему ремонту общего имущества многоквартирного дома.
- 4.2.2. Организовывать и проводить проверку технического состояния коммунальных систем в помещениях Собственника.
- 4.2.3. В случае непредоставления Собственником до конца текущего месяца данных о показаниях приборов учета в помещениях, принадлежащих Собственнику, производить расчет размера оплаты услуг с использованием утвержденных на территории г. \_\_\_\_\_ нормативов с последующим перерасчетом стоимости услуг после предоставления собственником сведений о показаниях приборов учета.
- 4.2.4. Организовывать проверку правильности учета потребления ресурсов согласно показаниям приборов учета. В случае несоответствия данных, предоставленных Собственником, проводить перерасчет размера оплаты предоставленных услуг на основании фактических показаний приборов учета.
- 4.2.5. Проводить проверку работы установленных приборов учета и сохранности пломб.
- 4.2.6. Прекращать предоставление услуг по Договору в случае просрочки Собственником оплаты оказанных услуг более трех месяцев или нарушения иных требований раздела 5 Договора.
- 4.2.7. Проверять соблюдение Собственником требований, установленных пп. 4.3.3 - 4.3.17. Договора.
- 4.2.8. Осуществлять иные права, предусмотренные действующим законодательством, отнесенные к полномочиям Управляющей компании.
- 4.2.9. Взыскивать с Собственника в установленном порядке задолженность по оплате услуг в рамках Договора.

#### 4.3. Собственник обязуется:

- 4.3.1. Своевременно в установленные сроки и порядке оплачивать предоставленные по Договору услуги. При внесении соответствующих платежей руководствоваться утвержденным Управляющей компанией порядком и условиями Договора.
- 4.3.2. Оплачивать вывоз крупногабаритных и строительных отходов сверх установленных п. 5 платежей.
- 4.3.3. Выполнять предусмотренные законодательством санитарно-гигиенические, экологические, архитектурно-градостроительные, противопожарные и эксплуатационные требования.
- 4.3.4. Своевременно предоставлять Управляющей компании сведения:
- о количестве граждан, проживающих в помещении(ях) совместно с Собственником, и наличии у лиц, зарегистрированных по месту жительства в помещении, льгот для расчетов платежей за услуги по Договору. При отсутствии этих данных все расчеты производятся исходя из нормативной численности проживающих.
  - о смене Собственника. Сообщить Управляющей компании Ф.И.О. нового Собственника и дату вступления нового Собственника в свои права. Представить Управляющей компании Договор купли-продажи жилого помещения, аренды, найма и другие документы, подтверждающие смену Собственника или владельца.
- 4.3.5. Обеспечить доступ в принадлежащее ему помещение представителям Управляющей компании, а также организаций, осуществляющих жилищно-коммунальное обслуживание многоквартирного дома для осмотра приборов учета и контроля, а также для выполнения необходимого ремонта общего имущества многоквартирного дома и работ по ликвидации аварий.
- 4.3.6. Не устанавливать, не подключать и не использовать электробытовые приборы и машины мощностью, превышающей технические возможности внутридомовой электрической сети, дополнительные секции приборов отопления, регулирующую и запорную арматуру без согласования с Управляющей компанией.
- 4.3.7. Своевременно сообщать Управляющей компании о выявленных неисправностях, препятствующих оказанию Собственнику услуг в рамках Договора.
- 4.3.8. Не осуществлять переоборудование внутренних инженерных сетей без уведомления, и, в необходимых случаях, согласования с Управляющей компанией.
- 4.3.9. Не нарушать имеющиеся схемы учета услуг, в том числе не совершать действий, связанных с нарушением пломбировки счетчиков, изменением их местоположения в составе инженерных сетей и демонтажем без согласования с Управляющей компанией.
- 4.3.10. Своевременно осуществлять поверку приборов учета. К расчету оплаты коммунальных услуг предоставляются данные только поверенных приборов учета. Если прибор учета не поверен, объем потребления коммунальных услуг принимается равным нормативам потребления, установленным на территории г. \_\_\_\_\_ в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.
- 4.3.11. Не производить слив воды из системы и приборов отопления;



4.3.12. Ознакомить всех совместно проживающих в жилом помещении либо использующих помещение, принадлежащее Собственнику, дееспособных граждан с условиями Договора.

4.3.13. Не совершать действий, связанных с отключением многоквартирного дома от подачи электроэнергии, воды и тепла.

4.3.14. Предоставлять Управляющей компании в установленные сроки показания приборов учета.

4.3.15. Исполнять иные обязанности, предусмотренные действующими законодательными и нормативно-правовыми актами Российской Федерации, региональных и местных органов власти применительно к данному Договору.

4.3.16. При проведении общестроительных, монтажных и отделочных работ при перепланировке и переустройстве принадлежащего Собственнику помещения строго руководствоваться Жилищным кодексом РФ и действующими нормативными актами.

4.3.18. В случае возникновения необходимости проведения Управляющей компанией не установленных Договором работ и услуг, в том числе связанных с ликвидацией последствий аварий, наступивших по вине Собственника, либо в связи с нарушением Собственником п.п. 4.3.5., 4.3.6., 4.3.7., 4.3.8., 4.3.9., 4.3.11., 4.3.13., 4.3.15. настоящего Договора, указанные работы проводятся за счет Собственника.

4.4. Собственник имеет право:

4.4.1. Знакомиться с условиями сделок, совершенных Управляющей компанией в рамках исполнения Договора.

4.4.2. В случае неотложной необходимости обращаться к Управляющей компании с заявлением о временной приостановке подачи в многоквартирный дом воды, электроэнергии, отопления.

4.4.3. Требовать в соответствии с действующими на территории г. \_\_\_\_\_ нормативными актами перерасчета размера оплаты за отдельные виды услуг, рассчитываемые исходя из нормативов потребления, в случае временного отсутствия одного, нескольких или всех пользователей жилого помещения, принадлежащего Собственнику, при условии представления подтверждающих документов установленного образца.

4.4.4. Требовать в установленном порядке от Управляющей компании перерасчета платежей за услуги по Договору в связи с несоответствием услуг перечню, составу и периодичности работ (услуг).

4.4.5. Осуществлять другие права, предусмотренные действующими нормативно-правовыми актами РФ, \_\_\_\_\_ области \_\_\_\_\_ города применительно к настоящему Договору.

## 5. Цена и порядок расчетов

5.1. Собственник производит оплату в рамках Договора за следующие услуги:

- коммунальные услуги (тепло, горячее водоснабжение, холодное водоснабжение, водоотведение);
- содержание общего имущества многоквартирного дома;
- текущий ремонт общего имущества многоквартирного дома;
- управление многоквартирным домом.

5.2. Плата за услуги по содержанию и текущему ремонту в рамках Договора устанавливается в размере, обеспечивающем содержание общего имущества в многоквартирном доме, в соответствии с действующим перечнем, составом и периодичностью работ (услуг), указанным в Приложении № 1.

5.3. Размер платы услуг по содержанию и текущему ремонту общего имущества многоквартирного дома определяется на общем собрании Собственников дома с учетом предложений Управляющей компании. Если Собственники помещений на своем общем собрании не приняли решение об установлении размера платы за содержание и ремонт помещения, такой размер устанавливается органом местного самоуправления г. \_\_\_\_\_.

5.4. Размер платы за коммунальные услуги рассчитывается Управляющей компанией как произведение установленных органом местного самоуправления тарифов на объем потребленных ресурсов по показаниям приборов учета. При отсутствии приборов учета или использовании непроверенных приборов учета, объем потребления коммунальных услуг принимается равным нормативам потребления, устанавливаемым органом местного самоуправления г. \_\_\_\_\_ в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

5.5. Оплата Собственником оказанных услуг по Договору осуществляется на основании выставляемого Управляющей компанией счета (счет-извещение – для физических лиц, счет-фактура и счет – для юридических лиц.) В выставленном Управляющей компанией счете-извещении указываются: размер оплаты оказанных услуг, сумма задолженности Собственника по оплате оказанных услуг за предыдущие периоды, а также сумма пени, определенная в соответствии с условиями Договора.

5.6. Льготы по оплате услуг, являющихся предметом Договора, предоставляются в соответствии с действующим законодательством.

5.7. В случае изменения стоимости услуг по Договору Управляющая компания производит перерасчет стоимости услуг со дня вступления изменений в силу.

5.8. Срок внесения платежей – до 10 числа месяца, следующего за истекшим.

5.9. В случае возникновения необходимости проведения не установленных Договором работ и услуг Собственники на общем собрании определяют необходимый объем работ (услуг), сроки начала проведения работ, стоимость работ (услуг) и оплачивают дополнительно. Размер платежа для Собственника рассчитывается пропорционально доли собственности в общем имуществе многоквартирного дома. Оплата в установленном случае производится Собственни-



ком в соответствии с выставленным Управляющей компанией счетом на предоплату, в котором должны быть указаны: наименование дополнительных работ, их стоимость, расчетный счет, на который должны быть перечислены денежные средства. Платеж должен быть внесен Собственником не позднее 10 банковских дней со дня выставления счета.

5.10. Капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме проводится за счет Собственника по отдельному Договору. Решение общего собрания Собственников помещений в многоквартирном доме об оплате расходов на капитальный ремонт многоквартирного дома принимается с учетом предложений Управляющей компании о сроках начала капитального ремонта, необходимом объеме работ, стоимости материалов, порядке финансирования ремонта, сроках возмещения расходов и других предложений, связанных с условиями проведения капитального ремонта. Обязанность по оплате расходов на капитальный ремонт многоквартирного дома распространяется на всех Собственников помещений в этом доме с момента возникновения права собственности на помещения в этом доме. При переходе права собственности на помещение в многоквартирном доме к новому Собственнику переходит обязательство предыдущего Собственника по оплате расходов на капитальный ремонт многоквартирного дома.

5.11. Неиспользование помещений не является основанием невнесения платы за услуги по Договору. При временном отсутствии Собственника внесение платы за отдельные виды коммунальных услуг, рассчитываемой исходя из нормативов потребления, осуществляется с учетом перерасчета платежей за период временного отсутствия Собственника в порядке, утверждаемом Правительством Российской Федерации и органами местного самоуправления г. \_\_\_\_\_ . Перерасчет платы по услуге "управление" не производится.

## 6. Ответственности сторон

6.1. Управляющая компания несет ответственность за ущерб, причиненный многоквартирному дому в результате ее действий или бездействия, в размере действительного причиненного ущерба.

6.2. Управляющая компания не несет ответственности за все виды ущерба, возникшие не по ее вине или не по вине ее работников.

6.3. Ответственность по сделкам, совершенным Управляющей компанией со сторонними организациями, самостоятельно несет Управляющая компания.

6.4. В случае нарушения Собственником сроков внесения платежей, установленных разделом 5 Договора, Управляющая компания вправе взыскать с него пени в размере 1/300 (одной трехсотой) учетной ставки рефинансирования Центрального банка Российской Федерации за каждый день просрочки платежа со следующего дня после наступления установленного срока оплаты по день фактической выплаты включительно. Размер пени указывается в счете, ежемесячно выставляемом Управляющей компанией, и подлежит уплате Собственником одновременно с оплатой услуг в соответствии с разделом 5 Договора.

6.5. При нарушении Собственником обязательств, предусмотренных Договором, последний несет ответственность перед Управляющей компанией и третьими лицами за все последствия, возникшие в результате каких-либо аварийных и иных ситуаций.

6.6. При выявлении Управляющей компанией факта проживания в квартире Собственника лиц, не зарегистрированных в установленном порядке, и невнесения за них платы по Договору, Управляющая компания после соответствующей проверки, составления акта и предупреждения Собственника, вправе в судебном порядке взыскать с него понесенные убытки.

6.7. В случае, если Собственник своевременно не уведомил Управляющую компанию о смене Собственника и не предоставил подтверждающие документы, то обязательства по Договору сохраняются за Собственником, с которым заключен Договор, до дня предоставления вышеперечисленных сведений.

6.8. Собственник несет ответственность за нарушение требований пожарной безопасности в соответствии с действующим законодательством.

6.9. Управляющая компания несет ответственность за организацию и соответствие предоставляемых услуг нормативным актам органов местного самоуправления г. \_\_\_\_\_ в соответствии с действующим законодательством.

6.10. В случае причинения убытков Собственнику по вине Управляющей компании последняя несет ответственность в соответствии с действующим законодательством.

6.11. В случае истечения нормативного срока эксплуатации общего имущества многоквартирного дома Управляющая компания не несет ответственности за качество коммунальных услуг по параметрам, зависящим от технического состояния эксплуатируемого оборудования, и качество услуг по содержанию и текущему ремонту общего имущества многоквартирного дома, если указанное качество зависит от состояния общего имущества многоквартирного дома.

6.12. Во всех остальных случаях нарушения своих обязательств по Договору Стороны несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств по Договору в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## 7. Особые условия

7.1. Все споры, возникшие из Договора или в связи с ним, разрешаются сторонами путем переговоров. В случае, если стороны не могут достичь взаимного соглашения, споры и разногласия разрешаются в судебном порядке по заявлению одной из сторон.



7.2. Претензии (жалобы) на несоблюдение условий Договора предъявляются Собственником в письменном виде и подлежат обязательной регистрации в Управляющей компании. Ответ по существу претензии (жалобы) Собственнику должен быть дан не позднее 2-х недель с момента получения ее УК.

## 8. Форс-мажор

8.1. При возникновении обстоятельств, которые делают полностью или частично невозможным выполнение Договора одной из сторон, а именно пожар, стихийное бедствие, военные действия всех видов, изменение действующего законодательства и другие возможные обстоятельства непреодолимой силы, не зависящие от сторон, сроки выполнения обязательств продлеваются на то время, в течение которого действуют эти обстоятельства.

8.2. Если обстоятельства непреодолимой силы действуют в течение более двух месяцев, любая из сторон вправе отказаться от дальнейшего выполнения обязательств по Договору, причем ни одна из сторон не может требовать от другой возмещения возможных убытков.

8.3. Сторона, оказавшаяся не в состоянии выполнить свои обязательства по Договору, обязана незамедлительно известить другую сторону о наступлении или прекращении действия обстоятельств, препятствующих выполнению этих обязательств.

## 9. Срок действия Договора

9.1. Договор является публичным Договором в соответствии со статьей 426 Гражданского кодекса Российской Федерации.

9.2. Договор заключен на срок: \_\_\_\_\_. Начало действия Договора с \_\_\_\_\_ г. (не позднее чем через месяц после подписания).

9.3. Договор может быть досрочно расторгнут в соответствии с действующим законодательством при условии письменного извещения Собственниками многоквартирного дома Управляющей компании за два месяца до даты расторжения.

9.4. В случае расторжения Договора Управляющая компания за 30 (тридцать) дней до прекращения действия Договора обязана передать техническую документацию (базы данных) на многоквартирный дом и иные, связанные с управлением таким домом, документы вновь выбранной управляющей организации, одному из собственников, указанному в решении общего собрания данных собственников о выборе способа управления таким домом, или, если такой собственник не указан, любому собственнику помещения в таком доме.

9.5. Договор считается расторгнутым с одним из Собственников с момента прекращения у данного Собственника права собственности на помещение в многоквартирном доме и предоставления подтверждающих документов.

9.6. Изменение и расторжение настоящего Договора управления осуществляется в порядке, предусмотренном законодательством.

9.7. При отсутствии заявлений одной из сторон о прекращении Договора управления по окончании срока его действия, настоящий Договор считается продленным на тот же срок и на тех же условиях.

## 10. Реквизиты сторон

Собственник:

(Ф.И.О.)

паспорт \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_

выдан \_\_\_\_\_

когда \_\_\_\_\_

зарегистрирован по месту постоянного проживания:

(подпись)

Управляющая компания:

юр. адрес: \_\_\_\_\_

ОГРН: \_\_\_\_\_

ИНН:

p/c

Figure 8 is a line graph showing the dependence of the rate of polymerization ( $R_p$ ) on the concentration of the initiator ( $C_i$ ). The y-axis is labeled  $R_p$  and ranges from 0 to 1.0. The x-axis is labeled  $C_i$  and ranges from 0 to 1.0. Two data series are plotted: one with open circles (O) and one with open squares (□). Both series show a linear increase in  $R_p$  with  $C_i$ , starting from the origin. The series with open circles has a steeper slope than the series with open squares.

| Circumstance | Justified (%) | Not Justified (%) |
|--------------|---------------|-------------------|
| No force     | 100           | 0                 |
| Force        | ~85           | ~15               |
| Force        | ~75           | ~25               |
| Force        | ~65           | ~35               |
| Force        | ~55           | ~45               |
| Force        | ~45           | ~55               |
| Force        | ~35           | ~65               |
| Force        | ~25           | ~75               |
| Force        | ~15           | ~85               |
| Force        | ~5            | ~95               |
| Force        | ~0            | ~100              |

K/C \_\_\_\_\_

БИК \_\_\_\_\_

Руководитель: \_\_\_\_\_

(подпись) (Ф.И.О)



**Перечень работ, услуг  
по содержанию и текущему ремонту общего имущества многоквартирного жилого дома  
по адресу: \_\_\_\_\_**

**I. Перечень работ по содержанию жилья**

1. Работы, выполняемые при проведении технических осмотров и обходов отдельных элементов и помещений дома:

1.1. Устранение незначительных неисправностей в общедомовых системах центрального отопления и горячего водоснабжения (регулировка трехходовых кранов, набивка сальников, мелкий ремонт теплоизоляции, устранение течи в трубопроводах, приборах и арматуре, разборка, осмотр и очистка грязевиков воздухооборудов, вантозов, компенсаторов, регулирующих кранов вентилей, задвижек, очистка от накипи запорной арматуры и др.).

1.2. Устранение незначительных неисправностей электротехнических устройств в местах общего пользования (смена перегоревших электроламп, мелкий ремонт электропроводки и др.).

1.3. Прочистка канализационного лежачка в подвальных помещениях и технических этажах.

1.4. Проверка исправности канализационных вытяжек.

1.5. Проверка наличия тяги в дымоотводящих каналах.

1.6. Проверка заземления ванн.

1.7. Промазка суриковой замазкой свищей, участков гребней стальной кровли и др.

1.8. Проверка заземления оболочки электрокабеля, замеры сопротивления изоляции проводов.

1.9. Осмотр пожарной сигнализации и средств тушения в домах.

2. Работы, выполняемые при подготовке дома к эксплуатации в весенне-летний период:

2.1. Укрепление водосточных труб, колен и воронок.

2.2. Расконсервирование и ремонт поливочной системы.

2.3. Консервация системы центрального отопления.

2.4. Ремонт оборудования детских и спортивных площадок.

2.5. Ремонт просевших отмосток.

3. Работы, выполняемые при подготовке дома к эксплуатации в осенне-зимний период:

3.1. Замена разбитых стекол окон и дверей в местах общего пользования и вспомогательных помещениях.

3.2. Утепление чердачных перекрытий.

3.3. Утепление трубопроводов в чердачных и подвальных помещениях.

3.4. Укрепление и ремонт парапетных ограждений.

3.5. Изготовление новых или ремонт существующих ходовых досок и переходных мостиков на чердаках.

3.6. Ремонт, регулировка и испытание систем центрального отопления.

3.7. Утепление и прочистка дымоотводящих каналов.

3.8. Консервация поливочных систем.

3.9. Проверка состояния продухов в цоколях зданий.

3.10. Ремонт и укрепление входных дверей в подъездах.

4. Работы, выполняемые при проведении частичных осмотров:

4.1. Промазка суриковой замазкой или другой мастикой гребней и свищей в местах протечек кровли.

4.2. Проверка наличия тяги в дымовых и вентиляционных каналах.

4.3. Уплотнение сгонов в общедомовых инженерных сетях.

4.4. Прочистка общедомовой канализации.

4.5. Набивка сальников в вентилях, задвижках на общедомовых инженерных сетях.

4.6. Укрепление трубопроводов на общедомовых инженерных сетях в местах общего пользования.

4.7. Проверка канализационных вытяжек.

4.8. Мелкий ремонт изоляции.

4.9. Устранение мелких неисправностей электропроводки в местах общего пользования.

5. Прочие работы:

5.1. Регулировка и наладка систем центрального отопления.

5.2. Регулировка и наладка вентиляции.

5.3. Промывка и опрессовка систем центрального отопления.

5.4. Озеленение территории, уход за зелеными насаждениями.

5.5. Удаление с крыш снега и наледей.

5.6. Очистка кровли от мусора, грязи, листьев.

5.7. Уборка и очистка придомовой территории.

5.8. Уборка общих помещений.

5.9. Удаление крупногабаритного мусора из здания и его вывозка.



- 5.10. Очистка и промывка стволов мусоропровода и их загрузочных клапанов.
- 5.11. Дератизация, дезинфекция подвалов, мусоропроводов.
- 5.12. Озеленение территории, уход за зелеными насаждениями.
- 5.13. Посыпка территорий песком в зимнее время.
- 5.14. Прочистка дымоходов и вентиляционных каналов.
- 5.15. Управление многоквартирным домом, организация работ по содержанию и ремонту дома.

## II. Перечень работ по текущему ремонту общего имущества дома

1. Устранение местных деформаций, усиление, восстановление поврежденных участков фундаментов, вентиляционных продухов, отмосток и входов в подвалы.
2. Герметизация стыков (межпанельных швов, трещин в кирпичной кладке стен), заделка и восстановление архитектурных элементов, смена небольших участков обшивки деревянных наружных стен, восстановление кирпичной кладки несущих стен.
3. Частичная смена отдельных элементов перекрытий, заделка швов и трещин в местах общего пользования, их укрепление и окраска.
4. Усиление элементов деревянной стропильной системы, антисептирование и антиперирование, устранение неисправностей стальных, асбестоцементных и других кровель, замена водосточных труб, ремонт гидроизоляции, утепления и вентиляции.
5. Смена и восстановление отдельных элементов (приборов), оконных и дверных заполнений в местах общего пользования.
6. Восстановление или замена отдельных участков и элементов лестниц, балконов, крылец (зонты, козырьки над входами в подъезды, подвалы, над балконами верхних этажей).
7. Замена, восстановление отдельных участков полов в местах общего пользования.
8. Восстановление отделки стен, потолков, полов отдельными участками в подъездах, технических помещениях, в других общедомовых вспомогательных помещениях, в том числе в связи с аварийными ситуациями (пожар, затопление и др.).
9. Установка, замена и восстановление работоспособности отдельных элементов и частей элементов внутренних общедомовых систем центрального отопления.
10. Установка, замена и восстановление работоспособности отдельных элементов и частей элементов внутренних общедомовых систем водоснабжения, канализации (включая насосные установки в жилых зданиях).
11. Восстановление работоспособности общедомовой системы электроснабжения и электротехнических устройств (за исключением внутриквартирных устройств и приборов, а также приборов учета электрической энергии, расположенных в местах общего пользования).
12. Восстановление работоспособности общедомовой системы вентиляции.
13. Восстановление работоспособности вентиляционных и промывочных устройств мусоропроводов, крышек клапанов и шиберных устройств.
14. Ремонт и восстановление разрушенных участков тротуаров, проездов, дорожек ограждений и оборудования спортивных, хозяйственных площадок для отдыха, площадок и навесов для контейнеров-мусоросборников в границах территорий, закрепленных за домом.

### Примечание:

К общедомовым системам относятся:

- стояки отопления, ответвления от стояков до приборов отопления;
- стояки холодного и горячего водоснабжения и отключающие устройства, расположенные в местах общего пользования (подвал, тех. этаж и т.д.).

Собственник

/ \_\_\_\_\_ /  
Ф.И.О.

Руководитель Управляющей  
компании

/ \_\_\_\_\_ /  
Ф.И.О.



# ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

## ПОПРАВКИ К ДОГОВОРУ УПРАВЛЕНИЯ ДОМОМ

Продолжение. Начало см. на стр. 8

При наличии данного пункта УК может отказать вам в выдаче каких-то документов только в том случае, если она сумеет обосновать данный отказ нормативными актами, действующими в России или вашем муниципальном образовании на данный момент. Кроме того, сделан отсыл к п. 7.2, который в типовом договоре позволял собственнику предъявлять претензии (жалобы) к работе УК в течение всего лишь 2 недель от даты, когда собственник узнал или должен был узнать о нарушении его прав. По истечении этого срока жалобы уже не рассматривались. Таким образом типовой договор позволял Управляющей компании фактически ничего не делать (например, не восстанавливать плохо оштукатуренную стену подъезда) только на том основании, что жильцами был пропущен срок подачи жалобы на плохую работу Управляющей компании, хотя нарушения и были допущены. В нашем варианте в отсылочной норме пункта 7.2. был установлен пресекающий срок для рассмотрения: собственник должен получить ответ на жалобу, направленную Управляющей компанией, не позднее 2 недель с момента получения ее Управляющей компанией. Включение последнего положения позволит хоть каким-то образом воздействовать на работу УК в том случае, если необходимо действительно что-то согласовать.

### П.4.1.15

уточнен. В типовой версии указаны конкретные виды справок, действующих в настоящее время. А если будут требоваться иные справки, или номера справок изменятся? Может случиться и такое, что вам в этом случае откажут в выдаче иных справок, не перечисленных в договоре, или потребуют за их выдачу деньги.

### Из п.4.3.1

исключена фраза «Возмещать Управляющей компании расходы, связанные с исполнением Договора. Данные расходы включаются в выставленный Управляющей компанией счет на оплату услуг». Поскольку она, как и другие двусмысленные формулировки подобного рода, позволяет УК, помимо предусмотренного договором вознаграждения за оказанные Управляющей компанией услуги, включать неопределенное количество каких-то расходов УК. Для примера – УК в таком случае может выставить счет за расходы по банковским платежам, сделанные в рамках договора обслуживания расчетного счета.

### В новой версии п.4.3.6

исключено следующее положение: «А также не подключать и не использовать бытовые приборы и оборудование, включая индивидуальные приборы очистки воды, не имеющие технических паспортов (свидетельств), не отвечающие требованиям безопасности эксплуатации и санитарно-гигиеническим нормативам без согласования с Управляющей компанией», как имеющее неоднозначное толкование. Например, это позволит устраивать проверки со стороны УК на предмет наличия сертификатов и всех паспортов на бытовую технику. Например, даже на электробритву.

### П.4.3.8

в новой версии звучит так: «Не осуществлять переоборудование внутренних инженерных сетей без уведомления и, в необходимых случаях, согласования с Управляющей компанией. Выделенные слова защищают права собственника, поскольку исходя из первоначальной версии Договора Управляющая компания может, например, не дать собственнику согласие на установку

веннику согласие на установку в квартире даже дополнительной розетки. В то же время замену водопроводных труб действительно необходимо согласовывать, так как это может повлечь нежелательные последствия для всех водопроводных сетей в доме.

### В пункте 4.4.3

старой версии Договора говорится о том, что собственник может требовать перерасчета размера оплаты за отдельные виды услуг в случае временного отсутствия (но не менее месяца) одного или всех пользователей жилого помещения, принадлежащего собственнику, при предоставлении подтверждающих документов установленного образца. В нашей редакции данный срок отсутствует, поскольку правилом этот срок еще не определен. И если будет определен, например, путем установления периода временного отсутствия в две и более недели, положение о месячном сроке нарушит права собственника жилья. Предложенная поправка опирается на п. 11 ст. 155 ЖК РФ.

### П.4.4.4

в новой редакции дает собственнику возможность требовать от УК перерасчета платежей в связи с недопоставкой услуг и несоответствием их утвержденному перечню, а также надлежащего контроля за исполнением договоров снабжения коммунальными услугами. В версии типового договора собственник платит всегда, вне зависимости от качества работы самой УК.

### В п.5.5

о принципах оплаты услуг исключена строка о предоплате этих услуг юридическими лицами. Такая поправка вопроса неправомерна, да и сам принцип предоплаты непоня-

тен, поскольку коммунальные услуги по условиям Договора оплачиваются по приборам учета, то есть по факту.

### П.5.8

новой версии четко определяет единый срок внесения платежей как физическими, так и юридическими лицами – до 10 числа месяца, следующего за истекшим.

Из новой версии Договора полностью исключен пункт, который дает Управляющей компании право по своему усмотрению менять условия Договора в части оплаты. Это явное нарушение прав собственника, поскольку оно повлечет за собой и рост пеней.

### П.6.11

дополнен следующими словами: «...если указанное качество зависит от состояния общего имущества многоквартирного дома». Данная фраза более защищает интересы собственника, нежели первоначальный вариант.

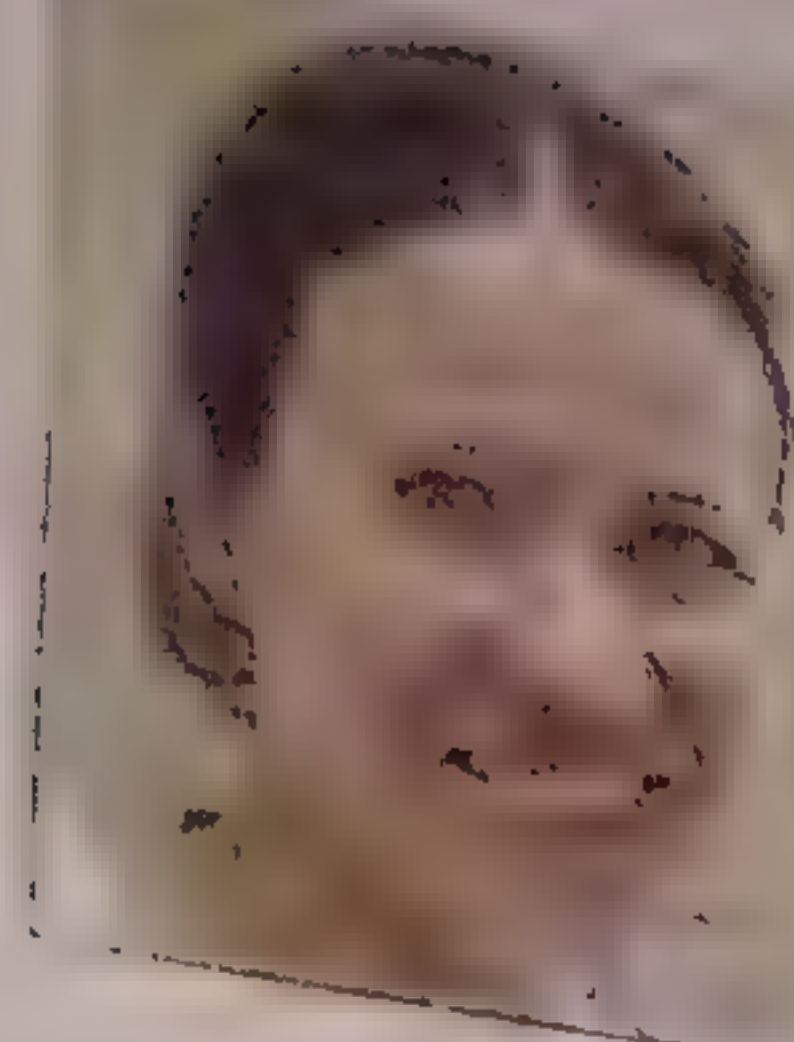
### В приложении I

«Перечень работ по содержанию жилья» – в п. 5.8 вместо строки «уборка вспомогательных помещений» вписано «уборка общих помещений». Эта поправка вытекает из норм ЖК РФ, который под вспомогательными помещениями понимает помещения внутри квартир (ст. 15 ЖК РФ), а под общими – как раз общее имущество дома (ст. 36 ЖК РФ).

### В приложении II

«Перечень работ по текущему ремонту общего имущества дома» – в п. 8 добавлено «в том числе». Если указанного добавления не будет, УК сможет не восстанавливать эти элементы, даже в том случае, если они будут нарушены по вине самой УК (например, работа с некачественными красками).





Продолжаем разговор о различных разрекламированных недугах. Сегодня мы поговорим о кариесе с **Мариной КУЗОВКОВОЙ**, врачом-стоматологом Московского центра эндохирургии и литотрипсии.

## РЕКЛАМНЫЕ НЕДУГИ: ЧАСТЬ ВТОРАЯ — КАРИЕС

— Правда, что если не жевать после еды жвачку, появится кариес?

— Неправда. После еды достаточно прополоскать рот водой. Жвачка — это вспомогательное средство, жевать ее можно не более 10–15 минут.

— Как избежать кариеса?

— Во-первых, надо правильно чистить зубы. Во-вторых, посещать стоматолога каждые полгода. Тогда можно успеть вылечить кариес еще на ранней стадии. Сначала кариес находится в стадии пятна, потом он перерастает в поверхностный, затем — в средний. Далее бактерии, разрушая твердые ткани зуба, проникают внутрь. Развивается пульпит — воспаление зубного нерва (пульпы). Через пораженный нерв бактерии могут проникать глубже, в ткани вокруг зуба, вызывая их воспаление — периодонтит. При этом возникает мучительная боль, а лечение становится сложным и дорогим.

— То есть, если на зубе появилось коричневое пятно — это начался кариес?

— Необязательно. Потому что существуют и некариозные пора-

жения эмали. Но определить, что собой представляет пятнышко, может только врач.

— Как отбеливающие пасты влияют на зубы?

— Отбеливающие пасты — это пасты, содержащие большое количество абразивных средств (что-то вроде пемзы), которые хорошо вычищают остатки пищи.

— А они не разрушают эмаль?

— Нет. Но ими нужно пользоваться 2 раза в неделю.

— Скажите, рекламируемые зубные пасты защищают от кариеса?

— Любая паста защищает. Но главное — чистить зубы 2 раза в день после еды. Вообще зубную пасту и щетку должен подбирать стоматолог, так как одному человеку надо, чтобы в составе пасты был фтор, а другому — кальций. Я советую чередовать обычные и гелевые пасты, а щетку покупать средней жесткости.

— А можно чистить зубы обычной ниткой или иглой?

— Лучше пользоваться специальной зубной нитью (50 м стоит около 50 рублей), потому что она обработана антисептиком.

Обычной же ниткой можно травмировать десну и занести инфекцию. Иголочки и спички тоже опасны. Пользуйтесь зубочистками.

— А если зубная нить не проходит между зубами?

— Такого быть не может, между зубами всегда есть щелевое отверстие. Единственное исключение — неправильно поставленные пломбы.

— Плохой запах изо рта всегда вызван болезнью зубов?

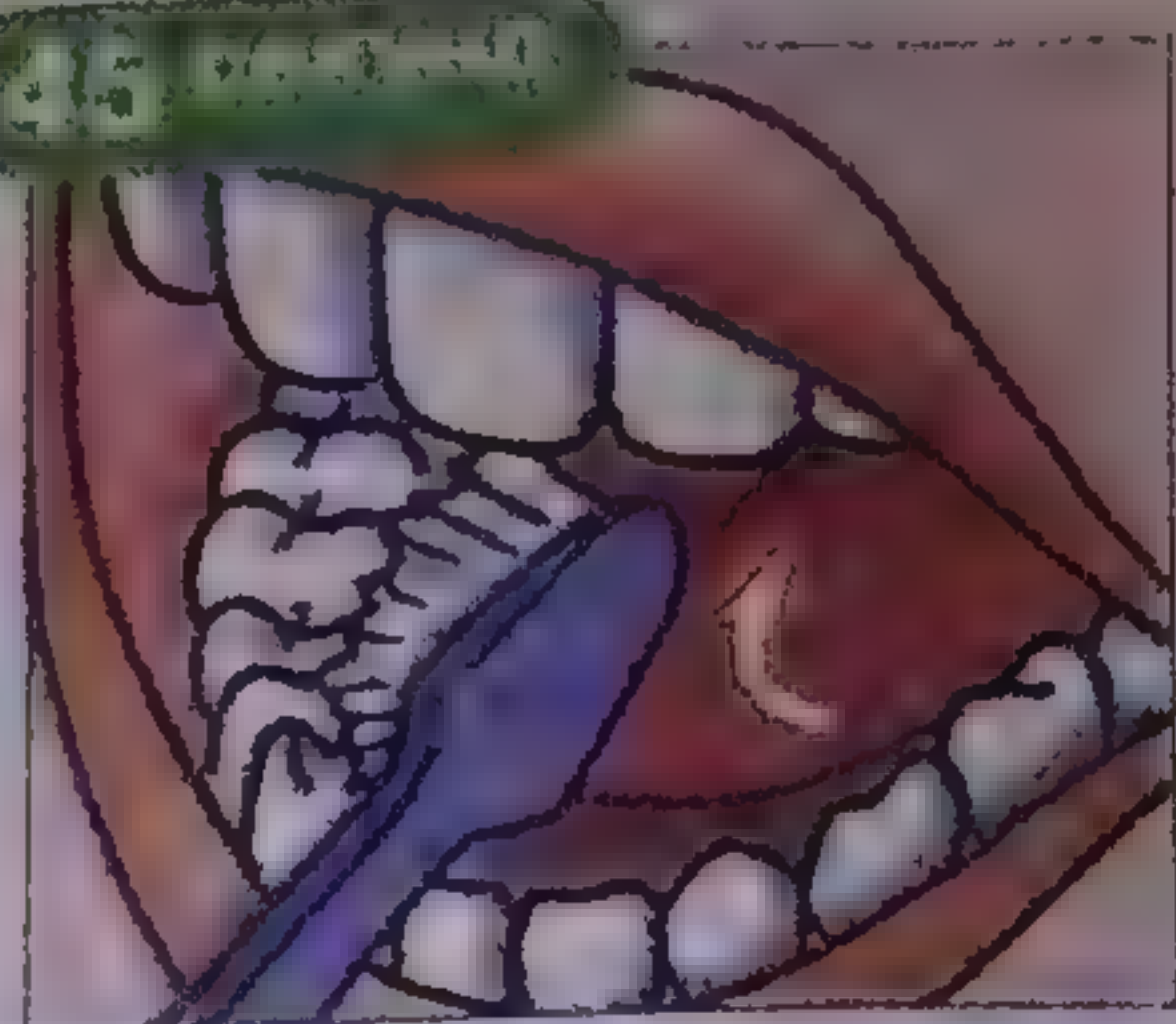
— В основном запах появляется из-за микробов, которые помимо зубов и десен накапливаются в углублениях пломб и коронок, а также на шероховатой поверхности языка и щек. Микробы разлагают остатки пищи и частицы отмирающих клеток. Поэтому возникает неприятный запах. Особенно сильно он ощущается утром, так как ночью иммунитет организма ослабевает. Еще раз: надо чистить зубы 2 раза в день.

— Как срочно нужно идти к врачу, если на зубе появилось пятнышко?

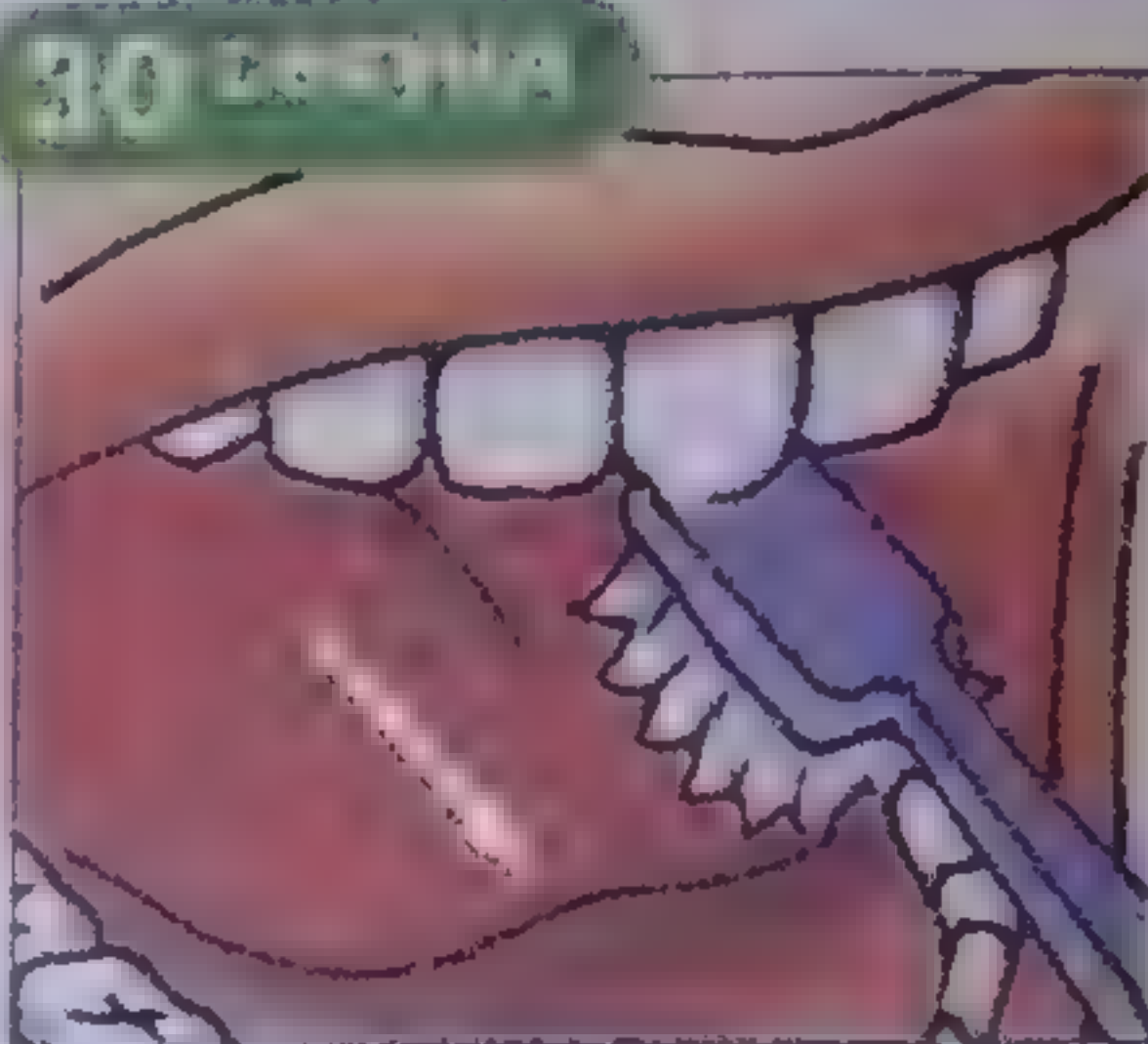
— Если зуб не болит — в течение полугода. Если болит — сразу же.

**Интервью Натальи САВЧЕНКО**

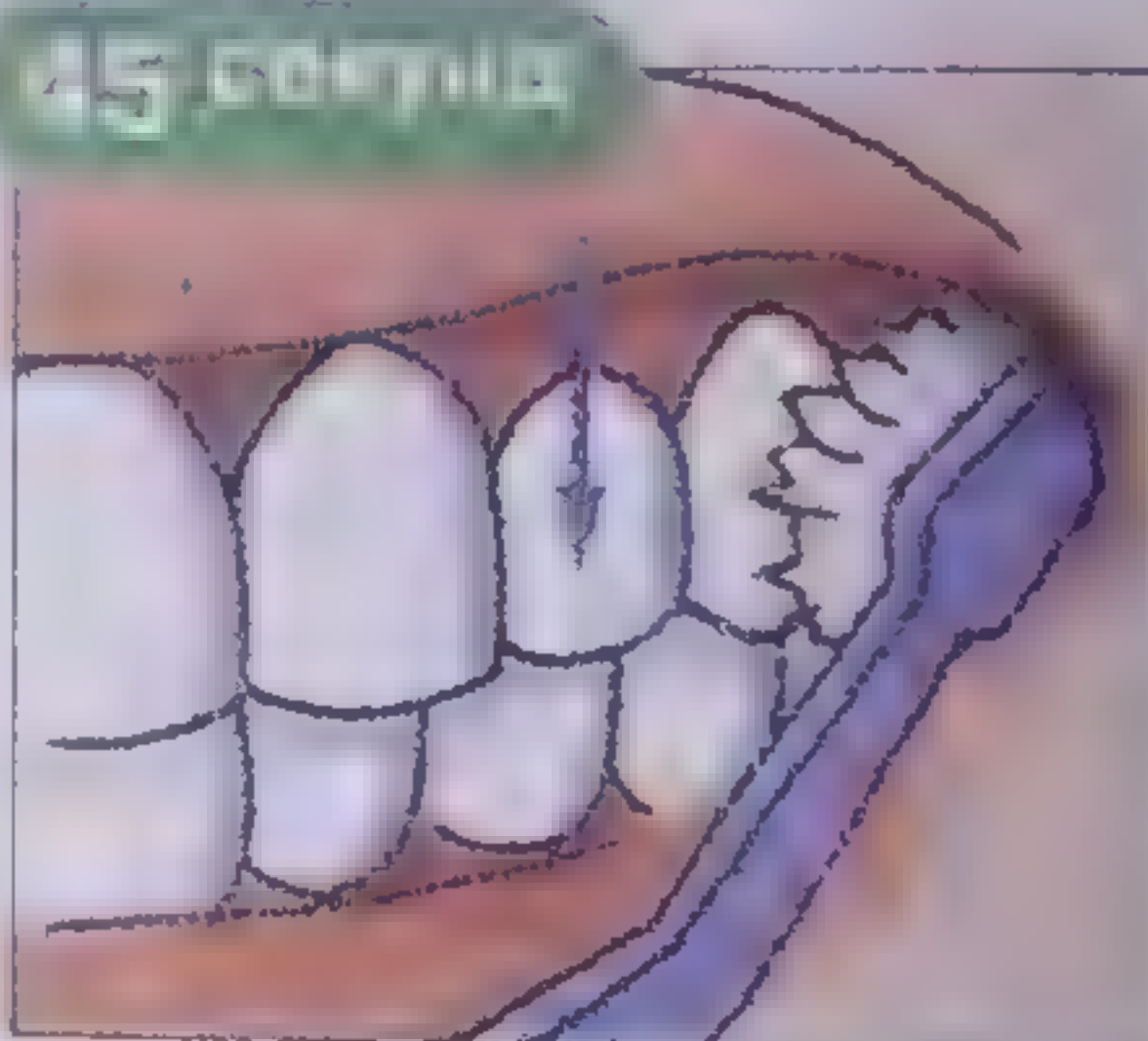
ЧИСТИМ ПРАВИЛЬНО:



Внутреннюю поверхность зубов очищаем круговыми движениями



Жевательную поверхность — перемещая щетку вперед-назад



Внешнюю — выметающими движениями

## ХУДЕЙТЕ ПО-НОВОМУ - ЛЕГКО И БЕЗ РИСКА!

Впервые вы можете похудеть, одновременно укрепляя здоровье, становясь моложе и красивее! И всё это без депрессии, постоянного чувства голода и лишних нагрузок!!!

### 5 пять плюсов и ни одного минуса!

#### ПОХУДЕНИЕ

**Вы теряете до 410 граммов в сутки! Доказано клинически!**

«Неолам-гель» разбухает под действием жидкости, бережно обволакивая желудок и вызывая естественное чувство сытости. «Неолам-гель» активизирует обмен веществ и сжигает излишки жира, превращая его в полезную энергию. Вы худеете с максимальным комфортом, без депрессии и стрессов, не испытывая постоянного чувства голода...

#### ОЧИЩЕНИЕ

«Неолам-гель» активно выводит из организма излишки холестерина и токсичные продукты обмена, способствующие накоплению избыточной массы тела...

#### ОЗДОРОВЛЕНИЕ

«Неолам-гель» поможет наладить работу щитовидной железы, желудка, печени, почек, сердца, очистит и улучшит состояние сосудов, укрепит иммунитет...

#### ОМОЛОЖЕНИЕ

«Неолам-гель» замедляет процессы старения, способствует регенерации клеток и общему омоложению организма...

#### КРАСОТА

«Неолам-гель» — это и прекрасное косметологическое средство! Маски, обертывания, аппликации, ванны с «Неоламом» сделают вашу кожу упругой и бархатистой, улучшат состояние волос и ногтей...

Узнайте больше о «Неолам-геле»!

**(495) 783-23-23**

Бесплатная доставка по Москве и Московской области в сумках-холодильниках. При заказе месячного курса — сумка-холодильник спонсором Дарим!

НЕ БАД  
НЕ ЛЕКАРСТВО

ДОКАЗАНО!  
410 г в сутки!!!

Используя все свои пять плюсов одновременно, «Неолам-гель» приблизит Вас

К идеалу — гармоничному сочетанию здоровья, стройности и красоты!

**ХУДЕЙТЕ ПО-НОВОМУ - ЛЕГКО И БЕЗ РИСКА!**

«Неолам-гель» — не вызывает привыкания, не содержит гормональных и диетотропных веществ! Это не лекарство, и не БАД! Это НСМ-ХАЛ в дегустации (Зарегистрировано Министерством Здравоохранения РФ. СЗЗ 77 00 02 910 Д 004544 05 04)







1. СЧАСТЬЕ

2. ЛОТО

3. ИГРА

4. ЛЮБОВЬ

5. НАСЛЕДСТВО

6. ЛОТЕРЕЯ

7. МИЛЛИОН

8. РУБЛИ

Попытайтесь найти каждое из этих слов в «Золотом Квадрате». Они могут располагаться по горизонтали, по вертикали или по диагонали. Если вам удастся найти все слова, немедленно заполните Специальный Купон. Вас ждет большой сюрприз!

#### +11. СЛОВО-БОНУС

Найдите дополнительное решающее «магическое слово» из **7** букв, спрятанное в «Золотом Квадрате», и **УДВОЙТЕ** свою удачу и свой выигрыш!

**Вашин  
бесплатные  
подарки!**

(если вы ответите  
в течение 5 дней)

### ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТАЛИСМАН

Знаменитый талисман Маркоса фон Ринга доказал свою эффективность. Просто взяв его в руки, можно почувствовать его сияние и удивительное могущество. Положите его в кошелек или в карман – и вы сможете заметить результаты уже в течение 48 часов.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Н | А | О | З | Л | И | Г | Ь | Н | Е | Д |
| А | М | И | Л | Л | И | О | Н | С | Л | К |
| С | Ь | С | Ь | Б | Т | В | Т | Ч | Т | Н |
| Л | А | К | В | Л | Б | С | У | А | А | Л |
| Е | И | Л | О | А | М | М | Н | С | О | В |
| Д | И | Л | Б | У | Р | Г | Н | Т | И | П |
| С | М | С | Ю | Ф | Д | К | О | Ь | Г | А |
| Т | У | С | Л | О | Т | Е | Р | Е | Я | Р |
| В | Т | М | Т | И | Д | Е | Б | О | П | Г |
| О | У | Д | А | Ч | А | Р | К | Р | С | И |

11 слово: | | | | | | |

### Я РАЗГАДАЛ(-А) ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»!

**Смотрите мои ответы выше!**

Я немедленно отправляю Купон по адресу:

111539, Москва, для Маркоса фон Ринга

Я указываю свои данные:

Фамилия: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_

Отчество: \_\_\_\_\_

Дата рождения: | | | | | | | | – обязательно  
число месяц год

Индекс: | | | | |

Адрес: \_\_\_\_\_

Пол: ☐ м. ☐ ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Контактные телефоны:

дом. |8| | | | | | | |

моб. |8| | | | | | | |  
код города номер телефона

E-mail: | | | | | | | | | |

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он даст рекомендации, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

Подпись: \_\_\_\_\_

### БЕСПЛАТНО

Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркос фон Ринг, бесплатна. Поэтому вместе с этим Купоном не присылайте денег.

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите копию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

**☎ Телефон для консультаций (495) 792-51-24**  
в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.  
Действительно только для жителей России старше 18 лет.  
Предложение действительно до 31 декабря 2006 г.

Я добровольно предоставляю Маркосу фон Рингу свои персональные данные, указанные в Купоне, на неопределенный срок и даю разрешение Маркосу фон Рингу на хранение, обработку, использование и передачу персональных данных третьим лицам в целях изучения и предоставления товаров и услуг.



## ТАБЛИЦА ЛЕКАРСТВ И ИХ АНАЛОГОВ

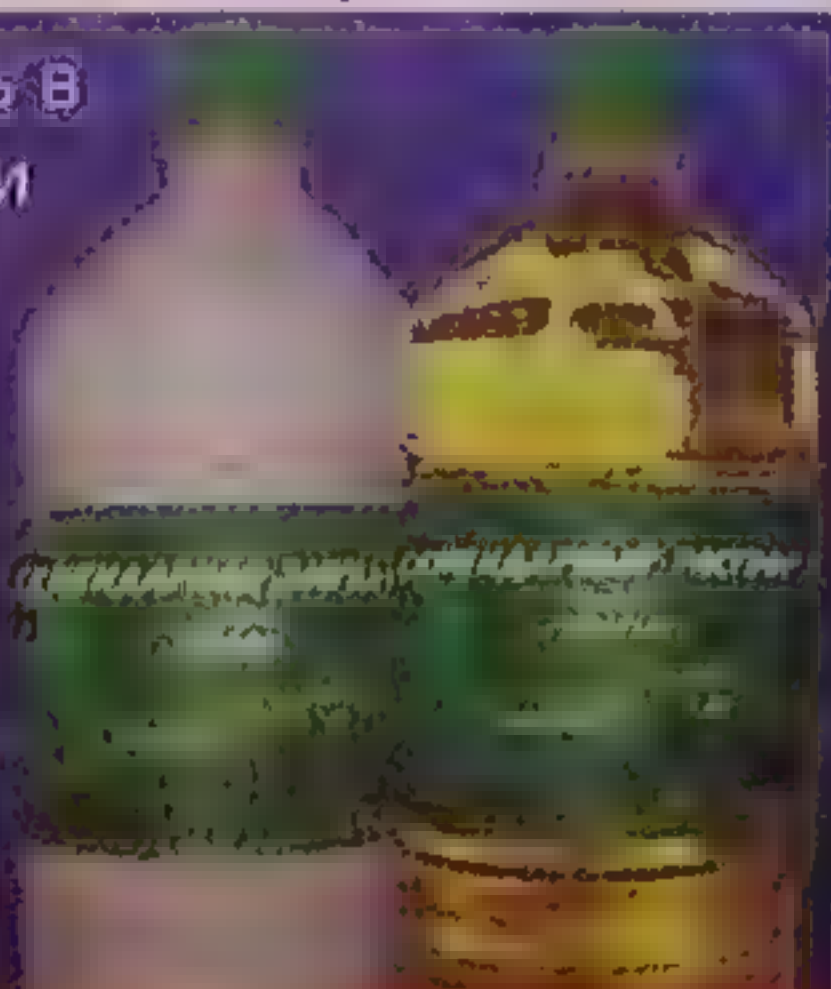
Окончание публикации таблицы лекарств и их аналогов, начатой в №№ 20-22 «НС».

| Исходный препарат и его цена | Аналог и его цена                   | Дозировка   |
|------------------------------|-------------------------------------|---|
| Окумед 33 руб.               | Тимолол 53 руб.                     | Капли глазные 0,25% / 5 мл № 1                                    |
| Офтан дексаметазон 75 руб.   | Дексаметазон 20 руб.                | Капли глазные 0,1% / 5 мл № 1                                     |
| Панангин 90 руб.             | Калия и магния аспарагинат 140 руб. | Раствор для инъекций 10 мл № 5                                    |
| Портал 142 руб.              | Флуоксетин 100 руб.                 | Капсулы 20 мг № 14  |
| Профлузак 75 руб.            | Флуоксетин 127 руб.                 | Капсулы 20 мг № 20  |
| Рениприл 44 руб.             | Эналаприл 47 руб.                   | Таблетки 10 мг № 20   |
| Рениприл 75 руб.             | Эналаприл 85 руб.                   | Таблетки 20 мг № 20   |
| Рулид 280 руб.               | Рокситромицин 220 руб.              | Таблетки, покрытые оболочкой, 150 мг № 10                         |
| Саламол Эко 110 руб.         | Сальбутамол 46 руб.                 | Аэрозоль для ингаляций дозированный 100 мкг / доза /, 200 доз № 1 |
| Сермион 570 руб.             | Ницерголин 207 руб.                 | Лиофилизат для приготовления раствора для инъекций 4 мг № 4       |
| Спазмол 27 руб.              | Дротаверин 10 руб.                  | Таблетки 40 мг № 20   |
| Сульфасалазин-ЕН 225 руб.    | Сульфасалазин 235 руб.              | Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 500 мг № 50      |
| Сумамед 352 руб.             | Азитромицин 160 руб.                | Таблетки, покрытые оболочкой, 500 мг № 3                          |
| Троксевазин 118 руб.         | Троксерутин 80 руб.                 | Капсулы 300 мг № 50   |
| Троксерутин Лечива 150 руб.  | Троксерутин 70 руб.                 | Капсулы 300 мг № 30   |
| Ульран 100 руб.              | Ранитидин 110 руб.                  | Таблетки, покрытые оболочкой, 300 мг № 30                         |
| Ультоп 95 руб.               | Омепразол 22 руб.                   | Капсулы 10 мг № 14  |
| Фастум 147 руб.              | Кетопрофен 30 руб.                  | Гель для наружного применения 2,5% / 30 г № 1                     |
| Финлепсин 167 руб.           | Карбамазепин 27 руб.                | Таблетки 200 мг № 50  |
| Финлепсин ретард 213 руб.    | Карбамазепин 27 руб.                | Таблетки пролонгированного действия 200 мг № 50                   |
| Финлепсин ретард 301 руб.    | Карбамазепин 54 руб.                | Таблетки пролонгированного действия 400 мг № 50                   |
| Фунготербин 185 руб.         | Тербинафин 87 руб.                  | Крем для наружного применения 1% / 15 г № 1                       |
| Халиксол 85 руб.             | Амброксол 68 руб.                   | Сироп 30 мг / 10 мл / 100 мл № 1                                  |
| Халиксол 61 руб.             | Амброксол 33 руб.                   | Таблетки 30 мг № 20   |
| Хлорпротиксен 50             |                                     |   |
| Личева 115 руб.              | Хлорпротиксен 56 руб.               | Таблетки, покрытые оболочкой, 50 мг № 30                          |
| Эднит 43 руб.                | Эналаприл 15 руб.                   | Таблетки 2,5 мг № 20  |
| Энап 72 руб.                 | Эналаприл 48 руб.                   | Таблетки 10 мг № 20   |
| Энап 51 руб.                 | Эналаприл 15 руб.                   | Таблетки 2,5 мг № 20  |
| Энап 115 руб.                | Эналаприл 85 руб.                   | Таблетки 20 мг № 20   |
| Энап 102 руб.                | Эналаприл 18 руб.                   | Таблетки 5 мг № 20  |

## ХОЧУ ВСЕМ ПОМОЧЬ

Живу один, жена умерла давно, Бог детей не дал. На улицу выхожу редко, из всех развлечений - телевизор да газеты, которые приносит соседка. Так бы и скоротал свой век, да болячки мои не давали мне спокойной жизни. У меня проблемы с суставами, кости по ночам выкручивало наружу так, что спать невозможно. А тут еще давление... Молил Бога только об одном: пошли, Господи, скорую смерть. Однажды прочел в газете письмо от такого же одинокого старика. Я еще подумал: надо же как-будто это я сам письмо писал! Он рассказывал, что избавился от своих болячек с помощью скипидарных ванн Залманова, и рецепт описал. Я решил попробовать и уже после первой ванны проспал всю ночь как младенец! А через месяц вообще забыл и про кости свои, и про давление. Пишу это письмо, чтобы все знали: ванны Залманова - это Дар Божий. **Федорычев, 78 лет**

**НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова** вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Телефон для консультации и заказа эмульсий в Москве: **(495) 739-06-36**. Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии". Стоимость стандартного курса (на 3 мес.) - 1500р. Почтовые расходы от 2 до 5% от стоимости заказа. Региональные представительства: г. Н. Новгород (8332) 740130; г. Новосибирск (383) 330-2416; 265-9596; 351-4619; г. Хабаровск (4212) 31-8299; 76-3206; г. Чебоксары (8352) 62-0503.



Проверяйте наличие нумерованной голограммы на крышке. По номерам будут разыгрываться ценные призы. Помните: дешевые подделки опасны для здоровья! Применяется с 1904 г.

**Институт Натуротерапии**  
www.zalmanov.ru

### Внимание!

Цены на лекарства приблизительные. Значения медицинских терминов и правила пользования таблицей мы печатали в «НС» №№ 20, 21.

### ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА

По утрам постоянно болит спина. Обращалась к врачам, сказали, что все в порядке. Но боль-то есть! Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой и знает, как вылечить спину?

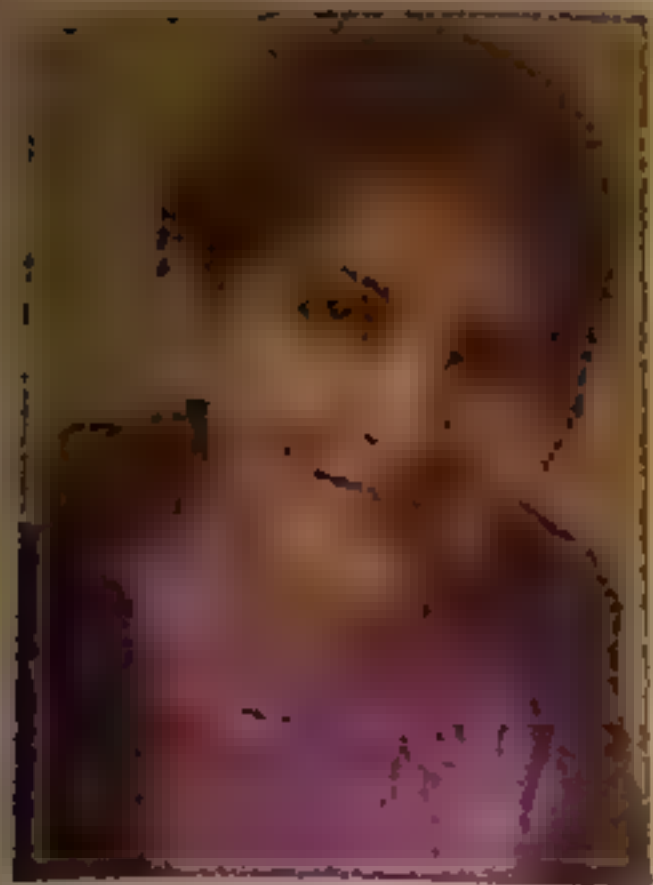
**Наталья, Москва**

### ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

|                               |   |   |   |   |    |    |    |
|-------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|
| — благоприятный день          | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| — слабое магнитное возмущение |   |   |   |   |    |    |    |
| — магнитная буря              |   |   |   |   |    |    |    |



## ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы, сегодня у нас с вами, к сожалению, очень мало места. Но не огорчайтесь. В следующем номере будет больше. А сегодня – необыкновенное безе с секретом, в смысле необыкновенно вкусное, и такой же вкусный летний напиток.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

### БЕЗЕ С СЕКРЕТОМ

Познакомилась с газетой в августе 2004 года и сразу же оформила подписку. И теперь вот хочу поучаствовать в конкурсе «Советская записка». Высылаю вам приготовленное мною безе, но не обычное, а с секретом, потому что обыкновенное безе умеют делать многие.

Белки двух крупных охлажденных яиц взбиваем с 1 стаканом сахарного песка до такого состояния, когда капля взбитой массы не растекается, а висит на венчике. Я взбиваю венчиком около 15 минут.

Затем добавляю в массу толченые грецкие орехи (примерно 100 г), еще раз хорошо перемешиваю и выкладываю чайной ложкой на противень, выстеленный чистой бумагой. Ставлю на 1 час на самый слабый огонь, затем духовку выключаю и оставляю до полного остывания. Вместо ореха можно использовать мак или кокосовую стружку, а также добавить пищевой краситель. Ваши дети или гости будут очень довольны.

Вот такие безе с секретом прислала нам Валентина Федоровна

Валентина Федоровна Белоус, г. Касли, Челябинская область

### ПРОСТО ВКУСНЫЙ НАПИТОК

Летом приходится много работать в своем саду. Устанешь – есть не хочется, а вот жажда мучает сильная. Мой любимый напиток – из эстрагона. В отличие от привозной кавказской зелени (она называется у них тархун), у нашего эстрагона нет характерной для тархуна перчинки и остроты, а есть только пряный аромат. Появляется зелень рано весной и отрастает быстро. Молодые побеги эстрагона я даже добавляю в салат.

Готовится напиток просто: Одним литром кипятка заливаю четыре 10-сантиметровых побега, добавляю по вкусу сахар и настаиваю. Цвет у напитка получается ярко-зеленый. Но в отличие от магазинных напитков

этот яркий цвет – натуральный, без красителей. Можно поставить готовый напиток в холодильник. К сожалению, в июле побеги эстрагона грубеют (в салат их уже не добавишь), но не теряют прежнего аромата. Тогда я добавляю их в соленья и маринады и сушу на зиму для приготовления чая. Чай получается отменный.

Лидия Степановна Таранова, г. Ступино, Московская область

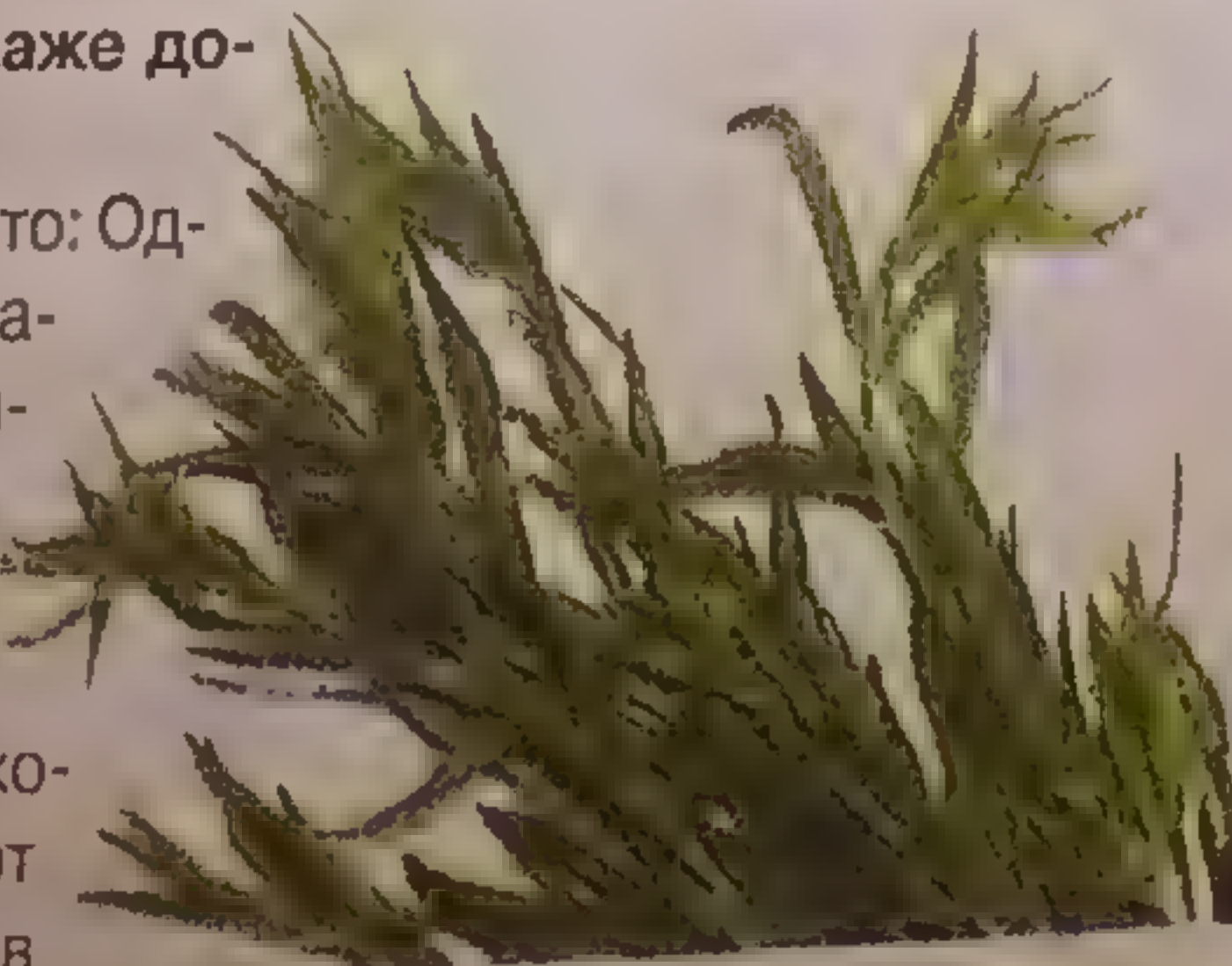


ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

## Мышиный король – ультразвук

Известно, что многочисленные грызуны и насекомые появились на Земле еще во времена динозавров, пережили все катаклизмы и чувствуют себя вполне комфортно даже в XXI веке. Они очень живучи, быстро привыкают к ядам, обходят ловушки и размножаются в геометрической прогрессии. Уже кажется, что победа на стороне этих тварей. Между тем, они несут реальную угрозу здоровью человека: болезни, инфекции, антисанитарию. Но есть технология, создающая невыносимые условия для грызунов и насекомых, вынуждая их бежать с «оккупированных кухонь, складов, погребов и т.д.». Основана она на действии ультразвука. Ультразвуковые волны определенной частоты на уровне инстинкта воспринимаются как сигнал опасности для комаров, мошек, москитов, тараканов, клопов, мышей, крыс, прочих грызунов, птиц, кроликов и многих других. Они могут применяться для защиты среды обитания человека в доме, на приусадебном участке, на продовольственном складе и т.д. Работают такие приборы молниеносно: включил и процесс пошел. И неважно: спите вы, ушли на работу или занимаетесь по дому – ультразвуковая волна делает свое дело и гонит прочь паразитов.

### Ультразвуковые отпугиватели тараканов, домашних муравьев, клопов, мышей, крыс

1. LS-919 – 980руб. Эта модель может применяться в жилых помещениях до 200 кв.м. Прост в использовании (220В).
2. LS-968 – 1250руб. Стационарный, для хранилищ, складов и прочих вспомогательных помещений. Высокое звуковое давление: 130дВ. Плавающая частота. Разъем для крепления на стену, потолок. Площадь: до 350 кв.м (220В).
3. СОНАР-02 – 1500руб. Для складов, погребов и т.д. до 500 кв.м. Высокое звуковое давление, плавающая частота, разъем для крепления. Максимальная мощность, мгновенный результат (220В)



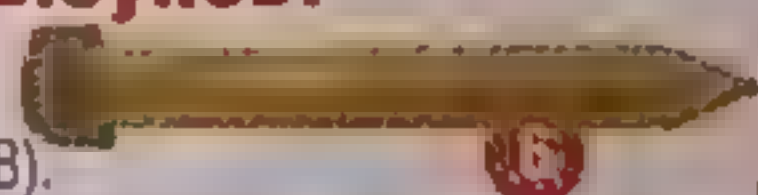
### Отпугиватели комаров, мошек, москитов

4. ML-338R – 560руб. Индивидуальный, в виде брелка. Отпугивает насекомых в радиусе 1 метра. Работает от батарейки 1,5В.
5. MR-2 – 720руб. Для помещений до 50 кв.м. Плавающая частота. Работает от сети 220В.



### Отпугиватель кротов, полевых мышей, землероек, других земляных грызунов.

6. LS-997P – 980руб. Площадь защиты до 1000 кв.м. Пластиковый корпус. Работает от батареек (4 элемента 1,5В).



### Прочие товары

7. «АНТИХРАП» – 900руб. Электронный прибор одевается на запястье руки. Избавит от храпа, подарит здоровый сон окружающим.
8. DRA-398 – 1250руб. Отпугиватель собак с ремешком. Одновременное воздействие ультразвука, света, громкой сирены.

### Ультразвуковые стиральные машинки

9. «УЛЬТРАТОН MS-2000» (15Вт) – 1300руб.
10. «КОЛИБРИ» (25Вт) – 1600 руб.

Достоинства:

- компактные размеры, • экономичность,
- отличные результаты стирки,
- гарантия – 2 года.



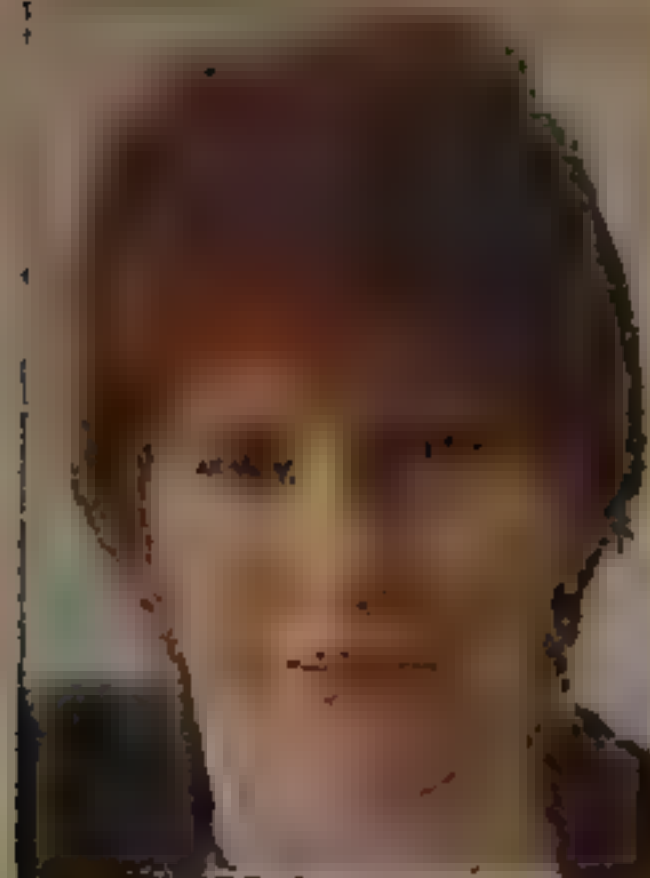
Получить все приборы на основе ультразвука можно по почте. Без наличным платежом в любой регион России. Сначала высылаете письмо, по телефону или электронной почте. Укажите ФИО, наименование и количество изделий. Срок доставки – 10 дней. Оплата при получении! Платеж доставку 60870. На Вашем личном счете талон продукции: пришлите чистый конверт.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, 7/5 11, «Домашний доктор» (Ц12).

телефон: (4852) 27-67-24 (в рабочие дни) E-mail: zakazy@domdoktor.ru  
www.domdoktor.ru

Подлежит обязательной сертификации. ИП Мальцев А.Д. ОГРНИП № 304760329200135





Замечательная летняя пора хороша не только теплыми деньками, пряными ароматами и изумительными закатами-восходами, но, увы, летом нас атакуют всякие полчища насекомых, среди них комары – главные бойцы. Как от них избавиться, советует наша читательница.

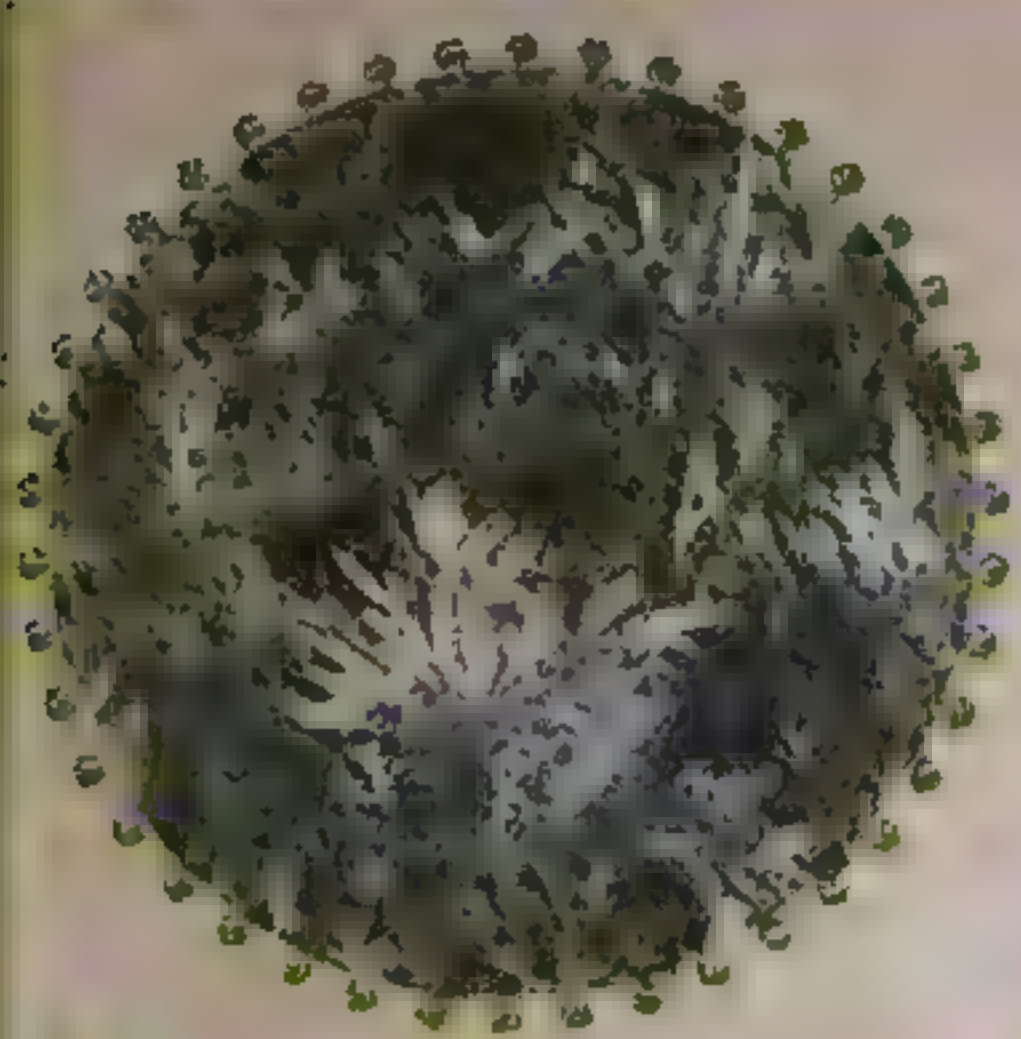
Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

## КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСОВ КОМАРОВ

– Моя бабушка учила меня бороться с комарами народными средствами, которые всегда меня выручали. Надеюсь, они помогут и всем остальным читателям любимой газеты.

Н. Федорчук, Кировская область

### ЧТО ОТПУГНЕТ КОМАРОВ



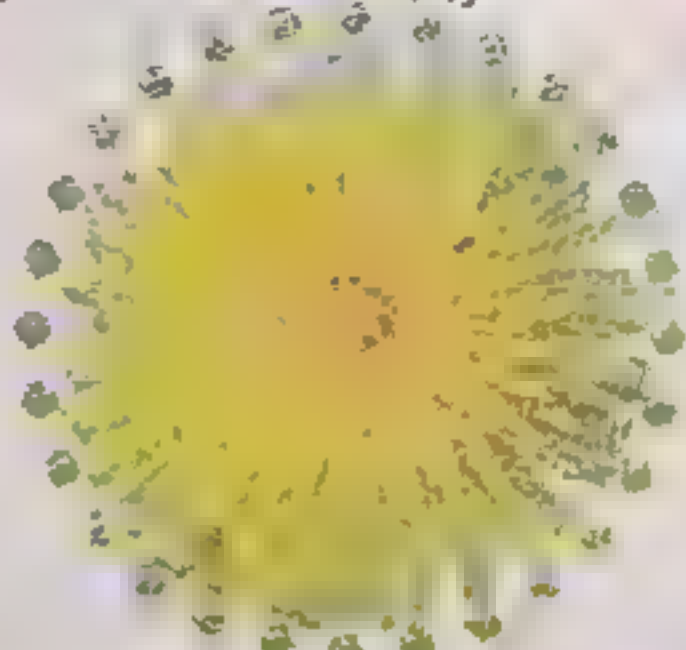
- Горсть измельченных корней полыни с 1,5 л воды закипятить, дать настояться, еще нагреть 2 раза, процедить и 3–4 раза в день протирать открытые участки тела.
- Сделайте содовый раствор: чайная л. соды на стакан воды. Пока сода остается на коже, комары оставят вас в покое. Не подведет и столовый уксус, разведенный водой 1:1.
- Можно положить или повесить на дверной косяк несколько свежих веточек черемухи, бузины, полыни, пижмы, донника или тысячелистника.
- Смочить вату коричневым, гвоздичным, мятным, лимонным, лавандовым или эвкалиптовым маслом и положить на подоконник.
- На даче в комнатах разложить несколько букетиков ромашки – она отпугнет кровопийц на целую неделю. Комары также не любят запаха камфоры.

### ЕСЛИ ВАС ВСЕ ЖЕ УКУСИЛИ

Хорошо снимают жжение и зуд размятые листья подорожника, черемухи, мяты или петрушки.



Можно натирать комариные укусы соком одуванчика...



...зеленым луком,

Также снимут боль натертый чеснок...



...или корка лимона.

зубной пастой,



борным спиртом,



корвалолом или валокордином,



Эти средства также помогут и от отека.

маслом чайного дерева,



настойкой календулы.

## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Лидер продаж – суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 граммов.  
– Перестирает горы белья в емкостях любого объема. Не требует проточной воды!  
– Сверхэкономична: потребляет электроэнергии меньше, чем электролампочка (3 Вт!)  
– Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязненности!  
– Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковер)!  
– Очистит, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья!  
– Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню – возьмите машинку с собой!  
– Не оказывает неблагоприятных воздействий.  
– Товар сертифицирован! Соответствует ГОСТам!



Ещё совершеннее, качественнее, надежнее!

[www.ksin.ru](http://www.ksin.ru)

Теперь и в КРЕДИТ по России!

Заказать чудо-машинку Вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 75.  
Цена с оплатой при получении на почте – 1 490 руб.  
При заказе от 2 шт. – цена 1 390 руб. за штуку!

## ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

- Если нужны крупные клубни картофеля, то после цветения через 1–2 недели немного поломайте ботву, чтобы питательные вещества шли на образование клубней.
- Если у вишни почки округлой формы – она будет хорошо плодоносить, если почки по большей части остроконечные – ждите урожай плохой.
- Огурцы хорошо сажать рядом с малиной и тыквой.
- Не сажайте огурцы, кабачки, тыкву на месте, где они

росли прошлым летом, а морковь не сейте там же 3–4 года.  
● Помидоры не сажайте вблизи картофеля; он же рядом с крыжовником избавит его от огневки и пыльщика.  
● Между капустных грядок посадите лук, чеснок, ноготки, календулу, настурцию – это отпугнет вредителей. Между рядов клубники посеяйте чеснок – от проволочника.  
**С уважением Нина Алексеевна Фомина, г. Чапаевск.**



## ДВА ДНЯ ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ С ВНУКОМ

Продолжение материала  
Начало читайте в «НС» №22

### ДЕНЬ ВТОРОЙ

#### Хмурое утро

Утром встреча ласковая. Но одеваться сам не хочет, просит одеть его. Не сразу, но на уговоры поддаюсь, чтобы не испортить никому настроения. Сегодня, в отличие от вчерашнего дня, проснулся совсем другой ребенок! Завтрак проходит неудачно: внук рассказывает свой сон о том, как мама ехала к нам, но что-то случилось в дороге. Успокаиваю, прижимаю к себе, сочиняю свой вариант сна про маму, но с добрым концом. Перевожу разговор на другую тему. Успокоился, улыбнулся и побежал в музыкальную комнату.

#### Поднимаем настроение

Захожу, смотрю, лежит на диване грустный. Скучает по маме (давно гостит у нас). Включаю музыку и начинаю танцевать со шваброй, потом уже вместе пляшем. У самой на душе беспокойство. Сегодня бабушка – рыжий клоун с грустными глазами. – А пойдем-ка гулять! – излучая притворную радость, говорю я. – Ура! – слышу в ответ, попала в точку. Сам одевается, смеется. А я уже дергаюсь, но, избави бог, подать вид, что у меня настроение испортилось. На улице все отлично, нагуляли аппетит и готовы проглотить целого быка! Возвращаемся, кричит дедуле с порога: – А знаешь, дедуль, я видел, как летал мой ангел-хранитель. Он так классно мне улыбался! – Ну а ты что сделал? – спрашивает бабушка. – Пригласил его к нам, видишь, летает? – Эти бредни не ко мне, а к бабушке, – сказал атеист дед и пошел в другую комнату.



внук Артем

Артем, к счастью, не заметил отчужденности деда и снова заговорил о своем. Понаблюдали вместе из окна за играющими собаками, полили цветы. Отправляю к деду на кухню. Через минуту слышу крик деда: «Не греми!». Понятно – дед помощь не принял. Занавес закрывается, начинается закулисная жизнь. Обиженный, вбегает в комнату, с яростью разбрасывает мирно спящие игрушки, на замечание не реагирует. Не повышая голоса (а в душе все кипит!), начинаю выяснять отношения. В эту минуту лучше ничего не требовать, не просить – все бесполезно. Успокаиваю, прижимаю к себе, приговариваю: «Дедушка спешит сделать нам вкусный сюрприз, вот и не захотел твоей помощи, а в следующий раз вы обязательно приготовите что-нибудь вдвоем». Успокаиваясь, все равно говорит: «Не буду больше с дедом играть в шашки». И вот уже через минуту по зову деда летит вниз по лестнице и начинает с ним играть за шахматной доской. А еще через минуту дед целует его как победителя. Конфликт исчерпан. Занавес вновь открывается! Маленький артист в хорошем настроении, а главная артистка – бабушка – будет продолжать играть свою роль с вдохновением и любовью!

Н. Ретинская, Воронежская область

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»  
«ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ

ВЫИГРАЙ

10 000  
рублей!

купон участника конкурса

Условия конкурса смотрите в 17 и 20-м номерах  
«Народного совета».

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ТУРИЗМ



Крым, Сочи, Абхазия.  
(495) 514-86-68



Азовское море - Казантип.  
Част. сектор. Дешево.  
(495) 121-74-95  
8-916-77-33-246

### ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем нашу  
сотрудницу Алексееву Марю  
с ЮБИЛЕЕМ!

Кипит работа повседневно,  
Но вот среди обычных дней  
Вдруг наступает день рождения,  
Чудесный праздник — юбилей!  
Хотим Вам пожелать удачи,  
Успеха в жизни, ярких дел,  
Чтоб Вы с улыбкой — не иначе  
Встречали каждый новый день!



Объявления принимаются по тел. (495) 974-73-83 доб. 14-39  
или по почте: Швейцария, или прислать заявку  
по электронной почте: [shveitsara@narodny-sovet.ru](mailto:shveitsara@narodny-sovet.ru)

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

**Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Но не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА:**

### 1 На почте

«НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс – 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс – 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии 8-800-200-77-72. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

### 2 В редакции

Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с 10.00 до 18.00. Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: 3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб. Все, кто подпишется сразу на год, – получают подарок от «Народного совета». Редакция находится в Москве, на улице Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: (495) 974-73-83 доб. 14-39, Юлия Карзиер.

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**



## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

В следующий за Пятидесятницей понедельник, в этом году 12 июня, совершается праздник в честь Святого Духа. Этот праздник был установлен Церковью «ради величия Пресвятого и Животворящего Духа, яко един есть (от) Святыя и Животворящей Троицы», в противодействие учению еретиков, отвергавших Божество Святого Духа.

Святой Дух един с Отцом и Сыном во всем, посему он и совершает с ними все, будучи самовластным, всесильным и благим. Через него подается всякая мудрость, жизнь, движение, он – источник всякой жизни. Святой Афанасий говорит: «Дух Святой от Отца, не создан, не сотворен, не рожден, но исходит». Но в чем состоит исхождение Святого Духа от Отца, для нас непостижимо, как непостижимо и рождение Сына. Поэтому Святая Православная Церковь никогда не решалась подвергать эту тайну Божества человеческому рассуждению, но всегда исповедовала ее согласно учению Иисуса Христа. «Обогащая человека духовными дарами и растя в нем плоды духовные, Дух Святой украшает человека и многообразными добродетелями, делает его, по слову Писания, древом добрым, творящим и плоды добрые» (Мф. 7,17). Жизнь по Духу Святому в плодах его, к которым относятся, по словам апостола Павла, «любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера и кротость».

НАМ ПОЗВОЛИЛИ  
111253  
ЧИТАТЕЛЕЙ



**ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:**

**8-800-200-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

**НЕ ПРОПУСТИТЕ  
НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 6 ИЮНЯ 2006 ГОДА**

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

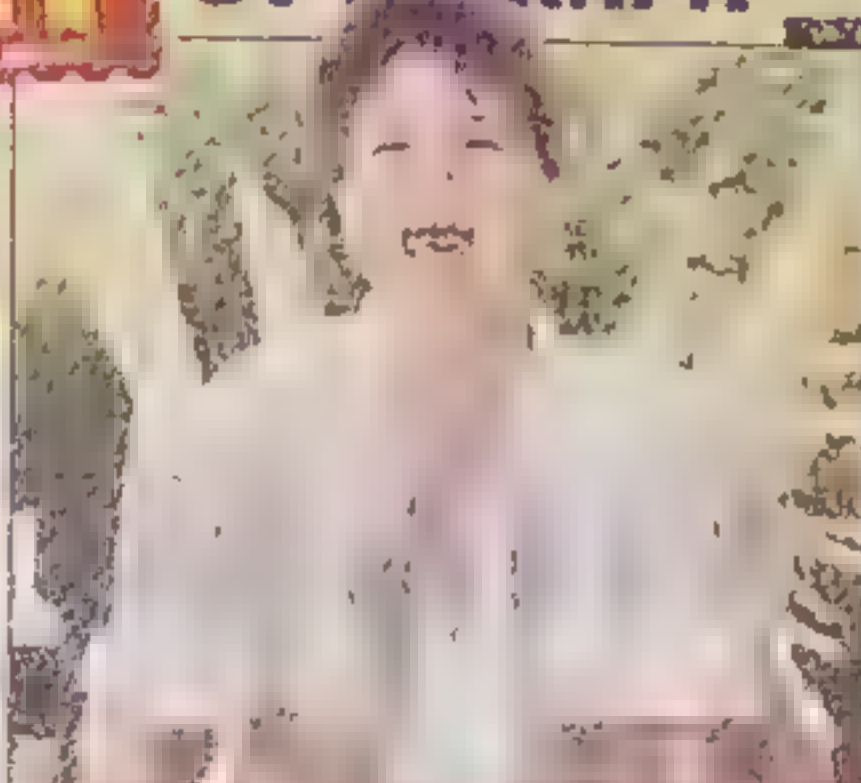
**КАК УБЕРЕЧЬ  
СВОЮ ДАЧУ  
ОТ ПОЖАРА**

КАК ВЫБРАТЬ  
ХОРОШУЮ  
УПРАВЛЯЮЩУЮ  
КАМПАНИЮ



5 СПОСОБОВ  
ЗАСОЛКИ САЛА

ОБРАЗЕЦ ИСКА  
В СУД ПРОТИВ  
МИНОБОРОНЫ



**КАКОЕ ПИВО  
ВЫБРАТЬ**

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

**МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!**

**Конкурс «СОВЕТская записка»  
продолжается!**

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:  
В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителями этого номера стала Лидия Степановна Таранова, г. Ступино, Московская область (стр. 21).

Число-пароль

**ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

## ПРОСТО АНЕКДОТ

Что такое «сволочь»?

Это друг, который оказался вдруг...

● ● ●

Кровь за кровь, око за око, зуб за зуб – результат бартерной сделки между врачами-патологоанатомами.

● ● ●

– Ну что, понеслись? – сказали две курицы и поднатужились.

● ● ●

Три раза бросал старик невод в море да так и не попал.

● ● ●

– Я слышал, ваша жена режиссер?

– Да.

– А где и над чем она сейчас работает?

– Она работает дома, режиссером семейных сцен.

● ● ●

Два англичанина стоят на мосту и писают в воду.

– Что-то вода в реке сегодня холодная, сэр, – говорит один.

– Да, сэр, и дно каменистое!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 22 (108).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Дирекция:

Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Колек, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 88

Тираж 198 450 экз. Заказ № 337

Подписано в печать 23.05.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodnet.ru

Цена свободная



0 6 0 2 3

4 602445 000339

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская  
ЗАНАЧКА** **500  
РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ



# КАКОЕ ПИВО ВЫБРАТЬ

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

**8-800-200-27-28**

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС

И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

**КАЖДЫЙ ВТОРНИК!**

**ВЕТская записка**  
**ся!**

е не участвовал в кон-  
м правила:

советы читателей,  
ублики «Для дома»,  
«Для дачи».

участника и впишите в него  
рое придет вам в голову. Вы-  
и вместе со своим советом  
ишите то же самое число, что  
тый прямоугольник рядом –  
ь, его не вырезайте и нам не

свой совет со значком «500  
ите нам по бесплатному те-  
ишите в письме свое чис-

полненный купон и ваши  
данные необходимы ре-  
ерчисления денег почто-  
ом.

чтовый перевод идет в тече-  
яца.

и этого номера стала Лидия  
Гаранова, г. Ступино, Мос-  
сть (стр. 21).

**ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

о число в купоне участника!

.....

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 22 (108).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе

Дирекция:

Сергей Алексеенко, Кезс ван дер Колек,  
Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу  
агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России»  
индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы  
и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использова-  
ние материалов допускаются только с разрешения редакции  
и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Ре-  
дакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес  
произведения, письма и обращения читателей. Факт пере-  
сылки означает согласие их автора на передачу редакции всех  
исключительных прав на использование произведения в лю-  
бой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,  
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 192450 экз. Заказ № 337

Подписано в печать 23.05.2006

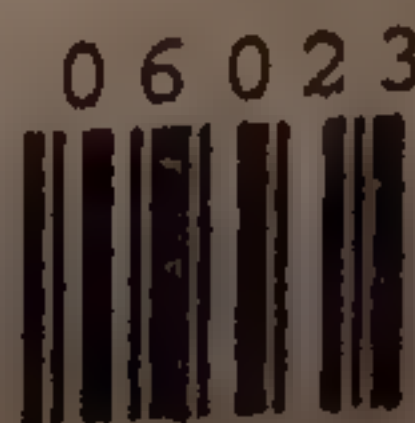
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная





# ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ - 2006

№ 10 / 7 - 13 марта 2006 г.

## НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫРАСТИТЬ РАССАДУ

стр. 11-14

КОГДА ИМЕЮТ  
ПРАВО  
УДЕРЖИВАТЬ  
ДЕНЬГИ  
ИЗ ЗАРПЛАТЫ

стр. 3



БОРЕМСЯ  
С ДЕФИЦИТОМ  
ВИТАМИНОВ

стр. 10-15-16

ЕСЛИ ЗАПЛАТИЛ,  
А ДЕНЬГИ  
НЕ ПОСТУПИЛИ  
НА МОБИЛЬНЫЙ

стр. 8

Иллюзионист Амаяк Акопян:

# НОСИТЕ ЖЕНЩИН НА РУКАХ!

стр. 23

Подпишитесь  
на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
с любого месяца!

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



## Чародей Амаяк Акопян: БАЛУЙТЕ ЖЕНЩИН

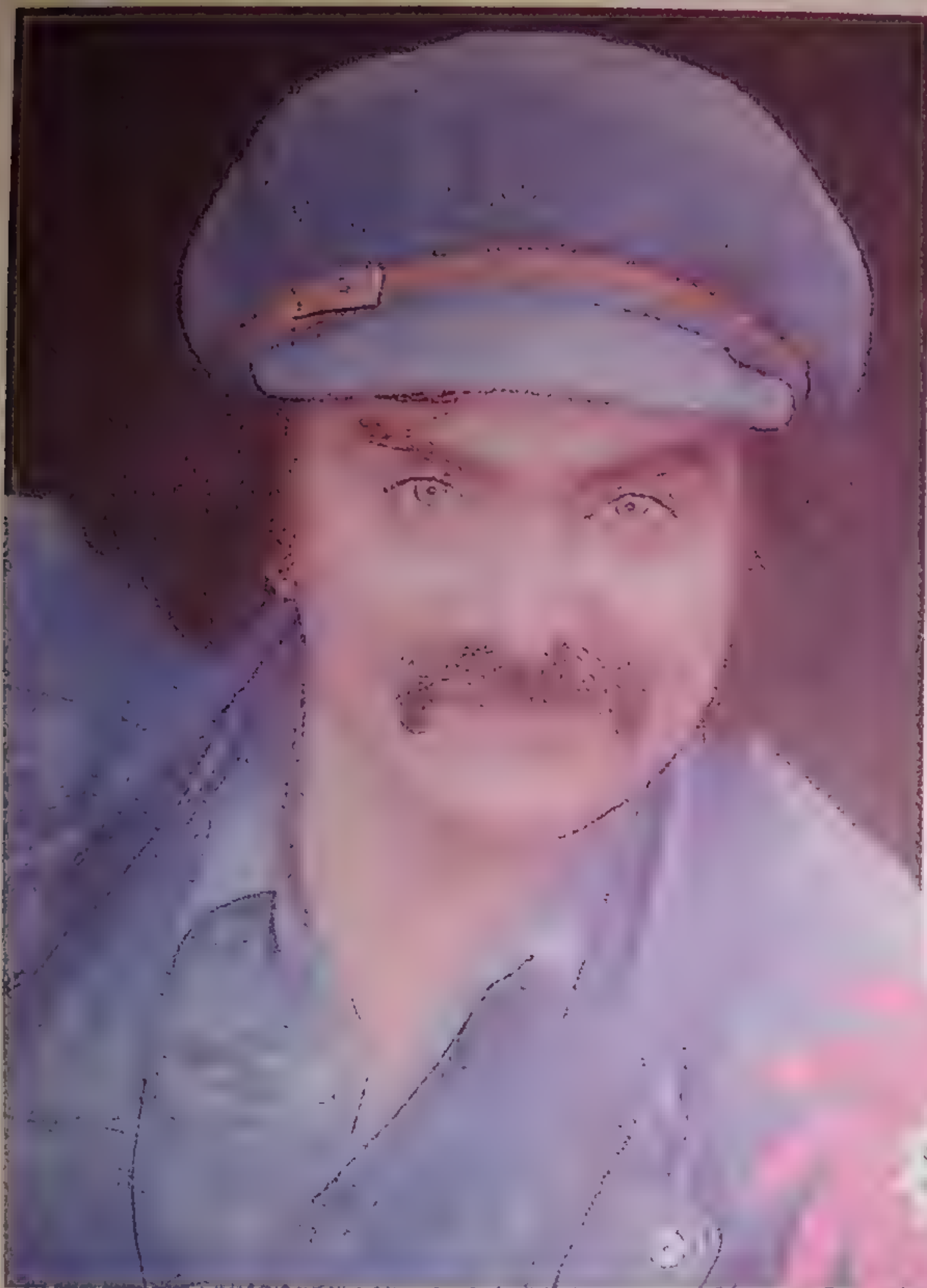


ФОТО ИЗ АРХИВА АМАЯКА АКОПЯНА

Каждый из нас хоть раз хотел бы оказаться в сказке, чтобы чудесным образом сбылись все желания. Сегодня у нас в гостях человек, для которого чудеса – это профессия. Всех женщин России с 8 Марта поздравляет маг и волшебник, а также любимец женщин Амаяк Акопян.

момент забыли, что перед ними маг и волшебник Амаяк Акопян. Тогда я открыл крышку, и из пиалы вылетел большой красивый голубь, а к лапке его был привязан тот браслет, который стоит целое состояние.

● – Вы говорите, что 8 Марта – один из ваших самых любимых праздников. Почему?

● – У меня есть один знакомый в Узбекистане. У него четыре жены, соответственно, четыре тещи, семеро детей, шесть собак и все, пардон, барышни. Когда я ему звоню на праздник и спрашиваю: «Как ты, Ахмед?», он говорит: «Все – хорошо. Единственное, что раздражает – твой подарок, зажигалка, которая не работает». Да, 8 Марта – действительно один из моих любимых праздников. Потому что у меня нет четырех жен, четырех тещ, семерых детей и, слава тебе, Господи, моя зажигалка всегда срабатывает.

**Мужчины, носите дам на руках!**

● – Как вы дарите дамам подарки? Что может посоветовать волшебник Амаяк Акопян нашим мужчинам в женский день?

● – Мне гораздо проще оригинально преподнести подарок. Я могу накрыть пустое место платком, а потом на этом месте появится букет цветов. Помнится, на заре своей юности я сделал очень необычный подарок любимой девушке, вернее, я его оригинально преподнес. На 8 Марта я приехал к своей возлюбленной на... слоне, которого мне дали напрокат цирковые друзья. Специально опоздав на два часа, когда уже все гости сидели за столом, я верхом на слоне подъехал к ее окну. Она жила на третьем этаже. Представьте: стук в окно, в воздухе висит букет цветов. Конечно, все ринулись смотреть: как это может быть? И вот моя дама сердца и ее гости видят, как я сижу в чалме и восточном халате на слоне. В хоботе у него цветы, у меня в руках – тоже цветы, и по бокам стоят корзины с цветами. Она была в восторге.

Бог создал Адама первым, а женщина сделала из него настоящего мужчину. Так и меня сделали настоящим мужчиной – женщины.

Я всегда говорю: «Много ли толку от победы, если нет никого, к чьим ногам можно положить трофеи?». Мужчины, будьте внимательны, любите и почитайте женщин. Старайтесь их носить на руках, если не можете этого сделать, то хотя бы одаривайте их маленькими чудесами. Возьмите за правило дарить подарки своим дамам.

### Наши самые доверчивые существа

● – Амаяк, мы решили взять у вас интервью перед праздником, поскольку вы, как человек южных кровей, наверняка умеете найти добрые слова для любой женщины...

● – Я очень люблю работать на женскую аудиторию. Ведь женщины – это самые милые и доверчивые существа, в отличие от детей и мужчин. Дети приходят на выступления, чтобы разоблачить волшебника, а мужчины в массе своей – скептики, и у них нет доверия ко мне...

Был один курьезный случай как раз 8 Марта, в один из самых любимых моих праздников. В ресторане, где мы праздновали, было очень много богатых людей. Мой знакомый попросил меня выступить перед публикой. Я согласился. Выбрал пару – мужа и жену. И предложил женщине, увешанной как новогодняя елка драгоценностями, участвовать в моем представлении. Она

согласилась.

Сняла со своей руки браслет, усыпанный бриллиантами. Я положил эту дорожную вещь в бархатный мешочек, затянул его и пошел на сцену. Но по дороге сделал вид, что спотыкаюсь и падаю. Мешочек этот вылетел из моих рук и упал с грохотом на пол. Все притихли. Я встал, поднял кисет и якобы на нервной почве, на глазах у всех начал бить им об угол стола. В зале раздалось оханье и аханье милых дам. «Моя» барышня в момент вся покрылась пятнами. Я высыпал содержимое мешочка в пиалу. Исток его толкушкой и для полноты ощущений поджег. Чувствую, что все присутствующие дошли до кондиции: кто-то схватился за сердце, кто-то нервно пьет воду. Хозяйка браслета начала потихоньку сползать со стула, ей стало дурно. Муж вскочил и прокричал коронную фразу всех русских мужчин: «А за браслет ответишь!» В зале начался переполох. Тут и я побагровел, понимая, что все эти люди на тот



# МАЛЕНЬКИМИ ЧУДЕСАМИ!

## Пожелания от Амаяка Акопяна

● – Что вы пожелаете нашим читательницам?

● – О драгоценные жемчужины моей души, о драгоценные алмазы моего сердца! Да не угаснет огонь вашей любви! Да не иссякнет чаша вашего терпения. Пусть каждый день будет насыщен счастьем, красотой и добрыми чудесами.

Что Женщине нужно на самом-то деле?  
Мы более-менее, вроде бы знаем!  
И все, что себе пожелать вы хотели б,  
Мы именно этого вам и желаем!  
Успехов – в работе! Погоды – приятной!  
Любви – чистой, нежной и неоднократной!  
Детей – разнополых! Пальто – по фигуре!  
Соседей в купе, что не пьют и не курят!  
Коль льете, вы, слезы, так только от счастья!  
В любви признавались вам, чтоб ежечасно!  
Волос шелковистых! Зубов белоснежных!  
Мужей – состоятельных!  
Спонсоров – нежных!  
Любовников – умных! Супругов – в законе!  
Свекровей, живущих в другом регионе!  
Невесток покорных! Тарелок – помытых!  
Мужей не храпящих и на ночь побритых!  
Коллег, не заикливых только на бабах!  
Врагов – слабосильных!  
Врагов – сильно слабых!  
Обедов в постель! Впечатлений полярных!  
И... этих... ну... в общем, того... регулярных!  
Чулочек – без затяжек! Ни дня без обновки!  
Мужей – в очень длительной командировке!  
Любви – обжигающей, как в сериале!

По пять сериалов на каждом канале!  
Романов – курортных! Порывов – безумных!  
Соседей и снизу и сверху – бесшумных!  
Поездок – не на огород, а на море!  
Пирожных, чтоб вкусных, но без калорий!  
Машин иностранных, но руль, чтобы слева!  
Духов – от Диора! Цветов – ежедневно!  
Намерений разных, но лучше серьезных!  
Жилищ – пятикомнатных и пятизвездных!  
Заслуженный отпуск – на пляжах и волнах!  
Троллейбусов – вовремя чтоб, и неполных!  
Билетов в автобусах – только счастливых!  
Друзей не занудных!  
Подруг не ревнивых!  
Стиральных машин, пылесосов, комбайнов  
Функциональных и стильных дизайнов.  
Страстей – изнурительных!  
Трудностей – кратких!  
Брильянтов не меньше, чем 40 каратов!  
Сантехники – импортной! Родов – без боли!  
Проблем – никаких!  
Шифоньеров – без моли!  
И сбыться мечтам,  
И не быть пессимисткой!!!  
А Женского дня в год хотя бы раз 300!!!

## МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Скоро 8 Марта и многих мужчин мучает вопрос, что же подарить своей жене, маме, сестре, подруге, коллеге и начальнице.

8 Марта – это праздник, но не такой большой по сравнению с днем рождения, поэтому в некоторых случаях можно обойтись и сувениром. Но не стоит забывать также, что подарок должен быть не только нужным, но еще и полезным.

**Маме, свекрови, теще** можно подарить что-нибудь по хозяйству: скатерть, вышитые салфетки, чайную пару, куклу на чайник или самовар, красиво упакованную пачку чая, конфеты и конечно же цветы.

**Сестре** можно подарить книжку, диск и шоколадку.

**Жене, любимой женщине** духи, золотое украшение (цепочка, кулончик, браслетик), бытовую технику, шарфик, перчатки, зонтик и конечно же цветы.

**Коллеге, начальнице** можно подарить цветы и небольшой сувенир в виде свечки или шоколадки.

## АНЕКДОТ ОТ АКОПЯНА

Армянскому радио задают вопрос:  
– Почему красивая, стройная женщина, обтянутая в кожу, так всегда возбуждает всех мужчин.  
Армянское радио отвечает:  
– Да потому, что пахнет от нее, как от новенького автомобиля.

## ГЛАВНОЕ НЕ ПОДАРОК, А ВНИМАНИЕ!

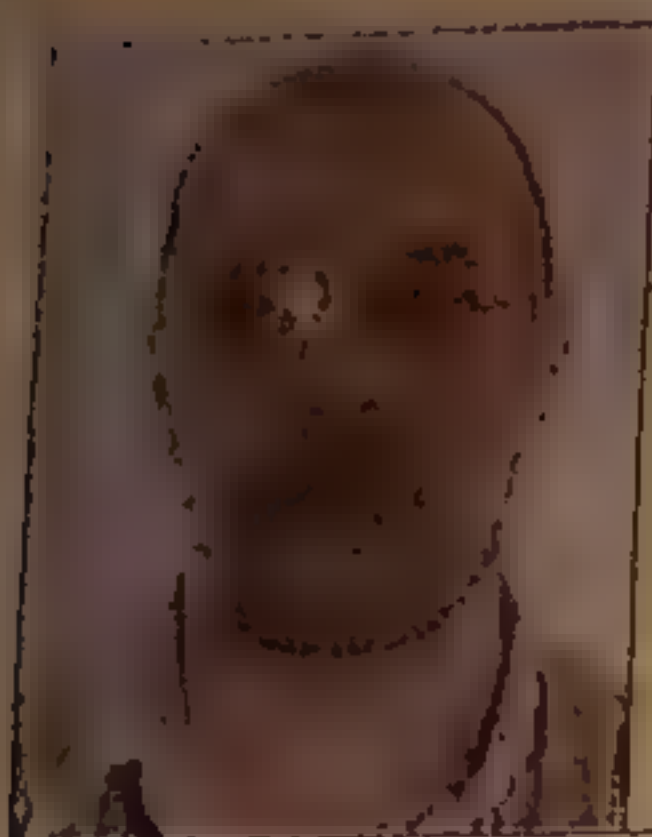
К 8 Марта все относится по-разному. Одни считают, что это такой праздник, когда женщину поздравляют лишь потому, что она женщина. Другие уверены, что 8 Марта – это торжество лицемерия: мужчина одним днем притворства компенсирует весь год своего поведения. Как бы то ни было, подарки к 8 Марта ждут все женщины и с выбором подарка мучаются все мужчины. Каждая женщина становится загадочной, делает вид, что ничего не ждет, но каждая мечтает о поздравлениях.

Что больше всего любит женщина? Я думаю, что это искренность. Больше, чем любой подарок, она ценит внимание к себе. И деньгами тут не возьмешь. Можно потратить бешеные деньги и купить предмет, который ее не тронет, или купить какой-то тонкий предмет, который скажет, что ты знаешь, что она любит.

Это ценнее всего на свете. Потому что если подарить женщине не любимые цветы, сколько бы они ни стоили, она сразу подумает, что от нее откупаются.







На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## КОГДА УДЕРЖИВАЮТ ДЕНЬГИ ИЗ ЗАРПЛАТЫ

— Администрация нашего треста в принудительном порядке заставляет работников получать талоны на питание на сумму не менее 300 руб., а затем высчитывает эту сумму из зарплаты. Законно ли они это делают? Если нет, то какие действия нам предпринять, чтобы отказаться от «принудиловки»? Людмила, Магнитогорск.

Трудовое законодательство не устанавливает каких-либо обязательств работнику питаться в указанных работодателем местах за свой счет. Так что вы можете спокойно отказаться от этой, как вы сказали, «принудиловки», во все не опасаясь штрафных санкций со стороны работодателя. У него просто нет такого права. А удержания могут производиться только по основаниям, указанным в законе (ст. 137 Трудового кодекса РФ):

- ♦ для возмещения неотработанного аванса, выданного работнику в счет заработной платы;
- ♦ для погашения неизрасходованного и своевременно невозвращенного аванса, выданного в связи со служебной командировкой или переводом на другую работу в другую местность;
- ♦ для возврата сумм, излишне выплаченных работнику вследствие счетных ошибок, а также излишне выплаченных работнику, в случае признания органом по рассмотрению индивидуальных трудовых споров вины работника в невыполнении трудовых обязанностей;
- ♦ при увольнении работника до окончания того рабочего года, в счет которого он уже получил ежегодный оплачиваемый отпуск, за неотработанные дни отпуска. Удержания за эти дни не производятся, если работник увольняется при ликвидации предприятия и при сокращении, при увольнении по состоянию здоровья, при смене собственника и т.д. Все иные формы удержаний считаются незаконными.

## КОМУ ПОЛАГАЕТСЯ ДОСРОЧНАЯ ПЕНСИЯ

— Много лет работала во вредных условиях труда на аппарате, облучающем онкологических больных. Другие в подобных ситуациях получают льготную пенсию, а мы со сменщицей не можем найти правды. Скажите, на какой закон нам опираться? Наталья Лукьяновна Абрамова, Кострома.

— К какой группе относится труд электрогазосварщика — работа с вредными или тяжелыми условиями труда? Шишкин, Краснодарский край.

Начну со второго вопроса. Все зависит от того, в каком производстве вы трудитесь. Если ваша работа электросварщика относится к общим профессиям для всей промышленности, то это работа с тяжелыми условиями. Если же вы — сварщик на подземных работах, то уже с вредными. Но насколько я понимаю, вы задаете вопрос, чтобы знать, с какого возраста сможете уйти на досрочную пенсию. Поэтому мой ответ на первый вопрос коснется и вас. Руководствоваться следует законом «О трудовых пенсиях в Российской Федерации», а именно ст. 27 гл. VI «Сохранение права на досрочное назначение трудовой пенсии». Трудовая пенсия по старости досрочно назначается:

- ♦ мужчинам по достижении возраста 50 лет и женщинам по достижении возраста 45 лет, если они проработали не менее 10 лет (мужчины) и 7 лет 6 месяцев (женщины) на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах и имеют страховой стаж не менее 20 и 15 лет соответственно. Если Наталья Лукьяновна проработала на вредных работах не менее половины установленного в данном законе срока и также имеет при этом продолжительность страхового стажа не менее 15 лет, трудовая пенсия ей назначается с уменьшением возраста на один год за каждый полный год такой работы. Например, вы проработали 6 лет. Значит, сможете уйти на пенсию в 49 лет:  $55 - 6 = 49$ ;

У мужчин то же самое, но отчет они ведут от 60 лет. Но это лишь при общем страховом стаже 15 лет (женщины), 20 лет (мужчины);

- ♦ мужчинам по достижении возраста 55 лет и женщинам по достижении возраста 50 лет, если они проработали на работах с тяжелыми условиями труда соответственно не менее 12 лет 6 месяцев и 10 лет и имеют страховой стаж соответственно не менее 25 и 20 лет. В случае, если указанные лица проработали на перечисленных работах не меньше половины установленного срока и имеют требуемую продолжительность страхового стажа (25 и 20 лет), досрочная трудовая пенсия им назначается с уменьшением возраста: на один год за каждые 2 года и 6 месяцев такой работы мужчинам и на 1 год за каждые 2 года такой работы женщинам.

В соответствии с законом Постановлениями Правительства РФ установлено, в частности, что при определении права на досрочную пенсию используются Списки № 1 и № 2 работы во вредных и тяжелых условиях. И если работа проходила в таких условиях, можно подавать заявление на назначение досрочной пенсии. Из-за недостатка информации, изложенной в письме, могу предположить, что работа Натальи Абрамовой есть в подразделе 12300000 Списка № 1 производств, работ, профессий, должностей и показателей на подземных работах, на работах с особо вредными и особо тяжелыми условиями труда, занятость в которых дает право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях (утв. постановлением Кабинета министров СССР от 26 января 1991 г. № 10). В этом разделе перечислены работы на рентгеновских, гамма-терапевтических и прочих аппаратах с радиоактивными веществами. Но вам следует уточнить название выполняемой вами работы. Если она действительно попадает в Список, можете смело писать заявление на досрочную пенсию. То же касается и автора второго вопроса.

## НЕ ХОТЯТ ОПЛАЧИВАТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ

— Получила травму ноги на территории фабрики, но по просьбе начальника подписала акт о несчастном случае «по ходу на работу». И сейчас часто болею. А начальник пугает, что перестанет оплачивать больничный. Как мне теперь доказать, что травму я получила на работе? В. Б. Куранова, Егорьевск.

Доказать это сейчас не сможете: акт подписан. Я бы посоветовал не бояться. Не может руководитель организации не оплачивать больничный лист. Указан-

ная обязанность возложена на него законом (ст. 183 ТК РФ). В своей защите руководствуйтесь также Письмом Фонда соцстраха РФ от 25.10.02 г. № 02-18/05-7418, который до введения в действие федеральных законов при начислении пособий по временной нетрудоспособности рекомендует руководствоваться правовыми актами бывшего СССР, а именно п. 25 Основных условий обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию от 23.02.84 г. № 191.



На вопросы отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## БЫВШАЯ ЖЕНА НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПРОДАТЬ ДОЛЮ В КВАРТИРЕ

— У меня запутанная ситуация, и надежда только на вас. В 99-м развелся с женой, сын (14 лет) остался со мной, а нашу кооперативную квартиру суд поделил: 3/5 мне (потому что делал первоначальный взнос), 2/5 — бывшей супруге. Она на свою половину прописала сына от второго брака и пустила цыган. Жизнь была ужасная. Теперь у взрослого сына родился ребенок, и «бывшая» уговорила сына прописать его на мою половину. Я хотел продать свою долю и оповестил жену об этом. Она отказалась купить. Подал иск, чтобы выписали внука, но суд отказал. Теперь снимаю квартиру. Подскажите, как и при каких условиях я могу продать свою долю или придется до конца жизни мыкаться по чужим квартирам? М. В. Пивин, Рязань.

■ Дело в том, что квартира — неделимое имущество. И у вас имеется именно доля в праве собственности на квартиру, а не имущество в натуре (эта часть квартиры у вас, а эта — у вашей жены — такого не бывает). И если в квартире прописан внук, то это вовсе не значит, что прописан он на вашей половине. Поэтому вы вполне можете распорядиться своей долей, например, продать с учетом имеющегося у собственника преимущественного права приобретения. Вы это право учли, уведомив бывшую жену о предстоящей продаже. Имея на руках ее письменный отказ, вы можете теперь продать эту долю третьему лицу (п. 2 ст. 250 ГК Российской Федерации). Так что действуйте.

## СУБСИДИЮ НЕ ДАЮТ, А ТРЕБУЮТ СПРАВКУ ОТ СНОХИ...

— Я подала документы на субсидию. В нашей квартире прописаны трое: муж, сын и я. Мне не оформляют субсидию, пока я не принесу данные о зарплате жены сына, хотя жена сына у нас не прописана. Правомерно ли требуют с меня эту справку? Татьяна Матвеевна, Шатура.

■ Вопрос возник из-за некорректности норм закона. Попросту не определено, кто в рамках закона является членом семьи — только ли зарегистрированные по месту жительства граждане или любой гражданин, связанный с членами семьи отношениями родства. По моему мнению, в контексте указанного закона подразумеваются все-таки зарегистрированные по месту жительства граждане. Ведь точно так же доход жены вашего сына, в целях определения пособий, учитывается в том месте, где она зарегистрирована. Следует обратить

внимание на то, что субсидия рассчитывается по нормативам жилплощади на количество членов семьи, то есть в вашем случае — на троих. Это подтверждается и нормой ст. 2 Закона Московской области от 30 декабря 2004 г. № 211/2004-ОЗ «О предоставлении гражданам компенсаций (субсидий) на оплату жилья и коммунальных услуг в Московской области» (принят постановлением Московской областной думы от 15 декабря 2004 г. № 10/121-П) (с изменениями от 24 июня 2005 г.). Нелогично было бы для определения размера субсидии учитывать доходы тех родственников, которые не зарегистрированы на указанной площади. Поэтому попросите письменный обоснованный отказ (сообщите, что для решения спора в судебном порядке) и попробуйте оспорить. В суде вопрос о том, перестал гражданин или, наоборот, стал членом семьи, решается в рамках конкретного спора.

## МОГУТ ЛИ СИРОТУ ВЫСЕЛИТЬ ИЗ КВАРТИРЫ ЗА ДОЛГИ?

— Я — сирота. Воспитывалась в детдоме Дзержинска. За мной была закреплена квартира, за которую начиная с 18 лет мне начисляют квартплату (набежало уже 13 тыс. руб.). Сейчас оканчиваю техникум и сразу же намерена поступить в ВУЗ. Естественно, денег нет. На мой вопрос, как мне погасить задолженность — все пожимают плечами. А долг растет. Теперь решила квартиру приватизировать, но в ЖЭУ мне отказались давать документы. Боюсь, что за долги просто выелят, и я останусь на улице. Какие шаги мне предпринять и есть ли законы в мою защиту? А. Федосеева.

■ Вам должны были оформить в собственность квартиру в случае утраты попечения родителей (смерти и т.д.) в течение трех месяцев, еще до достижения вами

совершеннолетия по инициативе органов опеки и попечительства и за счет средств собственника жилья (например, муниципалитета) (ст. 2 Закона РФ от 4 июля 1991 г. № 1541-1 «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации» (с изменениями вплоть до 29 декабря 2004 г.). Сейчас, естественно, вы будете делать это уже за свой счет. Любую справку вам предоставить обязаны. Независимо от суммы долга задолженность по платежам не является основанием для отказа в приватизации (об этом я подробно рассказывал в № 9 на стр. 4). Относительно задолженности вам следует обратиться с заявлением о получении субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг. Поскольку живете вы пока на гособеспечении (стипендия), размер субсидии будет равен размеру квартплаты.

## ОБЪЕДИНИЛИ ДВЕ КВАРТИРЫ

— Моя семья и семья сына купили две квартиры на одной площадке. В семье сына есть ребенок-инвалид, и, чтобы с ним всегда кто-то был рядом, решили сделать проем между квартирами. Скажите, как правильно оформить, чтобы квартиры при этом остались самостоятельными, со своим счетом и адресом и чтобы при необходимости каждая семья могла продать свою квартиру, без повторного согласования нового проекта? Людмила, Москва.

■ Просто следует при согласовании проекта предусмотреть устройство дверного проема между самостоятельными квартирами, а не их объединение. Перепланировка предполагает не только разукрупнение многокомнатных квартир, но и устройство дверных проемов (п. 1.7.1. Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда (утв. постановлением Госстроя РФ от 27 сентября 2003 г. № 170)). Главное, чтобы эта перепланировка не нарушала целостности здания и не создавала опасность разрушения.







На вопросы отвечает  
заместитель началь-  
ника территориаль-  
ного Управления Пен-  
сионного фонда РФ  
**Тамара  
ЧЕРЕМУШКИНА**

## ДАДУТ ЛИ ПЕНСИЮ В 50 ЛЕТ МАТЕРИ ИНВАЛИДА?

– Моей дочери 17 лет, она инва-  
лид с детства (III группа). Скажи-  
те, могу ли я уйти на пенсию с 50 лет, и  
какие справки потребуются? **Ольга Ва-  
сильевна, Смоленск.**

■ Да, в новом пенсионном законодательст-  
ве такие положения сохранились. В соот-  
ветствии со статьей 28 Федерального зако-  
на от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых  
пенсиях в РФ» право на установление тру-  
довой пенсии по старости в 50 лет преду-  
смотрено матерям инвалидов с детства,  
воспитавшим их до достижения ими  
возраста 8 лет и имеющим не менее 15  
лет страхового стажа на момент назна-  
чения пенсии. Поскольку ваша дочь при-  
знавалась инвалидом с детства, в докумен-  
тах ее пенсионного дела, очевидно, есть  
выписки из актов освидетельствования во  
ВТЭК. В качестве документа, подтверждаю-  
щего факт воспитания ребенка до 8-летнего  
возраста, могут быть приняты справка жи-  
лищных органов или органов местного са-  
моуправления или иные документы, содер-  
жащие необходимую информацию.

## ПОЛОЖЕНА ПЕНСИЯ БЫВШЕМУ ЗАКУ?

– Это Виталий Петрович звонит, я  
из Белгородской области. Через  
год мне исполнится 60. Но трудового ста-  
жа всего 15 лет. Остальное время – 27  
лет – я провел в заключении. Будут ли  
мне начислять пенсию? И если да, то как?

■ Условием назначения трудовой пенсии по  
старости мужчине в 60 лет является наличие  
не менее 5 лет страхового стажа. Если 15  
лет работы до 1997 года подтверждены до-  
кументально (записи о периодах работы в  
трудовой книжке, либо справки с места ра-  
боты), то у вас уже есть право на трудовую  
пенсию. Справку о зарплате можно предста-  
вить за любые по выбору 60 месяцев под-  
ряд из этих 15 лет. После внесения изме-  
нений в статью 3 Исправительно-трудового  
кодекса РСФСР время работы осужденных в  
период отбывания ими наказания в виде ли-  
шения свободы засчитывается в общий тру-  
довой стаж для назначения государственной  
пенсии с 1.09.1992 года. С этой даты испра-  
вительные учреждения производят отчисле-  
ния страховых взносов в Пенсионный фонд  
РФ, с нее же ведется учет времени работы  
осужденного в период отбывания им наказа-  
ния в виде лишения свободы. В связи с этим  
органы, осуществляющие пенсионное обес-  
печение, к числу документов, подтверждаю-  
щих стаж работы, приобщают справку учета  
времени работы осужденного установлен-  
ной формы, выданную администрацией ко-  
лонии. Если такая справка не будет пред-  
ставлена, то расчет размера пенсии будет  
сделан исходя из имеющихся документов.

## ГДЕ ОФОРМЛЯТЬ ДОКУМЕНТЫ ПЕРЕСЕЛЕНЦАМ ИЗ КРЫМА?

– Мои родственники приехали из  
Крыма, получили гражданство РФ  
и теперь собираются выходить на пен-  
сию. Всю жизнь они трудились в Крыму  
и только последние 4 года – в нашем го-  
роде. Оформят ли пенсию здесь или им  
нужно ехать оформлять ее в Крым? **Нина  
Михайловна, Новороссийск.**

■ Для точного ответа на этот вопрос недо-  
стает информации о том, в какой из двух  
стран ваши родственники в настоящее время  
имеют статус постоянно проживающих:  
в Крыму либо уже в Новороссийске. В соот-  
ветствии с Соглашением от 13.03.1992 г. о  
гарантиях прав граждан государств – участ-  
ников СНГ в области пенсионного обеспе-  
чения пенсия назначается по законода-  
тельству государства, на территории кото-  
рого они проживают. Статус гражданина  
РФ, прибывшего на постоянное место жи-  
тельства из другой страны в Россию под-  
тверждается штампом регистрации по мес-  
ту жительства, проставленному паспортно-  
визовой службой МВД РФ в общеграждан-  
ском российском паспорте. Может быть  
рассмотрено назначение трудовой пенсии  
гражданину РФ в России и по месту пребы-  
вания, если он снялся с регистрационного  
учета по месту жительства на Украине и  
имеет в подтверждение этого факта на ру-  
ках адресный листок убытия. Если ваши  
родственники остались постоянно заре-  
гистрированными в Крыму, то они могут  
получить только пенсию Украины.

## КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ТЕЛЕРЕКЛАМЕ?

Государственная Дума ограничила ко-  
личество рекламы на ТВ. Так, реклам-  
ные блоки должны длиться не более 4  
минут. Ответьте:

### КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ТЕЛЕВИЗИОННОЙ РЕКЛАМЕ?

1. Я бы ее вообще запре-  
тил(-а).
2. Молодцы, депутаты!  
Всего должно быть в  
меру.
3. А я покупаю только то,  
что рекламируют, плохое  
рекламировать не ста-  
нут.
4. Если рекламы не бу-  
дет, не будет ни ТВ, ни  
газет. Я готов(-а) рекла-  
му терпеть.

## SMS-ОПРОС

Чтобы принять участие в опросе, от-  
правьте SMS на номер **3033** (стоимость  
SMS 0,15 у. е. без НДС – это дешевле,  
чем купить конверт на почте).

Что набрать в SMS? Код **NS GN 4** и номер  
вашего ответа. Например, вы за то, чтобы  
вообще запретить рекламу, вам нравится  
ответ под номером 1. Тогда ваш SMS выгля-  
дит так: **NS GN 4 1**.

SMS принимаются до 15 марта. Итоги оп-  
роса будут опубликованы в «Народном со-  
вете» № 14.

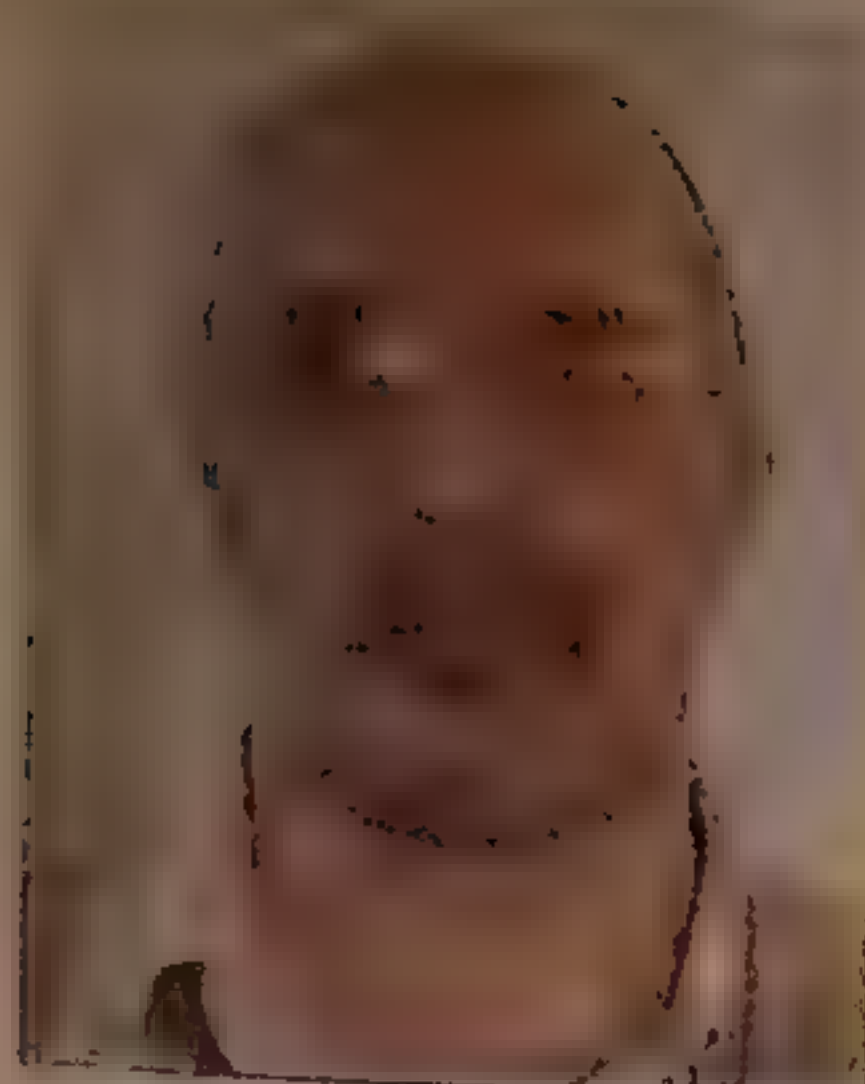
### ВАЖНО!

С 15 февраля ветераны труда и тружени-  
ки тыла в Рязанской, Тульской, Кур-  
ской, Смоленской, Брянской и Влади-  
мирской областях будут платить за  
билет на пригородный поезд полцены.  
Эта льгота на московской железной до-  
роге действует круглый год. А вот в Ка-  
лужской области – лишь в период дей-  
ствия сезонных скидок.

### ПОПРАВКА

Многие наши читатели заметили, что в  
№ 8 на стр. 3 в ответе на вопрос «Поче-  
му военным не положена трудовая пен-  
сия» не закончено последнее предло-  
жение. Приносим свои извинения за  
этот технический сбой. Окончание от-  
вета следует читать: «Если Госдума при-  
мет этот законопроект, справедливость  
будет восстановлена».





На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## КАКОВА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИ НЕУПЛАТЕ ПЕНЕЙ?

– Какая существует ответственность налогоплательщика по неуплате пени за просроченные налоговые платежи? Спасибо. Александр.

■ Дополнительно – никаких. То есть пени на пени не начисляются. Просто следует иметь в виду, что налоговая инспекция при неуплате налога и пеней за просроченные платежи может применить определенные штрафные санкции, включая взыскание за счет имущества или приостановление операций по счетам налогоплательщика-должника (ст. 46 НК РФ).

## ССУДА ОБЛАГАЕТСЯ НАЛОГОМ?

– Должен ли я заполнять налоговую декларацию, если получил беспроцентную ссуду от предприятия в размере 250 000 руб.? Владимир Галынцев, Рязань.

■ Нет, не должны, если предприятие выполняет свою функцию налогового агента, то есть если предприятие, на котором вы, к примеру, работаете, заплатило подоходный налог с данной суммы. И должны, если предприятие не выполняет таких функций и не платило налог (ст. 228 НК РФ). Это должны сделать вы, внося данную сумму в свою налоговую декларацию в качестве дохода.

## ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ИНВАЛИДУ ЛЬГОТЫ?

– Я продал свой автомобиль в сентябре 2005 года. Должен ли я платить транспортный налог за 2005 год, если являюсь инвалидом II группы? Тимофей Ильич, Москва.

■ Конкретно в Москве существуют льготы по уплате транспортного налога для отдельных категорий граждан, к которым относятся и инвалиды II группы (п. «г» ст. 9 Закона г. Москвы от 23 октября 2002 г. № 48 «О транспортном налоге» (с изменениями вплоть до 9 ноября 2005 г.)).

## ВЕРНУТ ЛИ ДЕНЬГИ, ПОТРАЧЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ?

– Учусь платно. Какие нужны документы, чтобы получить налоговый вычет и сколько процентов от платы за учебу он составляет. В какой период подаются документы? Ирина.

■ Проценты тут не причем. Просто ограничен максимальный размер суммы воз-

врата налога. Вам вернут деньги, потраченные на обучение, но не более 38000 рублей (ст. 219 НК РФ). Социальные налоговые вычеты предоставляются на основании письменного заявления налогоплательщика при подаче налоговой декларации по окончании налогового периода.

## Секрет старого знахаря

# ЕСЛИ ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. В прошлом веке жил и работал известный в народе знахарь – доктор Рогов А.С. О нем ходили легенды. Глубоко зная много наук и обладая сильнейшей интуицией, он создал более 100 уникальных рецептов, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, коренья, ягоды и многое другое. Применяя их для лечения людей, доктор Рогов А.С. получал блестящие результаты. Он сам постоянно пил свои сборы из трав и благодаря этому прожил долгую жизнь (104 года), сохраняя работоспособность, бодрость духа, ясность ума, и практически не болел.

К сожалению не все рецепты дожили до наших дней. Ученым удалось восстановить лишь три. Одним из них является чай из лекарственных трав для снижения артериального давления, который старец так и называл «Норма-давление». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили название сбора «Норма-давление». Оно несет в себе мощное энергетическое воздействие. Вы просто прочитали на-

звание чая «Норма-давление», а ваш организм воспринял это как приказ и начал работу по снижению давления.

Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. Длительность приема чая «Норма-давление» зависит от того, сколько лет вы страдаете повышенным давлением. Рекомендуют курс до стабильного снижения давления 3-4 недели, а затем поддерживающий курс 1-2 месяца по 1-2 пакетика чая в день. «Норма-давление» очень полезен для почек, сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы.

Клинические исследования показали, что при применении «Норма-давление» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «Норма-давление», снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, то есть они стали меньше метеозависимы. Чай «Норма-давление» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижается не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали вы-

пускать чай из лекарственных трав «Норма-давление», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.

**Петрова В. П., 59 лет.** «Спасибо мои дорогие за ваши травки. Какие они хорошие. Пью чай уже 3 месяца, и давление не подскакивает. А бывало и до 180, и до 200. Голова болеть перестала. Сердце не беспокоит. Очень хороший чай и стоит недорого».

**Антонова Т. А., 45 лет, руководитель.** «Пью чай «Норма-давление» несколько месяцев просто вместо чая. Посоветовала мой лечащий врач. Во-первых, в начале первого месяца нормализовалось давление. Стала спокойнее. Меньше реагирую на изменения погоды. Перестало болеть сердце. Чувствую, что лучше стали работать почки, не отекает лицо по утрам. Я всегда верила в чудодейственную силу трав».

**Морозова С. Д., бухгалтер, 34 года.** «Сидячий образ жизни накладывает на здоровье свой печальный отпечаток. С 32 лет у меня стало повышаться давление, появились частые головные боли. Стала применять лекарства. С «Норма-давлением» меня «познакомила» подруга. Она заказывала этот сбор по почте и пи-

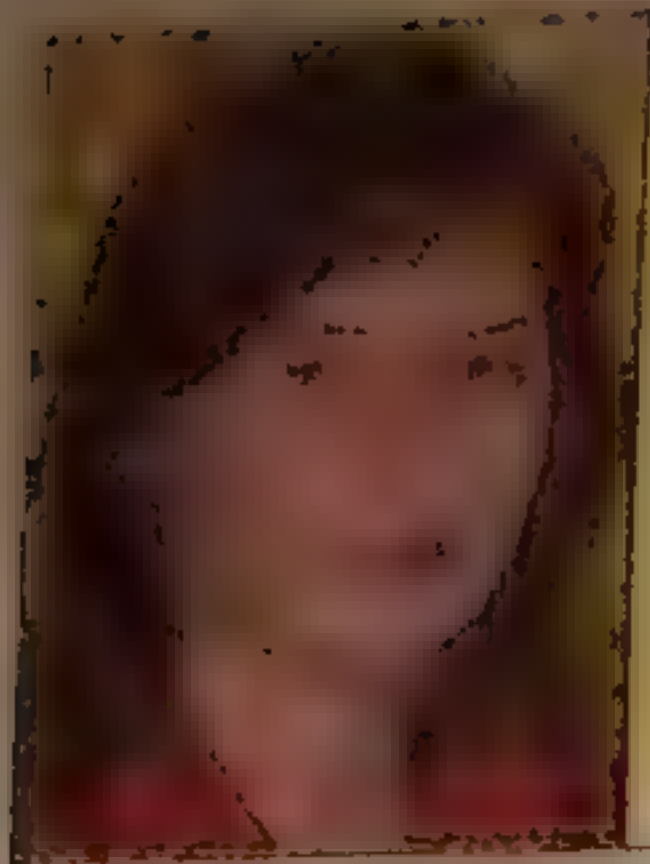
ла вместе с мамой уже три недели. Глядя на мои мучения, предложила попробовать «Норма-давление» и принесла мне несколько пакетиков на работу. В конце рабочего дня у меня не болела голова, как обычно, и не подскочило давление. То же было и на следующий день. Я заказала себе «Норма-давление» на полный курс лечения. Теперь после работы я уже не лежу с головной болью на диване, а гуляю с ребенком, готовлю ужин, хожу в гости и радуюсь жизни».

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением «Норма-давление» можно по почте, наш адрес: 302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по телефону: (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по e-mail: [akademia@orel.ru](mailto:akademia@orel.ru). В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Норма-давление». Рекомендуют курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Стоимость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте. Наш сайт: [www.info-med.ru](http://www.info-med.ru).

Продукция прошла радиационный контроль. Рег. удостоверение № 99.11.937.Б.000348 08.03.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ





На вопросы отвечает  
юрист общества  
защиты прав  
потребителей  
«Резонанс»,  
кандидат  
юридических наук  
**Оксана СОБИНА**

## СКАЧАТЬ МЕЛОДИЮ К МОБИЛЬНИКУ ИЗ ИНТЕРНЕТА, ВЫГОДНО ЛИ ЭТО?

– Должен ли оператор мобильной связи при скачивании с Интернета мелодий и игр возвращать деньги, так как деньги с телефона снимают, а услугу не оказывают? При повторном обращении оператор советует войти еще раз в Интернет (наверно для того, чтобы опять снять деньги). **Г. Д. Шевалева, Тверская обл.**

■ Деньги за скачивание с Интернета мелодий и игр получает тот, на чей сайт в Интернете вы заходите, поскольку услугу вам предоставляет именно владелец сайта. Очень часто люди, заходя на сайт в Интернете для скачивания мелодий или игр на свой мобильный телефон, не обращают внимание, что данные услуги оказываются за плату, поскольку в рекламе указывается, что скачать мелодию можно абсолютно бесплатно. Внимательно читайте условия.

## ЕСЛИ У МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА МАЛЕНЬКИЕ КЛАВИШИ

– Купил недавно мобильный телефон. К его работе нареканий нет, но он очень неудобен в использовании (слишком маленькие клавиши, нажимаются сразу по 2–3 одновременно). При покупке не обратил внимание на это. Могу ли я поменять или вернуть аппарат? **Андрей Соловьев, Москва.**

■ Судя по информации, которую вы предоставили, приобретенный вами телефон не содержит признаков недостатков. Поскольку он не подошел вам по потребительским свойствам, то вы вправе применить статью 25 Закона РФ «О защите прав потребителей», закрепляющую право потребителя на обмен товара надлежащего качества. Но, к сожалению, мобильные телефоны входят в перечень товаров, не подлежащих обмену (Постановление Правительства от 19.01.98 г. № 55). Остается только уповать на добрую волю продавца или реализовать ваш телефон через комиссионку.

## КТО ДОЛЖЕН ПЛАТИТЬ ЗА УСТАНОВКУ ГАЗОВОЙ ПЛИТЫ?

– Купила плиту в кредит, в договоре было указано, что установка ее бесплатна, но в газовом хозяйстве с меня взяли деньги. Правильно ли это? **Галина Александровна, Ступино.**

■ В вашем договоре должно быть определено, кто именно ответственен за установку приобретенной вами плиты. Если плиту вам устанавливали лица, указанные в договоре, то брать деньги с вас они не имели права. Если же плиту подключал кто-то «со стороны», то за оказанную услугу вы должны были заплатить.

## ЕСЛИ ТЕЛЕФОН ЗАМОЛЧАЛ

– В прошлом месяце во всем доме сутки не работали телефоны. Должен ли телефонный узел произвести перерасчет платы за месяц? **Галина Дмитриевна Селезнева.**

■ Поскольку вам оказана услуга ненадлежащего качества, вы вправе на основании п. 1 ст. 29 Закона РФ «О защите прав потребителей» потребовать перерасчета телефонной платы за месяц, а также безвозмездного устранения недостатков оказанной услуги. Обратитесь к начальнику АТС с коллективным заявлением от жильцов дома с просьбой произвести перерасчет абонентской платы за телефон.

## НОВЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА ЗАПОТЕВАЮТ

– Мы поставили пластиковые окна, но стекла сильно запотевают, подоконник постоянно влажный. Вызывали мастера, но он утверждает, что так и должно быть. **Наталья Васильевна, Хабаровск.**

■ В вашем случае можно обратиться к независимому эксперту, который проведет экспертизу окон и даст заключение о причинах возникших недостатков. Возможно, нарушена технология установки. Но прежде чем проводить экспертизу, попробуйте написать претензию директору фирмы, где вы заказывали окна. В претензии укажите, что вас не устраивает качество установленных окон и изложите свои требования. На основании ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей» вы вправе по своему выбору потребовать безвозмездного устранения недостатков, либо уменьшения покупной цены, либо замены окон на другие, либо расторжения договора и возврата уплаченной вами денежной суммы.

## С НОВЫМИ КОДАМИ В МОСКВУ НЕ ДОЗВОНИТЬСЯ

– Живем в подмосковном селе «Развилка», у нас своя АТС. Раньше звонили в столицу через 095, а теперь, когда ввели код 495, звонить в Москву уже не можем. С какими документами обратиться в АТС? **Надежда Александровна, Московская область.**

■ Данный вопрос нужно решать непосредственно с сотрудниками АТС, обслуживающей ваши номера. Можете написать коллективное заявление начальнику АТС (с подписями жильцов) с просьбой обеспечить надлежащее соединение ваших номеров с московскими номерами.

## НЕ ХОТЯТ МЕНЯТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

– Перед поездкой на море купила в магазине солнцезащитные очки. Продавец сказала, что они защищают от бликов (поляризованный), годны для вождения автомобиля, но на следующий день я решила поподробнее ознакомиться с данными моделями очков через Интернет, и выяснилось, что моя модель не годится для вождения и не является поляризованной. Пришла в магазин с надеждой поменять на другую, более дорогую модель, но мне отказали, сказав, что это средство личной гигиены и обмену не подлежит. (Это просто кусок пластика в оправе, а не очковая линза, которая действительно не подлежит обмену). Очки со всеми этикетками и чеками в пользовании не были. Как лучше поступить в данной ситуации? **Наталья, Москва.**

■ В вашем случае можно использовать статьи 10 и 12 Закона РФ «О защите прав потребителей» от 7.02.9 г. № 2300-1 (с изменениями и дополнениями до 21.12.04 г.) вам сообщили ложную информацию о товаре. В соответствии с п. 1 ст. 12, если потребителю не предоставлена возможность незамедлительно получить при заключении договора информацию о товаре, он вправе потребовать от продавца расторгнуть договор и вернуть уплаченную за товар денежную сумму, а также возмещения других убытков. Так как продавец уже заведомо идет на конфликт – составьте письменную претензию и вручите ее продавцу.



## СКОЛЬКО СТОИТ ПЕРЕОФОРМЛЕНИЕ ТЕЛЕФОНА НА НОВОГО ВЛАДЕЛЬЦА



— Купила однокомнатную квартиру в 5-этажном доме. Хозяйка умерла, квартиру продавал сын — единственный наследник. Пока он входил в 1/2 часть квартиры (наследство матери), в свою одну вторую он меня прописал. В квартире есть телефон, я им пользуюсь, плачу абонентскую плату. После шести месяцев и полного оформления квартиры, решила перевести телефон на нового хозяина, т.е. на себя. Сколько будет стоить переоформление телефонного номера на нового владельца, если сын номер не забирал, не менял, телефон не отключал, т.е. никаких работ не производили, не-

обходимо лишь переписать номер с одной фамилии на другую. (Сын от телефонного номера отказался, мол, мне телефон не нужен, поступайте как хотите). Я обратилась в органы связи, мне сказали платить 5 тыс. рублей как за подключение телефонного аппарата, (как будто его устанавливают заново!), но ведь его подключать не надо. За что платить такие деньги? С 1 июля 2005 года, печатали в нашей местной газете «Знамя», услуги по переоформлению телефонного номера на нового владельца обойдутся в 170 руб — за оформление бумаг и только. Почему я должна платить 5000 рублей?

Как быть и куда можно обратиться? Юлия Викторовна зюлькова, Брянская обл.

■ Действительно, есть постановление Правительства РФ от 18.05.2005 г. 310, которым утверждены Правила оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной и международной телефонной связи. Пунктом 90 указанных правил предусмотрено, что при заключении договора с новым владельцем телефонизированного помещения за предоставление доступа к сети местной телефонной связи оператором связи взимается плата в размере месячной абонентской платы, установленной для его

абонентов, использующих абонентскую систему оплаты услуг местной телефонной связи. В настоящее время месячная абонентская плата за телефон составляет 200 рублей. Однако, в соответствии с постановлением Правительства РФ от 30.06.2005 г. 408 введение в действие Правил оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной и международной телефонной связи было перенесено с 1 июля 2005 г. на 1 января 2006 г.

То есть, именно с 1 января текущего года вы как новый владелец квартиры можете переоформить на свое имя телефон, заплатив за это всего 200 рублей.

## ЛЕЧАТ НОГИ СПЕЦНОСКИ

Невозможное возможно

Да, да это не опечатка, именно спецноски «Здоровые ноги» шьются из особой ткани, обладающей антимикробным действием по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам, а также дрожжеподобным грибкам рода *Candida*. Многие годы изделия из этой ткани были не для простых смертных, а для тех, кто выполнял особую миссию: для космонавтов, например, подводников, участников сложнейших экспедиций на Северный полюс.

Но время постепенно разворачивает засекреченное производство лицом к народу, и вот уже любой из нас может на себя примерить лечебные носки. Надел таковые и избавился от чрезмерной потливости ног, а заодно от ни с чем не сравнимого аромата, всегда носкам сопутствующего. Но самое главное — носки помогают бороться с дрожжеподобными грибами рода *Candida*, поражаю-

щими ногти и кожу стоп и являющимися причиной самого распространенного заболевания — микоза.

Хотите знать мнение специалистов Центрального кожно-венерологического института, где проводились клинические испытания данного «секретного объекта»?

«Лечебный эффект наблюдается на 3-4-й день: исчезает неприятный запах, мучительный зуд, затягиваются трещины на коже стоп и между пальцами. Через 4-6 недель постоянного ношения носков улучшается структура ногтей», — пишет в медицинском заключении доктор медицинских наук Г. И. Суколин.

Мало того что носки не оказывают раздражающего и аллергизирующего действия, они еще и стимулируют биологически активные точки, которыми столь богаты наши стопы (здесь имеют свое представительство практически все внутренние органы). А все благода-

ря особому веществу, содержащему ионы меди, которым пропитывают ткань для носков.

Тысячи россиян, натянув на собственные, измученные грибок ноги антимикробные носки «Здоровые ноги», уже оценили их преимущества перед различными таблетками, отварами, мазями и притирками. Никакой возни: надел и пошел, а вернее — полетел, как на крыльях, отряхнув микробно-грибковый «прах» со своих ног.

Между прочим, тем счастливицам, кто от микоза не пострадал, такие носки тоже пригодятся. Прекрасное профилактическое средство! Особенно для тех, кто вынужден постоянно носить резиновую обувь, кто работает в шахтах, на нефтепромыслах, на стройке, в закрытых и плохо проветриваемых помещениях, военным и спортсменам.

Только не перепутайте истинно целебные носки с обычными профилактическими носками, которые мо-

гут лежать в аптеках. Лечебные носки «Здоровые ноги» пока еще не поступали в розничную аптечную сеть, так как объем выпуска ограничен и купить их можно только по почте, сделав заявку по адресу: 127566, г. Москва, а/я 4, ИЦ «Академия здоровья»; или по телефону (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени или по e-mail: [insh2000@mail.ru](mailto:insh2000@mail.ru).

Стоимость 1 пары — 60 руб. + 8% почтовые расходы, минимальный заказ 6 пар носков одного размера. Тем, кто заказывает 8 пар и более, предоставляется скидка 5% и выбор любых размеров.

В заявке укажите индекс, адрес, Ф. И. О., количество и размер. Оплата при получении на почте. Цвет носков черный. В наличии имеются следующие размеры носков: 23, 25, 27, 29, 31.

Так что лечитесь, и будьте здоровы.  
Юлия Королева.





Рассказывает доктор  
Андрей ЗВОНКОВ

С приходом весны во многих газетах и журналах можно наблюдать странную тенденцию: повсюду заголовки со словом «авитаминоз». Все мы приблизительно понимаем, что значит это слово: отсутствие витаминов в потребляемых продуктах. Но мало кому известно, что в нашем развитом и «отягощенном» культурой и знаниями обществе явление это – весьма редкое. Встречается у нас лишь недостаточность витаминов, называемая гиповитаминоз.

Витаминная недостаточность малозаметна, часто маскируется под заболевания, на первый взгляд, никак не связанные с нехваткой витаминов. Давайте разберемся в этом.

● **Повышенная сухость кожи, шелушение на ладонях и стопах, появление трещин, хронический насморк без видимых причин (сохнет слизистая носа), бронхит (кашель), конъюнктивит (воспале-**

**ние роговицы)** – все это не вызывает сильной тревоги, потому что насморк не изнуряет, кашель не утомляет, а конъюнктивит замечен в основном по утрам, когда трудно открыть веки. А все эти симптомы указывают на **недостаток витамина А.**

**Чем будем лечить такую напасть?** Морковку есть. Не-плохое решение, но в морковке витамин А в виде каротина, состоящего из двух сцепленных молекул ретинола, чтобы он распался, ему нужно добраться в кишечник, там его ферменты разделят на две части – молекулы ретинола и всосется из получившегося совсем немного, около 1/6 всего съеденного каротина.

Выходит, морковка хорошо, но нужно что-то посерьезнее. А что же?

Животные продукты: печень свиная или говяжья, сливки, сметана и сливочное масло, рыбопродукты: печень трески, икра, рыбий жир, а также яйца.

● **Головная боль, неприятные ощущения в груди, повышенная утомляемость, боли в животе без особых причин, спазмы, повышенная раздражительность, запоры, беспричинная тошнота.** На что угодно подумаешь, но только не на

**недостаток витамина В1.** Причина проста – недостаточное потребление печени животных и хлеба грубого помола, фасоли и гороха.

● **Воспаление в уголках губ, сухость губ, трещинки, язвочки на слизистой во рту, воспаление языка и шелушение кожи по типу перхоти вокруг носа и рта, а также – снижение зрения в сумерках.** Кажется, гастроэнтеролог – тот самый специалист, и к стоматологу, и к окулисту не мешает зайти. Надо сказать, что перечисленные симптомы в легкой форме встречаются у многих, а в выраженной очень редко. **Какого витамина не хватает? В2.** Причина все та же – ограниченное потребление дрожжевых продуктов, хлеба, пива. Еще В2 немало в молоке, твороге, сыре, а также в мясе и печени.

● **Шелушение кожи лица и перхоть волосистой части головы (шампуня литры изведем, а все впустую), опять же язвочки во рту и язык горит, но онемение пальцев рук и ног, нарушение движений.** Это уже работа для невропатолога. Тут несложно уже догадаться, что **не хватает витамина из группы В, точнее – В6.** Откуда его взять? Источник прежний – дрожжи, печень, мясо, рыба.

● **Слабость, снижение работоспособности, внимания, раздражительность, шершавая кожа, как наждак.** Психические проблемы в виде апатии и астенического синдрома. Вот когда это явление сезонное, и тут несложно сообразить, что дело в нехватке витамина. Встречаясь с ними, врачи, как правило, назначают поливитамины, где есть все и все налаживается. Но бывает и так, что психиатр уже назначил курс антидепрессантов, пациент принимает их горстями, а что **недостаёт организму витамина РР** – никотиновой кислоты – как-то не соображается. Курить больше не стоит, никотин и его кислота – не одно и то же. Эти симптомы развиваются при отказе от животной пищи, молочных продуктов и хлеба.

## ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО!

На меня страшно было смотреть. Никогда о здоровье не заботилась, а в итоге запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, недвижимый позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, не прекращающийся псориаз, 58 кг лишнего веса и я с трудом передвигалась на костылях по квартире. С работы пришлось уйти. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть, тогда и суставы пройдут – но как это сделать, ничего не помогает, что только не пробовала. Сколько денег истратила – а пользы никакой! От отчаяния никому не хотелось верить! Недавно прочла в «МК» статью про ванны Залманова – они используются уже 100 лет – значит, помогают! Делают их на оборонном заводе – там обманывать не будут, да и стоят недорого. Посоветовалась с врачами, они одобрили. Приняла уже 25 ванн. Боюсь взглянуть, но боли в суставах прошли через неделю, от псориаза и следа не осталось, давление в норму пришло, а сахар до 8 снизился. Ну а самое главное я сбросила 22 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные – сама удивляюсь, и буду делать ванны дальше, у меня другого выхода нет. Еще не все потеряно! **Безлапотнова Н., г. Москва.**

**ВНИМАНИЕ!** Акция для милых людей. Народного совета при заказе двух и более комплексов в подарок книга А. Залманова «Занимаясь здоровьем человеческого организма» в которой описаны как можно вылечить даже неизлечимые болезни.

**НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова** вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Телефон для консультации с врачом и заказа эмульсии: (495) 739-06-36. Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70. Институт Натуротерапии. Стоимость стандартного курса (на 3 месяца) 1500р. + почтовые расходы. Региональные представительства: Вологодский филиал **ИНСТИТУТ НАТУРОТЕРАПИИ «ВОЛОГДА»** телефон: (8172) 50-15-71



**Институт Натуротерапии**  
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ООО «Институт Натуротерапии» предупреждает: проверяйте наличие голограммы на упаковке!

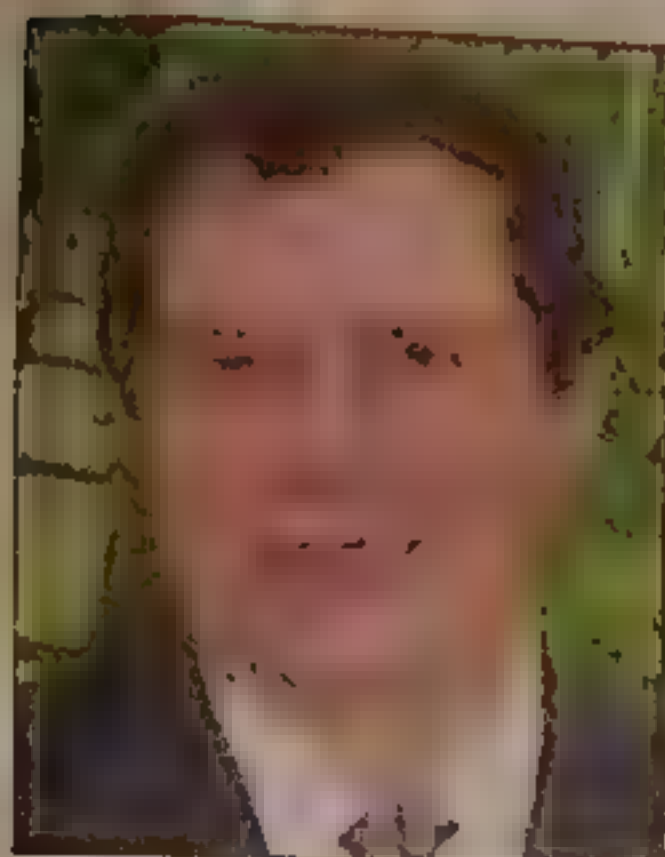
www.zalmanov.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

|                               |   |   |   |    |    |    |    |
|-------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|
| – благоприятный день          | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| – слабое магнитное возмущение |   |   |   |    |    |    |    |
| – магнитная буря              |   |   |   |    |    |    |    |





Консультирует  
заведующий кафедрой  
овощеводства  
Московской  
сельскохозяйствен-  
ной академии  
им. К.А. Тимирязева  
**Юрий АНДРЕЕВ**

❖ **Прежде чем покупать новые семена, проверьте те, что у вас остались от прошлых лет.**

Если семена хранились в сухом месте без резких колебаний влажности, то, например, семена томатов, перцев, баклажанов, огурцов, кабачков, патиссонов, тыквы сохраняют свою всхожесть от 4 до 10 лет, капусты от 3 до 4 лет, салата до 2–3 лет. Но не всегда из качественных семян получается отличный урожай. Почему?

❖ **Во-первых**, на пакетиках с семенами всегда есть четкая информация, как правильно готовить семена к посадке, которую необходимо строго соблюдать. Если там указано, что семена не следует подвергать той или иной предпосевной подготовке, то и не надо мудрить.

Предпосевная подготовка подразумевает протравливание семян в однопроцентном растворе марганцовки (1г на 100 мл воды) в течение 20 минут, затем семена промывают в проточной воде, подсушивают до сыпучести и потом уже используют для посева.

Для ускорения прорастания семян можно использовать барботирование (обработка семян кислородом). Семена выдержи-

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫРАСТИТЬ РАССАДУ

вают в воде, куда подается кислород. Для этого подойдет компрессор от аквариума, который продается в обычном магазине «Зоотовары». Семена завязывают в марлевые мешочки, опускают в банку или другую емкость с водой (соотношение 1:5), подключают компрессор. Такими «пузырьками» семена обрабатывают от 12 до 36 часов.

❖ **Во-вторых**, частая ошибка дачников – неправильный выбор срока сева и долгое выращивание рассады, поэтому рост и развитие растений проходит не лучшим образом. По срокам рассаду можно разделить на три группы (см. таблицу). Конечно, у многих садоводов не так много места, поэтому нужно четко рассчитать количество рассады для каждого овоща. Не надо стремиться получить как можно больше ростков, пусть их будет меньше да лучше.

Чтобы сэкономить площадь для посева, в начале роста используйте пикировку: семена высейвайте на расстоянии 2–3 см (между рядами) и на расстоянии 1 см друг от друга. Когда появится первый лист, пересаживайте на большие участки. Такой способ, правда, задерживает рост растений на 7–10 дней. Поэтому многие предпочитают так называемую перевалку: семена

высеивают в небольшие контейнеры, а потом по мере роста их пересаживают дальше. Важно не повредить корневую систему и не допускать затенения растений друг другом.

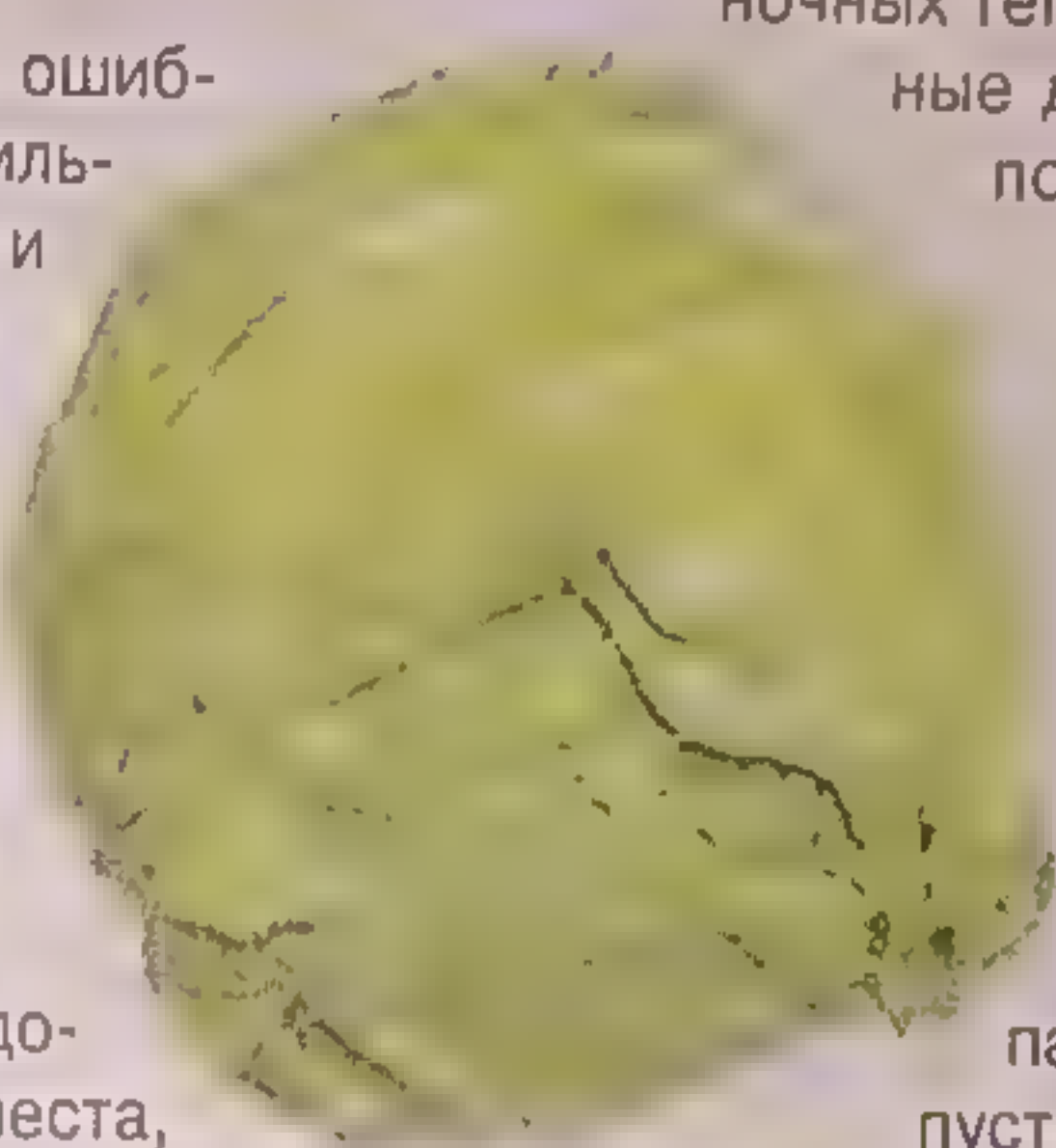
Раннюю рассаду выращивают на подоконниках, обогреваемых балконах и верандах. Средняя рассада выращивается в пленочных теплицах, но в отдельные холод-

ные дни и ночи есть опасность ее повреждения, поэтому хорошо использовать для обогрева почвы биотопливо (свежий солоmistый навоз, солому и др. органические материалы). В очень холодные дни укройте теплицу мешковиной.

Позднюю рассаду выращивают в пленочных теплицах, парниках. Для выращивания капусты, спаржи, ревеня можно использовать и холодные рассадники, участки земли, хорошо защищенные от северных ветров с высокой плодородной землей. От холодов и заморозков тут можно использовать дымовые шашки и кучи. Опасное время для растений во время заморозков восход солнца, поэтому дым должен покрывать рассадник до 11–12 часов дня.

❖ **Для того чтобы вырастить хорошую рассаду, заготавливайте с осени питательную смесь, состоящую из верхового, переходного или низинного торфа, перегноя, дерновой земли, навоза, речного песка.**

Чтобы там не было вредителей, ее нужно пропарить в специальных бачках (можно использовать те, в которых кипятили белье), на дно которых кладут кирпичи. Затем туда наливают воду чуть ниже верхнего края кирпичей, на которые ставят ведро, наполовину заполненное питательной смесью. Дно ведра должно иметь отверстия, через которые будет выходить пар. Бачок закрывают крышкой и ставят на плиту. Стерилизацию смеси проводите 3–4 часа с момента закипания воды. После охлаждения смесь насыпают в полиэтиленовые мешочки по 2–3 кг и хранят до будущего года. Не советую прокалывать почву в духовке или на плите: сгорают все органические вещества.



|                 |   |
|-----------------|---|
| Ранняя рассада  | Посев семян с 10 февраля по 10 марта* – перец, баклажан, томат для теплиц, ранняя белокочанная и цветная капуста, корневой сельдерей, лук порей, артишок и другие овощи.  |
| Средняя рассада | Посев семян с 15 марта по 10 апреля* – позднеспелые сорта белокочанной капусты, томат, перец, баклажан, огурцы, кабачки, арбузы, дыни (тыквенные культуры для парников, пленочных укрытий и теплиц), репчатый лук, брокколи, кольраби, краснокочанная, цветная, пекинская, брюссельская капуста, свекла и др. |
| Поздняя рассада | Посев семян с 25 апреля по 20 мая* – среднеспелые сорта белокочанной капусты, цветная капуста, огурцы, кабачки, патиссоны, тыквы, спаржа, ревень и др.  |

**СОВЕТ**

В этот период важна оптимальная освещенность. Для этого можно использовать люминесцентные лампы мощностью 40–60 Вт, их располагают над растениями на высоте 8–10 см и включают для выращивания с 8 утра до 22 часов.

\* В северных областях сроки посева могут отодвигаться на 2–3 недели позже, а в южных раньше.



# для дачи

## ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

В календаре даны оптимальные дни для сева, посадки овощных, цветочных культур. Можно сеять и сажать и в другое время, исключая запрещенные дни, придерживаясь правила: растения, дающие плоды над землей, сажают на растущей Луне, корнеплоды – на убывающей.

| Культуры   | март              | апрель           | май                    | июнь     | июль          | август       | сентябрь     | октябрь         | ноябрь           |
|--|-------------------|------------------|------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|-----------------|------------------|
| Арбуз<br>Баклажаны<br>Кабачки<br>Патиссон<br>Тыква<br>Дыня | 1, 9-10           | 4-6,<br>8-10     | 2-3,<br>9-12,<br>29-31 | 8-9, 27  | 5-7           | 2-3, 29-31   | -            | -               | -                |
| Бобы   | 1, 4-10<br>27, 31 | 1-6, 8-10<br>27  | 1-3,<br>29-31          | 5-9, 27  | 27            | -            | -            | -               | -                |
| Горох  | 3-7, 8-10         | 3-7, 8-10        | 1-3, 9-12              | 6-9, 27  | 4-7           | 3            | -            | -               | -                |
| Капуста<br>(белокочанная<br>и цветная)<br>Спаржа           | 1-5,<br>27, 31    | 1-5, 8-10,<br>27 | 2-3,<br>29-31          | 5-9, 27  | 3,<br>30-31   | -            | -            | -               | -                |
| Капуста<br>краснокочанная                                  | 8-10              | 4-6              | 1-3, 12<br>29-31       | 10, 27   | 5-9           | -            | -            | -               | -                |
| Картофель  | 16-20             | 16-20, 22        | 14-18                  | 12-14    | 11, 14-16     | 11           | -            | -               | -                |
| Лук на репку   | 18-24             | 18-22            | 12-17                  | 12-14    | 11            | -            | -            | -               | 19               |
| Лук на зелень  | 2-3               | 2-3              | 11-12                  | 14       | 5-10          | 1-7, 29-31   | 1-7, 29      | 1, 6, 24-28     | 3-4, 23-25, 30   |
| Морковь  | 16-20, 27         | 14-16, 27        | 20-22                  | 17-18    | 17-18         | -            | -            | 8-11, 12-14, 20 | 9-10, 16-19      |
| Огурцы<br>Кукуруза   | 1, 5-8            | 8-10             | 2-3,<br>29-31          | 8-9, 27  | 5-10          | 11-3, 29-31  | 11-3, 29     | 4-6, 24         | 1-2, 28-29       |
| Перец сладкий  | 8-10              | 9-10             | 1-3, 11-12             | 8-9, 27  | -             | -            | -            | -               | -                |
| Цветы из семян   | 8-10, 13          | 8-10             | 2-3, 6-11              | 3-7, 30  | 1-5, 27       | 1, 25        | 24           | -               | -                |
| Петрушка<br>Сельдерей                                      | 1-4, 10, 31       | 3, 10, 29        | 1-3, 9, 12<br>29-31    | 12-14    | 3,<br>30-31   | 1-3, 26-30   | 1-3, 26      | 4-6             | 1-2, 28-29       |
| Редис  | 16-24, 27         | 14-22            | 14-20                  | 2-14, 17 | 14-15         | 10-12, 14-16 | 8, 10-12     | 8-10, 12-14, 20 | 16-19            |
| Редька   | 16-20             | 16-19            | 13, 22-25              | 19-22    | 16-20         | 12-16, 14-16 | 12-16, 14-16 | 12-16, 14-16    | -                |
| Салат листовой   | 1-5, 8-10         | 1-5, 30          | 1-3, 9-12              | 5-9      | 3-7           | 1-3, 26-30   | 1-3, 26-30   | 4-6             | -                |
| Салат кочанный   | 13-15             | 13-14            | 5-8                    | 3-5, 31  | 1-2           | 25-26        | 25-26        | -               | -                |
| Свекла   | 16-20             | 16-20            | 16-18, 20              | 12-14    | 13, 16-18     | 13-14,       | 8, 11-12, 17 | 8-10, 12-14, 20 | 6-9, 9-10, 16-19 |
| Томат  | 8-10              | 6-10             | 9-12                   | 8-11     | 5-9           | 1-5, 29-31   | 1-5, 7       | 4-6, 6, 24-26   | 1-2, 2-4, 28-29  |
| Фасоль<br>кустовая   | 8-10              | 8-10             | 2-3,<br>29-31          | -        | -             | -            | -            | -               | -                |
| Чеснок яровой<br>и озимый                                  | 18-22             | 14-18            | 12-15                  | 8-12     | 5-9,<br>16-17 | 3-5, 12-14   | 9-10         | -               | -                |



## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСЕВА, ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ ВСЕХ РАСТЕНИЙ

| март               | апрель         | май            | июнь           | июль            | август         | сентябрь     | октябрь       | ноябрь          |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1, 24-27,<br>29-30 | 21-23<br>27-28 | 18-20<br>26-29 | 14-16<br>24-26 | 12-13,<br>24-26 | 8-10,<br>22-24 | 4-6<br>21-23 | 2-4,<br>21-23 | 20-23,<br>25-27 |

## ОПТИМАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ ЯГОДНЫХ КУСТАРНИКОВ И ПЛОДОВЫХ ДЕРЕВЬЕВ

| Культуры                  | март            | апрель          | май               | июнь  | июль  | август       | сентябрь      | октябрь     | ноябрь |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------|-------|--------------|---------------|-------------|--------|
| Абрикос<br>Вишня<br>Слива | 14-16,<br>19-21 | 14-17,<br>19-21 | 8-5, 11,<br>14-17 | -     | -     | -            | 3-5,<br>11-13 | 1, 8-12     | -      |
| Айва<br>Груша             | 15-18           | 15-17           | 9-12,<br>16-18    | -     | -     | -            | 4-5,<br>11-14 | 1, 8-10     | -      |
| Жимолость                 | 3-5, 31         | 2-5, 30         | 6-8               | -     | -     | -            | 3-5           | 1, 6, 27-29 | -      |
| Крыжовник<br>Малина       | 8-10            | 6-10            | 11-13             | -     | -     | -            | 3-5, 8,<br>30 | 1-5         | -      |
| Смородина                 | 8-12            | 8-14            | 11-13             | -     | -     | -            | 3-4, 7        | 1, 4-5      | -      |
| Яблоня                    | 20-22           | 20-22           | 14-17             | -     | -     | -            | 2-5, 11-13    | 1, 8-11     | -      |
| Земляника                 | -               | -               | -                 | 12-13 | 11-15 | 12-14, 17-19 | 7-11          | 12-14       | -      |

## ОПТИМАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АГРОТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ

|  | март             | апрель          | май                     | июнь                      | июль                      | август                    | сентябрь                 | октябрь         | ноябрь |
|--|------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|--------|
| Вспашка<br>Культивирование<br>Окучивание<br>Рыхление | 20-22,<br>25-27  | 20-22,<br>25-27 | 20-22,<br>25-27         | 15-16,<br>19-21,<br>23-24 | 12-13,<br>16-18,<br>20-21 | 12-14,<br>17-18,<br>21-23 | 8-10,<br>11-15,<br>18-22 | 10-12,<br>15-17 | -      |
| Обрезка ветвей<br>и побегов                          | 18-21,<br>23, 27 | 18-20,<br>27    | 17-20,<br>23-24, 27     | 17-19                     | 15-17                     | -                         | -                        | -               | -      |
| Опрыскивание<br>против болезней<br>и вредителей      | 20-21,<br>25     | 20-21,<br>25    | 20-21,<br>26            | 15-16,<br>19,<br>23-24    | 12,<br>16-17,<br>20-22    | 12-14,<br>21-22           | 8-10,<br>13-14,<br>18-20 | 10-11,<br>17-19 | -      |
| Прививка   | 8-11             | 8-10            | 8-11                    | 8-9                       | 5-9, 10                   | 1-3, 6-8                  | 3-4, 25-27, 30           | 1, 4-7, 27-28   | -      |
| Внесение<br>органических<br>удобрений                | -                | -               | 16-17,<br>22,<br>25-26  | 17-19,<br>21-22           | 14-15,<br>18-19           | 11-12,<br>15-16,<br>19-22 | 8,<br>11-13,<br>15-16    | 8-9,<br>13-15   | -      |
| Внесение<br>минеральных<br>удобрений                 | -                | -               | 1-3,<br>11-15,<br>29-30 | 8-9                       | 5-7,<br>9-10              | 6-8,<br>29-30             | 25-27,<br>30             | 4-7,<br>27-28   | -      |
| Сбор лекар. трав                                     | -                | -               | 14-17                   | 18-20                     | 16-17, 21                 | 13-14, 17-19              | 9-10, 13-15              | 10-11, 15-17    | -      |





Консультирует  
заведующий кафедрой  
овощеводства МСХА  
им. К. А. Тимирязева  
**Юрий АНДРЕЕВ**

## ПЕРЕЦ, БАКЛАЖАН, ТОМАТ — ОВОЩАМ ТАКИМ КАЖДЫЙ РАД

### СЕМЕНА ПЕРЦА И БАКЛАЖАНА

после предпосевной обработки лучше всего прорастить в теплом месте при температуре 25–27.

Проращенные семена высевают в подготовленные горшочки или контейнеры. Для этого палочкой делают углубление 1 см и помещают в него семя корешком вниз. Поливают теплой водой и сверху засыпают сухой питательной смесью слоем 0,5 см. Горшочки или контейнеры ставят в теплое место и укрывают пленкой, чтобы быстрее появились всходы.

Если рассада выращивается без дополнительного облучения, то после появления всходов пленку снимают, а температуру снижают до 12–16 градусов тепла днем и 8–10 градусов ночью. Низкая ночная температура (6–10 градусов) способствует более ранней закладке первого соцветия с большим количеством цветков.

Поливайте обильно, но редко — теплой водой 24–26 градусов. Высохшую поверхность регулярно рыхлите или мульчируйте, чтобы не образовывалась корка. В возрасте 15 дней при слабом росте рассады проведите подкормку раствором минеральных удобрений из расчета 15 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата и 10 г сернокислого калия на 10 литров воды или 30–50 г комплексных удобрений. Суперфосфат замочите в литровой банке теплой водой (35–40 градусов) за сутки до проведения подкорм-

ки и настаивайте в теплом месте. Расход раствора по 50–100 мл на одно растение. Рассаду перца и баклажана лучше выращивать без пикировки, так как они плохо переносят пересадку.

Готовой к высадке считается рассада, имеющая до 15 листьев и цветущие цветки. Высаживать ее лучше 10–15 мая, а в конце июня уже можно получить хороший урожай.

Рассаду перца и баклажана лучше выращивать без пикировки, так как они плохо переносят пересадку. Готовая к высадке рассада перца и баклажана имеет до 15 листьев и цвет-

ки.

### Рекомендуемые для выращивания сорта и гибриды:

перец острый: «астраханский-147», «волшебный букет», «огненная дева», «огненный дракон», «чудо Подмосковья», «юбилейный ВНИИССОК»;

перец сладкий: «агоповский», «аккорд», «бендиго», «богатырь», «Винни Пух», «ласточка», «латино», «подарок Молдовы», «соната», «юбилейный», «семко», «Ярослав» и др.;

баклажан: «алексеевский», «алмаз», «багира», «универсал-6», «фиолетовое чудо», «франт», «матросик», «лебединый».

### СЕМЕНА ТОМАТА

высевают в первой декаде марта для теплиц и в конце марта для открытого грунта, проращивают при температуре 23–25 градусов, после появления

всходов температуру снижают до 12–14.

Чем продолжительнее период выращивания рассады, тем в больших контейнерах или горшочках должна она выращиваться: питательные кубики размером 10X10 см, горшки диаметром 13–15 см.

Корневая система томата слабо усваивает фосфор, поэтому в питательную смесь фосфорных удобрений добавляют в 1,5–2 раза больше, чем других. Рассада должна быть крепкой, закаленной, с хорошо развитыми листьями, их должно быть не менее 8–12 шт., стебель с фиолетовым оттенком и первым заложеным соцветием.

При неблагоприятных условиях нужно провести 1–2 подкормки из расчета 30–50 г комплексных удобрений на 10 л воды: в первую подкормку используют 50 мл рас-

твора на одно растение, во вторую — 100 мл. Переросшую рассаду высаживают наклонно, удаляя при этом 2–3 нижних листа, точка роста должна быть направлена на юг: таким образом листья защищают стебель от ожога солнечными лучами.

Раннего урожая в этом случае не будет, т.к. растение после посадки будет формировать дополнительные корни на том участке стебля, с которого удалили листья.

### Сорта и гибриды для открытого грунта:

белый налив-241, «юниор», «аврора», «Алеша», «аристократ», «банзай», вишня красная, вишня желтая, грунтовый грибовский-1180, «Ева», «Евгения».

### Для теплиц:

«барыня», «Благовест», «Варвара», «верлиока», «де барао золотой», «де барао розовый», «евпатор», «кардинал».

### НАРОДНЫЕ ПРИЗНАКИ

#### ● Март-Проклятый

В марте мороз скрипуч, да не жгуч. В марте облака плывут быстро и высоко — к хорошей погоде.

Если в марте вода не течет, в апреле трава не растет. Частые туманы в марте предвещают дождливое лето. Сухой март — плодородие, дождливый — неурожай. Если в мартовские метели снег ложится на полях неровно, волнисто, буграми, то

хорошо родятся огородные овощи и первые хлеба. Случившийся в марте гром — признак плодородия.

**6 марта. Тимофей-Весновей.** Если в этот день солнечная погода, старики выходили на завалинку, грелись на солнышке, вели разговоры.

**9 марта.** День этот крестьяне увязывали с поведением птиц. Своевременный прилет

весной перелетных птиц обещал хороший урожай зерновых.

Если дятел стучит в марте, то весна будет поздней. Если в этот день выпадает снег, то и святая неделя (Пасха) будет холодная, если будет сухо, то не ожидай дождя и в Пасху.

**13 марта. Василий-Капельник, Дроворуб.** Полагают, что в этот день всегда бы-

вает оттепель. На Василия теплое солнце в кругах — к урожаю.

**14 марта. Евдокия (Авдотья)-Плющиха, Подмочи порог, Свистунья, Весновка, Замочи подол.**

Какова Евдокия — таково и лето. На Евдокию пошел снег — урожай, теплый ветер — мокрое лето, ветер с севера — холодное лето.



## ЗУБНАЯ ПРАВДА

Дети не любят лечить зубы. А взрослые разве любят? - спросите вы. Из-за этой нелюбви, год от года наши зубы теряют свою привлекательность и твердость, и незаметно ровный "заборчик" во рту превращается в кривой "частокол". И вот когда, отложенный до последнего визит к зубному становится неотвратимым, нас ждет много неприятных процедур, да еще и за собственные же деньги. Кстати, немалые. А между тем, свести визиты к стоматологу к простому осмотру очень просто - нужно всего лишь правильно заботиться о своих и детских зубах.

Всемирная Организация Здравоохранения включила кариес в число шести, наиболее распространенных заболеваний, а, говоря простым языком, это означает, что кариес есть практически у всех. Основными его причинами являются зубной налет, остатки пищи, содержащие углеводы. Казалось бы, чего проще, чисти зубы после каждого приема пищи и все будет хорошо. Однако, как показывает практика, даже самый тщательный уход и ограничения сладкого, не обеспечивают надежной гарантии здоровья зубов.

Одним из значительных факторов риска для появления зубных проблем является низкое потребление Кальция. Исследование российских стоматологов доказали, что дополнительный прием кальция в комбинации с витамином Д значительно укрепляет зубную эмаль и снижает интенсивность кариеса у детей. В своих исследованиях врачи использовали препарат Кальций-Дз Никомед. Сегодня это самый широко рекомендуемый врачами и фармацевтами препарат кальция в России. Производится он известной фармацевтической компанией Никомед в Норвегии.

Кальций-Дз Никомед не заменяет поливитамины и пищевые добавки, т.к. кальция в них содержится мало и из них он хуже усваивается по причине "конкуренции" множества компонентов. К тому же, Кальций-Дз Никомед выпускается в виде вкусных жевательных таблеток с апельсиновым или лимонным вкусом, и все и принимают его с удовольствием.

[www.osteoporosis.ru](http://www.osteoporosis.ru) [www.womenhealth.ru](http://www.womenhealth.ru)

Рег. номер в МЗ РФ: П № 013355, 01 - 2001

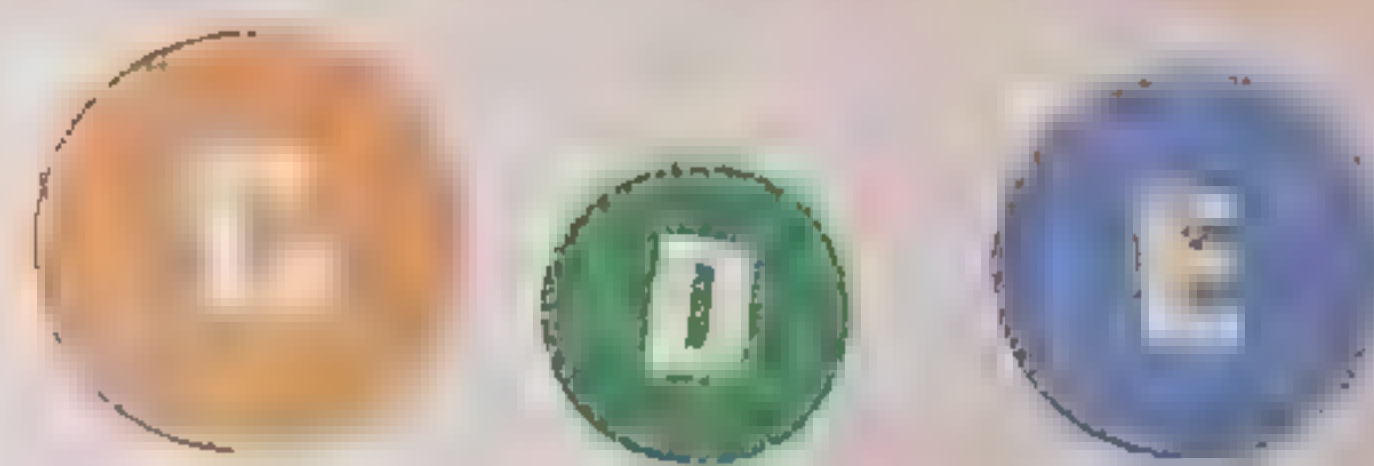
## ЗАТО ЕСТЬ ГИПОВИТАМИНОЗ

Продолжение. Начало на стр. 10

● Слабость, боли в мышцах при ходьбе, физических нагрузках, болезненность в деснах, появление гематом - синяков на коже, на деснах - красные пятнышки кровоизлияний. Хотя уже редкость, как и цинга, так как это недостаток витамина С. Вообще потреблять мало витамина С в наше время, это надо постараться. Больше всего витамин С в шиповнике, цитрусовых, в яблоках, ягодах: смородине, крыжовнике, облепихе и рябине. Но есть одно «но»: во

фруктах и ягодах кроме витамина С есть фермент аскорбиназа, который витамин С окисляет до невитаминного состояния, то есть фрукты, длительно хранящиеся, остаются без витамина С. Наиболее надежный источник витамина С - квашеная капуста. И чтоб покрыть суточное потребление, достаточно съесть 200 граммов квашеной капусты. Кроме капусты, витамина С в изрядном количестве содержится в картофеле.

● Кариес, остеопороз (разрушение костей), утомляемость, боли в костях, в мышцах, нарушение чувствительно-



сти кожи. Все это признаки недостатка витамина D. Этот витамин хитрый, он под действием ультрафиолета вырабатывается в коже, поэтому загорать зимой не вредно. Частично витамин поступает и с пищей, а так как он жирорастворимый, то на его всасывание сильное влияние оказывает желчь. Если ее синтез и поступление в кишечник снижены, произойдет невсасывание жиров - понос и гиповитаминоз Д.

● Нарушение сердечного ритма (синусовая аритмия), нарушение липидного обмена, поражение сосудов бляшками, поражения суставов, повышенное шелушение кожи (бляшками), снижение иммунитета и мужское бесплодие, ломкость и выпадение волос. Все дело в нехватке витамина Е (токоферола). Он содержится, в основном, в растительных продуктах. Наиболее богаты им нерафинированные растительные масла: соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое. Больше всего токоферола в подсолнечном масле. Большое количество витамина Е содержится в зерновых и бобовых ростках (проростки пшеницы и ржи, гороха), в овощах - спаржевой капусте, помидорах, салате, горохе, шпинате, ботве петрушки, семенах шиповника. Некоторое количество содержится в мясе, жире, яйцах, молоке, говяжьей печени.

Продолжение читайте на стр. 16





# В РОССИИ ЕСТЬ ГИПОВИТАМИНОЗ...



ка, но как обычно есть «но» — фактор всасывания. В12 вырабатывается в желудке и при гастритах, гастродуоденитах (воспалении слизистой желудка и 12-перстной кишки), анемия В12-дефицита развивается и при достаточном потреблении его и выработке.

**Симптомы В12-дефицита:** слабость, повышенная утомляемость, бледность. Врачам анемию увидеть несложно, но выбирать приходится между недостатком железа (наруше-

нием всасывания) и фолиевой кислоты. Часто все эти недостатки связаны с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, дисбактериозом на фоне длительного приема антибиотиков.

Как вы могли заметить, почти во всех случаях витаминной недостаточности отмечаются явления, которые мы относим к хронической усталости, недосыпу, переутомлению, стрессам, экологическим проблемам, а ларчик открывается просто — не хватает витаминов. Насколько часто возникает селективная (одиночная) недостаточность того или иного витамина?

В наше время и в нашем обществе нечасто. В основном, как я уже сказал, на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта или приема антибиотиков, поражающих кишечную флору. Наиболее часто мы наблюдаем полинедостаточность, то есть сразу нескольких витаминов недополучает организм: А, В, С, Д.

**Отчего так происходит?** От сумасшедшего ритма жизни,

оттого, что мы потребляем синтетические продукты, все эти быстросупы, пельмени, импортные яблоки, в которых уже не осталось витамина С, перележавшие мандарины и апельсины, незрелые бананы. Оттого, что мало едим мяса, печени. Оттого, что рыбы потребляем маловато или едим дико переработанную, из консервов. А еще потому, что за поливитаминами в нашем сознании закрепилось мнение — это для детей что-то вроде конфет.

**И все-таки:** мир тоннами покупает и потребляет поливитаминные комплексы с минералами. Минералами называются микроэлементы — фосфор, марганец, цинк, селен, фтор, медь, железо, кальций, — без которых не работают витамины. Самый популярный поливитамин центрум, за ним мультитабс, потом дуовит. Но эти не всем по карману. А что же наши, более дешевые? А наши тоже не лыком шиты. В общем, выбирайте те, которые вам приглянутся, исходя из цены и страны производителя:

**Осталось рассказать о витамине В12.** Его нехватка в первую очередь отражается на составе крови, развитии В12-дефицитной анемии. Витамин В12 частично поступает извне с пищей, частично вырабатывается микрофлорой кишечни-

## ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ

Пусть на улице еще холодно, но на календаре и в душе уже весна. Истосковавшись без солнца и тепла, мы ждем ее прихода с особым нетерпением. И уже настроение становится радостнее, и жизнь кажется наряднее. А первый весенний праздник недаром посвящен женщине. Ведь именно женщине дано нести за собой тепло и свет, торжество обновления и радость рождения. Потому и праздник этот мы всегда отмечаем с любовью.

Но весна, как и женщина, часто бывает переменчива — то тепло, то холод, то солнышко, то слякоть. Наряду с вдохновением проявляется депрессия, гормональное обновление организма осложняется авитаминозом и иммунодефицитом. Такой негатив может стать причиной обострения хронических заболеваний. И тут самое время прибегнуть к помощи замечательного аппарата АЛМАГ, который выпускает Елатомский приборный завод. АЛМАГ не только эффективно лечит очень многие, даже хронические заболевания, но позволяет проводить их профилактику и вдобавок оздоравливать организм.

Простота и удобство в применении, портативность позволяют применять АЛМАГ в домашних условиях. АЛМАГ с успехом применяется при лечении артрозов и артритов, остеохондрозе позвоночника, дискинезии кишечника, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, облитерирующем атеросклерозе сосудов нижних конечностей, варикозной болезни, посттромбофлебическом синдроме, трофических язвах, ангиопатии и нейропатии, и многих других болезней.

Об эффективности аппарата АЛМАГ говорят многочисленные письма наших читателей.

«АЛМАГ служит верой и правдой мне и моим родным. Я лечу им варикоз и остеохондроз. После курса процедур заметно явное улучшение: боли в пояснице проходят, отеки на ногах становятся меньше. Сейчас моя коллега получила травму ноги. После выписки из больницы буду лечить ее своим аппаратом», — пишет С. А. Березина из Вологодской области.

Лечение АЛМАГом прекрасно сочетается с медикаментозной терапией, при этом аппарат позволяет сократить прием лекарств или совсем от них отказаться. Лечение не вызывает побочных эффектов и привыкания. Профилактические курсы помогут вам всегда поддерживать себя в работоспособном состоянии.

Посоветуйтесь с врачом и купите АЛМАГ. Стоимость наложенным платежом 3991 руб. + 5-8% почтовый сбор.

Вспомните про стоимость лекарств и примите мудрое решение. Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатма, Приборный завод, заказ НС-08.

Подробнее о методах лечения и о вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 48 руб. с доставкой.

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 2-09-60. [almin@elamed.com](mailto:almin@elamed.com) [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

## ВЫБИРАЙТЕ ВИТАМИНЫ ПО КАРМАНУ\*

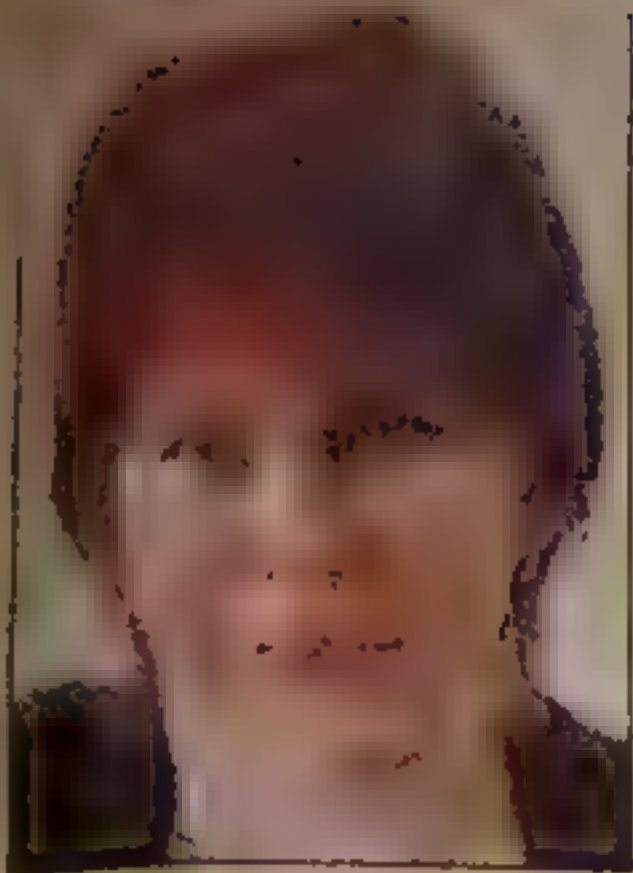
|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| ОЛИГОВИТ - 110 р.    | АДДИТИВА (витамины) - 50 р. |
| КОМПЛИВИТ - 70 р.    | ВИТАКАЛЬЦИН - 50 р.         |
| ГЕНДЕВИТ - 23 р.     | ВИТРУМ (бьюти) - 200-600 р. |
| АЕВИТ - 10 р.        | ГЕКСАВИТ - 15-19 р.         |
| УНДЕВИТ - 25 р.      | ГЛУТАМЕВИТ - 37 р.          |
| ДЕКАМЕВИТ - 25 р.    | МИЛЬГАММА - 370 р.          |
| КВАДЕВИТ - 62 р.     | МУЛЬТИ-ТАБС - 150-300 р.    |
| ЦЕНТРУМ - 187-370 р. | ДУОВИТ - 80-280 р.          |
| АЛФАВИТ (Р) - 110 р. |                             |

\*Стоимость препаратов указана приблизительно

Наиболее удачными из отечественных витаминных комплексов для взрослых я считаю гендевит, ундевит, олиговит. Из импортных подходит дуовит.







Милые дамы! Согласитесь, что одного женского дня на весь год маловато будет. Мы всегда нуждаемся в любви, в взаимопонимании своих близких и родных, но особенно в женский праздник нам хочется тепла и искреннего внимания. Дорогие мужчины, все в ваших руках!

Ведущая рубрики  
Анна ПОНОМАРЕВА

## РЫБОЧИСТКА СВОИМИ РУКАМИ

500  
РУБЛЕЙ

Хороша жареная рыбка, да не всякая хозяйка любит ее чистить. Предлагаю свой способ изготовления рыбочистки.



Для этого понадобится доска 15–20 мм толщины, 70–80 мм ширины и 220–250 мм длины, а также три металлических пробки от пивных бутылок.

Нужно выстругать доску, как показано на рис., и закрепить пробки гвоздями или шурупами на доске зубчатыми краями вверх, чтобы расстояние между пробками было примерно 6–10 мм для прохождения чешуи. Устройство готово.

А. Красноруцкий, г. Обнинск

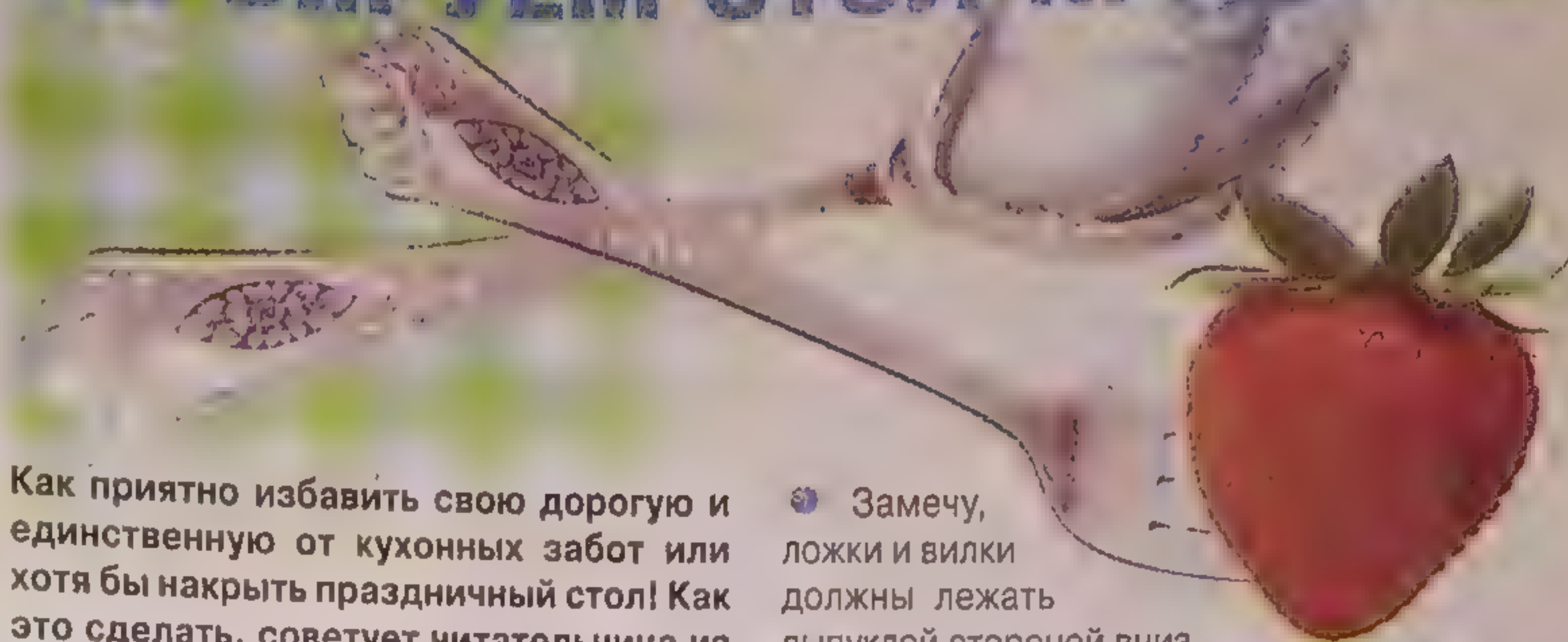
## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НАКИПИ В ЧАЙНИКЕ

Для удаления накипи налейте в чайник горячую воду и доведите ее до кипения. Затем добавьте 2,5 ст. ложки пищевой соды на 1 литр воды и кипятите полчаса. Затем эту воду вылейте и налейте новую с 6%-ным уксусом (0,4 литра уксуса на 1 литр воды). Доведите до кипения и кипятите 20 минут.

Осадок, образующийся у носика заварного чайника, можно удалить, налив в него на 2–3 часа горячий содовый раствор (1 ч. л. на стакан воды). После прополоскать горячей водой.

Вячеслав Сергеевич Сайфулин,

## СЕРВИРУЕМ СТОЛ КРАСИВО



Как приятно избавить свою дорогую и единственную от кухонных забот или хотя бы накрыть праздничный стол! Как это сделать, советует читательница из г. Таганрога Светлана Власенкова.

Желательно для такого события выбрать праздничную скатерть, можно белого цвета. Хорошо поставить на стол цветы – лучше небольшие букеты в низких и широких вазочках.

В центре стола обычно располагается еще и ваза с фруктами, рядом солонка, перец с горчицей и соусница. Ближе к центру размещаем холодные закуски. Тарелочки с хлебом ставим на разных концах стола.

Вина и напитки ближе к центру, по средней линии стола.

Мелкие тарелки ставим на равном расстоянии друг от друга. Справа от каждой тарелки кладем нож (отточенной стороной лезвия к тарелке) и ложку, слева от тарелки – вилку.

Замечу, ложки и вилки должны лежать выпуклой стороной вниз.

Салфетки из ткани можно сложить квадратом или треугольником или как кому угодно будет.

Рюмки, стопки, бокалы или фужеры ставят перед тарелкой. Если напитков много, то соответственно число разных емкостей для питья может доходить до пяти у каждого прибора, тогда их надо разместить в два ряда. В первом – для крепких напитков, во втором для шампанского и вин.

Все вина (кроме шампанского) ставят на стол откупоренными. Ко всем блюдам рекомендуется подавать отдельно ложку, вилку, лопаточку или щипцы.

Правда, не очень сложно, дорогие джентльмены? А что ставить на такой красивый стол, вам подскажет наша рубрика «Кулинарные рецепты»

## КАК УДАЛИТЬ БЕЛЫЕ ПЯТНА С ПОЛИРОВАННЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Белые пятна на полированной мебели от горячих предметов удаляют следующим образом: пятно натирают куском парафина с воском, покрывают пропускной бумагой типа кальки (из такой бумаги еще обычно делают чайные пакетики) и прижимают горячим утюгом. Если пятно с первого раза не сойдет, процедуру повторяют. Затем хорошенько протирают мягкой суконной тряпкой и полировка будет восстановлена.

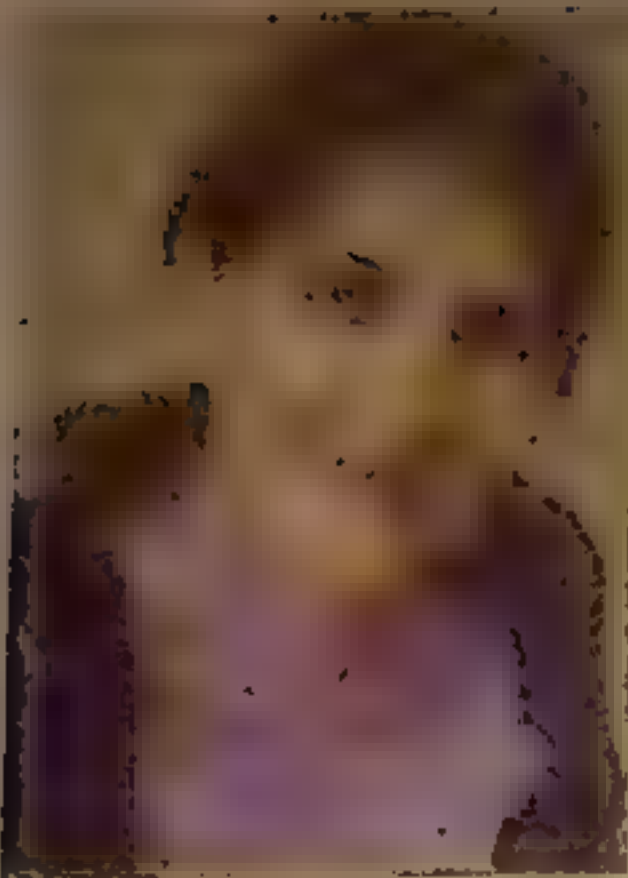
М. Красилюкова, г. Пермь

Чтобы очистить лакированную и полированную мебель от пятен, надо вскипятить 1 стакан пива с небольшим кусочком (20 гр) воска. Чуть теплую массу нанести на мебель и быстро, хорошо растереть мягкой, шерстяной тряпочкой.

Зинаида Иванова, г. Воронеж







Дорогие мужчины, засучите рукава и накройте своим любимым женщинам праздничный стол – советует наша читательница из Верхнего Волочка Светлана Сорокина. К ее замечательным рецептам салатов мы еще вернемся, а сегодня нашим кулинарным парадом будут командовать мужчины. Ваши письма меня просто удивили! Воистину мужчин можно называть настоящими кулинарами. А те, кто еще не стал ассом в кулинарии, благодаря рецептам наших читателей-мужчин вполне смогут блеснуть перед своей избранницей и предстать перед ней в совершенно новом качестве. Из рецептов, присланных в редакцию, я постаралась выбрать не слишком сложные, чтобы их смогли при желании повторить мужчины, не искушенные в кулинарных делах.

**Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА**

**P.S.** Дорогие ДОМочадцы, рассудите спор. Мужчины нашей редакции, прочитав рецепты на этой страничке, все в один голос заявили, что для них (то есть всех мужчин) это слишком сложно. Совершить такой кулинарный подвиг способны единицы. Напишите нам, что вы думаете по этому поводу?

## ПЕДАГОГ С ТАЛАНТОМ

Пишет вам постоянный читатель и педагог высшей категории Виктор Анатольевич Крылов из Соснового Бора Ленинградской области. Буду рад, если мои рецепты кому-то помогут разнообразить свой стол.

### ● ПЛОВ «НЕЗАБЫВАЕМЫЙ»

Вам понадобится 500 г филе кальмаров, 1 стакан риса, 2 небольшие репы, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла и соль – по вкусу. Ошпарьте кальмаров горячей водой, снимите пленку и опустите в подсоленную кипящую воду на 3 минуты. Воду слейте и нарежьте кальмаров соломкой. Репу вымойте, очистите, нашинкуйте на крупной терке и слегка обжарьте на растительном масле 2-3 минуты, добавьте «лапшу» из кальмаров и обжаривайте еще 1 минуту. Нарежьте кольцами лук, обжарьте его в растительном масле на отдельной сковороде. Рис промойте, залейте 2 стаканами воды, отварите до готовности. Затем соедините с кальмарами и пассерованными овощами, при необходимости подсолите и аккуратно перемешайте. Выложите на блюдо, украсьте кружочками лимона.

### ● САЛАТ «СТАРИННЫЙ»

Нужны: 1 черная редька (средняя), 2 моркови, 200-250 г отварной говядины, 2-3 луковицы, 250 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла. Редьку и морковь натрите на терке. Мясо нарежьте кубиками. Выложите слоями: редьку, морковь, мясо, промазывая каждый слой майонезом. Поставьте в холодильник на полчаса, перед подачей положите сверху измельченный и обжаренный лук.

### ● ТОРТ С ТВОРОГОМ

Для него вам понадобится 4-5 средних картофелин, 400 г творога, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сахара, 100 г варенья, немного соды и ванилина. Масло, сахар и желтки, отделенные от белков, разотрите в пену, добавьте тоже хорошо растертый творог, ванилин, натертый на мелкой терке картофель, соду и взбитые в пену белки. Хорошо перемешайте (лучше миксером), выложите в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке при 190° С 20-30 минут. Духовку сразу не открывайте. Когда торт окончательно остынет, разделите на два коржа. Нижний обильно смажьте вареньем и накройте вторым. Его тоже можно смазать и украсить (на ваше усмотрение).

## РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

Пишет вам Олег Леонидович Аносов из Воронежа. Кулинария – моя слабость и мое хобби! Поэтому с большим удовольствием хочу поделиться со всеми читателями «Народного совета» оригинальными фирменными рецептами, проверенными временем.

### ● САЛАТ «СВИНЫЕ УШКИ»

Нужно: 200 г вареной колбасы, 1 луковица, 100 г сыра или 2-3 плавленых сырков, 1-2 зубчика чеснока, 1-2 вареных яйца, 200 г майонеза. Сыр натрите на терке (плавленый сырок просто разомните вилкой) и смешайте с пропущенным через пресс чесноком. Лук нарежьте тонкими кольцами, а колбасу – кружочками (толщина около 3 мм). Сверните из каждого кусочка колбасы кулечек, положите в него сыр с чесноком и наденьте на каждый кулечек луковое кольцо, чтобы ваши фунтики (они как раз будут иметь форму свиных ушек) не развернулись. Салат для них можете приготовить любой, на ваш вкус.

### ● УТКА ВО ФРАКЕ

Нужно: 1 утка средних размеров, 3-4 яблока, 100 г сметаны, 4-5 зубчиков чеснока, соль, перец – по вкусу, 300-400 г пельменного или слоеного теста – его можно купить в любом магазине кулинарии или выпечки. Хотя можно замесить самому из 2 яиц, 2 стаканов муки и небольшого количества воды (не забудьте посолить). Утку вымойте, обсушите салфеткой, слегка натрите снаружи и внутри солью и перцем, напикните дольками чеснока и наложите в брюшко очищенные от кожицы и порезанные на дольки яблоки. Брюшко зашейте ниткой. Раскатайте тесто как на пельмени и заверните утку в него, тщательно зацепив края. Выложите на смазанный растительным маслом противень, проткните в нескольких местах вилкой и поставьте в духовку на средний огонь на 1-1,5 часа (в зависимости от размера птицы). Подавая, разрежьте утку на порционные куски, а вокруг на блюдо положите дольки яблок и хрустящие кусочки теста.

### ● КОКТЕЙЛЬ «БАНАНЧИК С МЕДОМ»

Нужно: 200 г молока, 1 банан, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сливочного мороженого. Банан почистите, нарежьте на кусочки, положите в емкость, добавьте остальные ингредиенты, взбейте миксером и разлейте по розеткам или высоким стаканам.

### ● ПЕЧЕНЬЕ «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ»

Нужно: 250 г сливочного масла или маргарина, 500 г творога, 2 стакана муки и сахар – по вкусу. Растопите на водяной бане масло, добавьте творог, муку и хорошо вымесите тесто. Дайте ему немного настояться, потом раскатайте чуть толще, чем для пельменей, вырежьте стаканом кружочки, посыпьте каждый сахаром, сложите пополам, снова слегка посахарьте и сложите еще раз. Выложите на смазанный маслом противень и запекайте в духовке при 190° С. Когда печенье испечется, оно как раз будет иметь форму гусиных лапок.

**От редакции:** Свои кулинарные советы Олег Леонидович проводил занимательными стихами. Вот одно из них:

За советом кулинарным я к соседке не хожу.

Все, что мне необходимо, в рубрике «Для дома» нахожу!


**Спасибо вам, Олег Леонидович, за рецепты и добрые слова от имени всех женщин редакции. – Ваша Н.В.**



# ИМАМ БАЙЛДИ



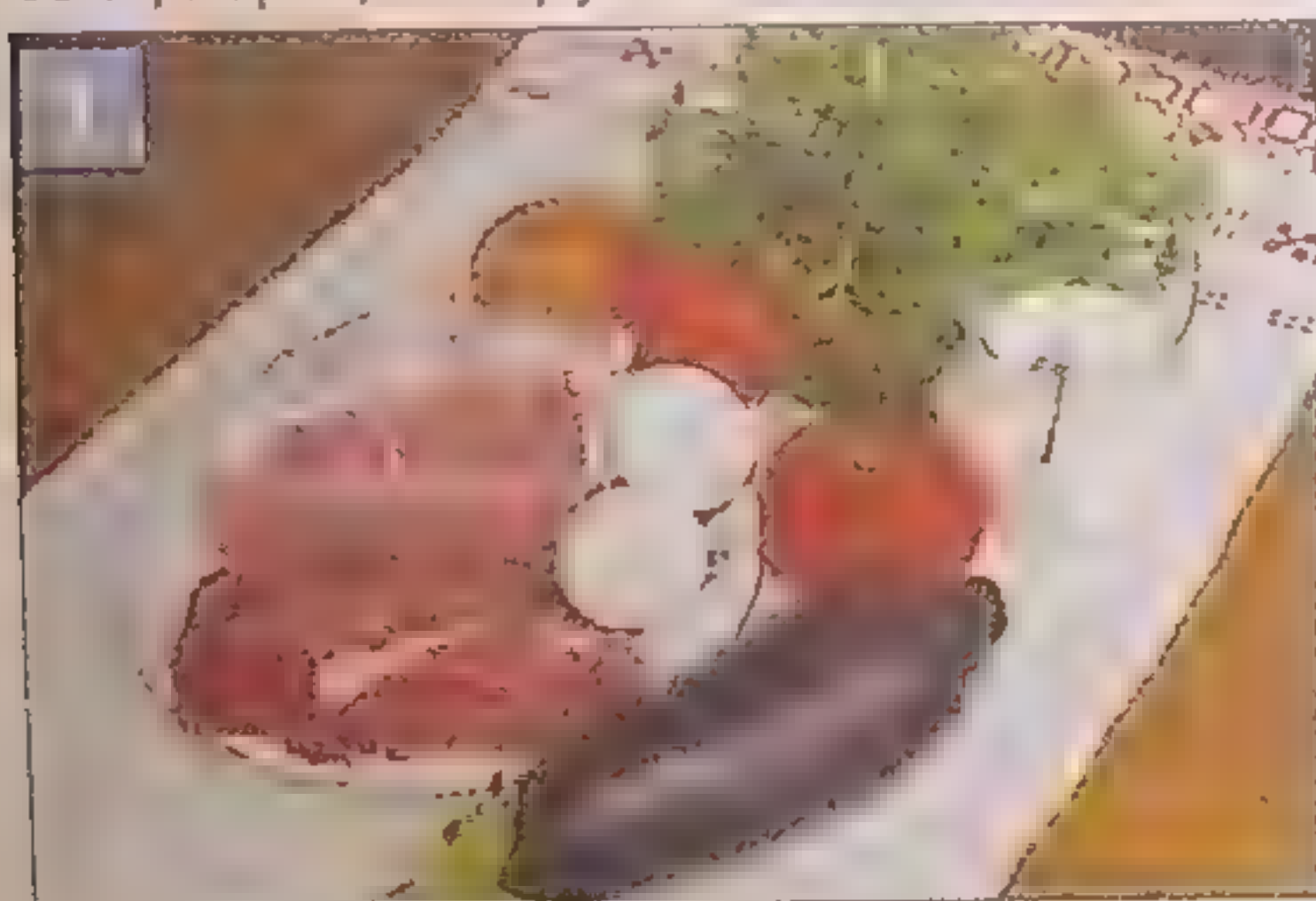
Я с внуками: старший Максим (справа) и Саша.

 Я пенсионер и около 20 лет занимаюсь кулинарией. Готовить люблю и умею (так говорят). А передала мне свой талант бабушка. И хотя ее нет с нами уже 40 лет, рецептами ее мы с успехом пользуемся. Из Дагестана она привезла замечательный рецепт баклажанов тушеных с мясом. Не знаю, как это называется, но в переводе звучит так: «Султан упал в обморок», наверное, от восторга. **Станислав Ильич Чернов, г. Белореченск, Краснодарский край**

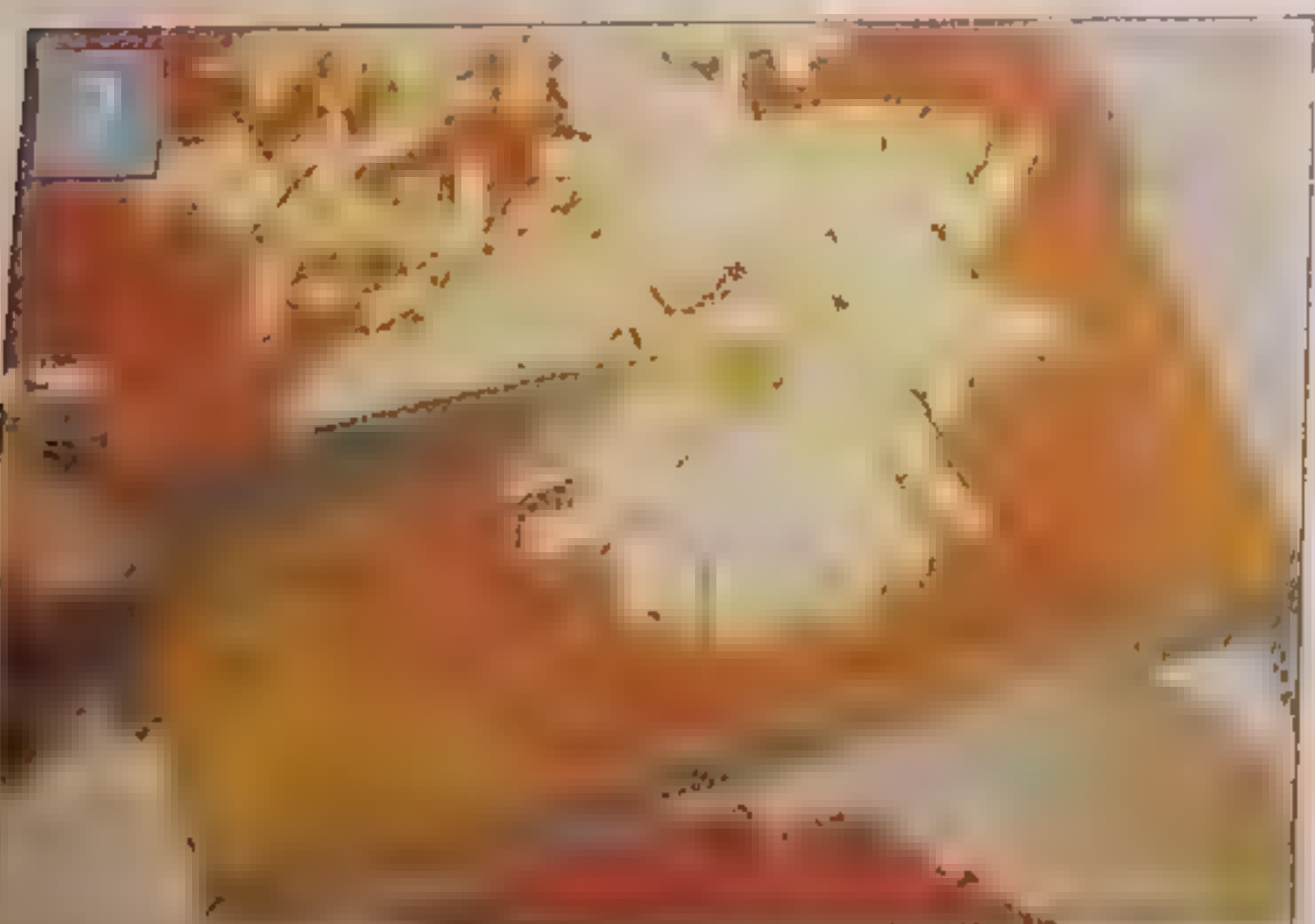
**500  
РУБЛЕЙ**



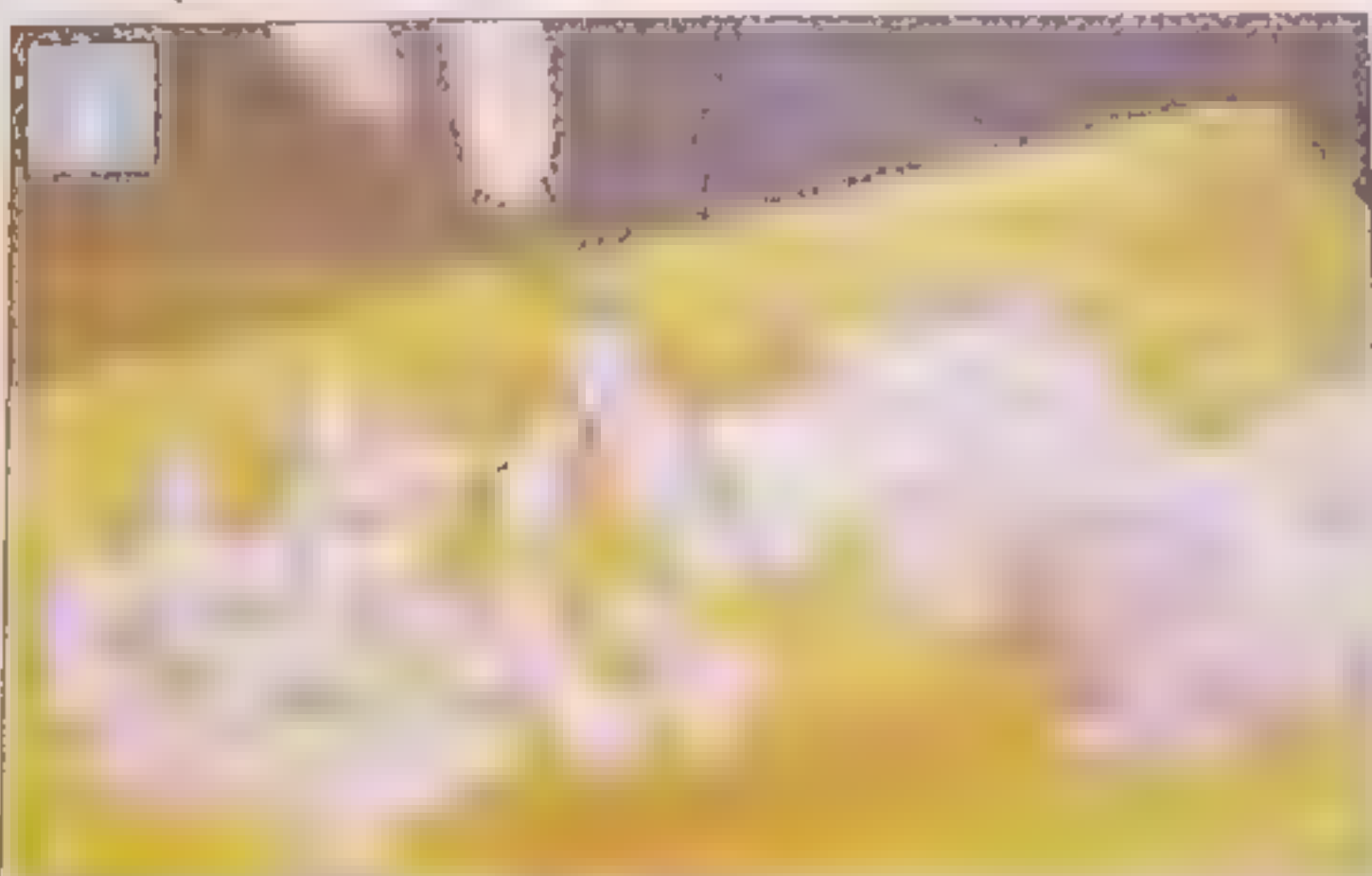
Такое блюдо на самом деле есть в кулинарных книгах и называется оно «Имам байлди» и действительно переводится «имам умер от восторга» или «имам упал в обморок». **Для него нужно (1):** 3 баклажана, по 250 г свинины и говядины, 3 помидора, 1 луковица, 2-3 яйца, 1 стакан молока, мука, соль, перец и петрушка.



Нарежьте лук соломкой и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета (2). Главное – не пережарить.

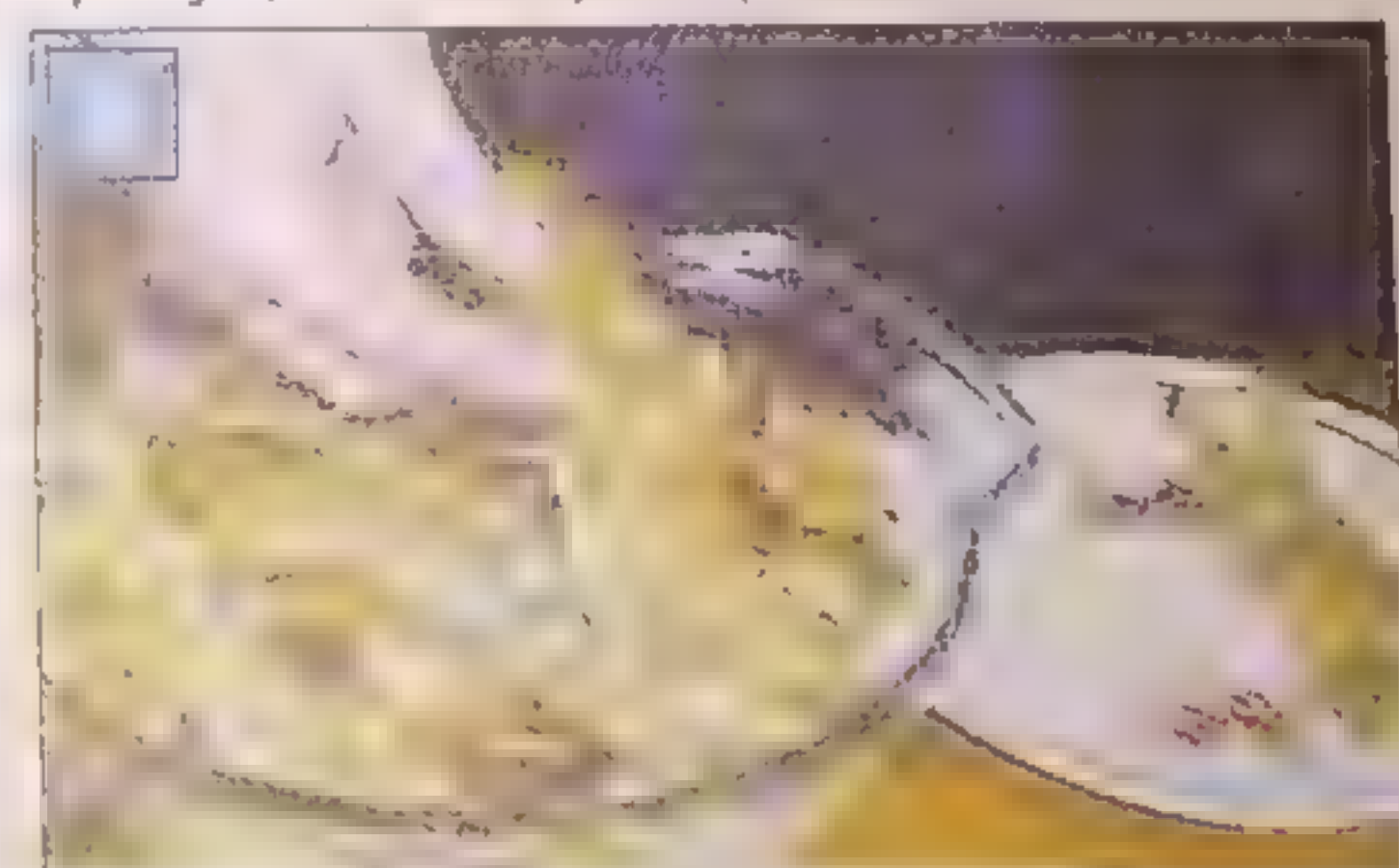


Помидоры нарежьте кольцами (3) и потушите вместе с луком минут 10. Мясо нарежьте соломкой (4) (хотя можно и так, как предлагает автор письма, пропустить через мясорубку) и тушите с овощами, пока не выпарится сок (минут 20). Добавьте горсть рубленой зелени, не забудьте посолить и поперчить.



С баклажанами тоже можно поступить по-разному: автор предлагает обжарить их со всех сторон на растительном масле. А можно, как описывается в кулинарных книгах: положить в горячую духовку на 15 минут. Затем остудите, снимите кожицу, нарежьте,

на язычки, обмакните каждый в яйце, обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон на растительном масле. Я по собственной инициативе помазала каждый «язычок» пропущенным через пресс чесноком.



В жаровню выложите слоями мясо с овощами и баклажановые язычки, причем последний, верхний, слой должен быть из баклажанов (5). Полейте жаркое взбитыми с молоком яйцами (2 шт.) (6) и поставьте в духовку при 190° С до образования золотистой корочки (на 30-40 минут). Подавайте горячим, посыпав рубленой зеленью.







На вопросы отвечает координатор редакции **Юлия КАРЗИЕР**. Именно она принимает ваши звонки.

## КОГДА ПРИСЫЛАТЬ СОВЕТ, ЧТОБЫ ЕГО НАПЕЧАТАЛИ К ПРАЗДНИКУ?

— Здравствуй, любимая газета! Я присылала вам письмо с советами, как украсить дом ко Дню всех влюбленных, но почему-то вы ничего не напечатали. **Ольга Дмитриевна, Иваново.**

Дорогие читатели, многие присылают нам кулинарные рецепты и советы, приуроченные к тому или иному празднику. Бывает очень обидно, когда мы не успеваем напечатать ваши ценные рекомендации: как отмечать праздник, что подарить, чем украсить дом, что подать к столу. Не получается у нас это сделать часто только потому, что материалы в газету отбираются примерно за 2–3 недели до ее выхода в свет, а ваши письма мы получаем за неделю до праздника – и это в лучшем случае. Именно поэтому многие из вас не видят своих советов и рецептов в праздничных номерах «Народного совета». Давайте примерно подсчитаем, за какое количество времени вам надо отправить письмо в Москву с советом или рецептом, чтобы мы его опубликовали в газете к празднику. В среднем письмо по России идет 1–1,5 недели (более точно эту информацию вы можете узнать на своей почте), плюс 2 дня нужно для обработки писем и отбора материалов, и еще плюс 2–3 недели для работы над праздничным номером «Народного совета». Значит, ваше письмо должно быть отправлено за 4–5 недель до праздника. А если оно будет заказным, то и за все 6 недель до праздника.

Немного проще обстоит дело с телефонными звонками. Нужно позвонить в редакцию по бесплатному телефону 8-800-200-27-28 за 2–3 недели до праздника и оставить девушке-оператору свой совет. Но, как показывает практика, рецепты и советы, присланные нам по почте, намного интереснее и душевнее, чем те, которые вы сообщаете по телефону. А если в конверт вы вкладываете свою фотографию и фото блюда или украшения, которое рекомендуете приготовить или сделать нашим читателям, то увеличиваете шансы на публикацию во много раз. Ведь нам очень интересно не только читать советы, но и видеть, кто их дает.

## ПРИМЕР НЕПРАВИЛЬНО СОСТАВЛЕННОГО ВОПРОСА

— Здравствуйте, дорогая газета «Народный совет»! Пишу вам второй раз. У меня проблемы с пропиской, а вернее – с пенсией, которую я не могу получить. Дело в том, что мы с мужем прожили 34 года вместе. Но последние два года я была прописана и жила у мамы, так как ухаживала за ней. И вот у меня скорострительно умирает муж. Я выписалась от мамы и хотела прописаться обратно в нашу с мужем квартиру, но мне в этом отказали. Получилось так, что мамин дом мы в это время продали и купили ей однокомнатную квартиру. А я вот осталась без прописки. Как я теперь могу получать свою пенсию? **Людмила Андреевна Змиевская, Россошь.**

Уважаемая Людмила Андреевна, мы не ответили на ваше письмо лишь потому, что вы не указали такую важную деталь: приватизированы ли ваша квартира и дом мамы или нет. Оформлял ли ваш муж завещание или нет. Не зная этих подробностей, на ваш вопрос ответить нельзя.

Дорогие наши читатели, мы напечатали письмо Людмилы Андреевны, как пример того, что вы часто не указываете важные дета-

ли в ваших вопросах. Вы можете рассказать нам о своей проблеме на трех листах, но упускаете при этом факты, которые действительно важны. Также часто бывает, что вы описываете свою жизненную ситуацию, но не задаете конкретного вопроса. Поэтому многим из вас мы и не можем помочь. Пожалуйста, будьте внимательнее при составлении своего вопроса. А как грамотно задать вопрос, мы писали в «НС» № 47 от 2005 года.

## КАК НЕ УСПЕЛИ КУПИТЬ НОМЕР...

— Уважаемая редакция! У меня к вам большая просьба. Пожалуйста, вышлите мне № 3 за 2006 год наложенным платежом. «Народный совет» – это единственная газета, которую я не выкидываю. У меня есть все номера с 2004 года, но №3 я просто не успела купить. **Ирина Федорова, Московская область.**

С подобными просьбами к нам обращаются довольно часто. Мы просим всех, кто хочет приобрести тот или иной номер газеты, обратить внимание на ниже

указанную информацию.

**Жители Москвы и Московской области могут приехать к нам в редакцию по адресу:**

Станция метро «Дмитровская», ул. Вятская, дом 49. И купить здесь все недостающие номера газеты. Это можно сделать каждую среду (кроме праздничных дней) с 10.00 до 18.00 перерыв с 13.00 до 14.00. Цена одного номера 5 рублей.

**Справочник «Сам себе адвокат» в редакции не продается.**

Для того чтобы мы смогли выслать «Народный совет» по почте, вам нужно:

1 Позвонить нам по телефону 8-800-200-27-28, узнать, есть ли эти номера в наличии. Если вы попадете на автоответчик, пожалуйста, перечислите все номера газеты, которые вам нужны (укажите номер и дату выпуска), и оставьте ваш номер телефона. С вами обязательно свяжутся.

2 После того, как вы узнаете, есть ли в наличии номера газет, которые вам нужны, вы должны получить в почтовом отделении **квитанцию (форма № ПД-4) и разборчивым почерком внести в нее следующие реквизиты:**

1. Наименование получателя платежа: ЗАО «Логос-Медиа».

2. ИНН получателя платежа: 7702154205

3. Расчетный счет (номер счета получателя платежа): 40702810538090109325, Мещанское ОСБ № 7811/0400 Сбербанк России г. Москва.

4. К/сч: 30101810400000000225.

5. БИК: 044525225

6. Назначение платежа: Недостающие номера, в т. ч. НДС 18%.

7. Сумма платежа: из расчета 1 газета – 11 рублей. (Умножьте количество номеров, которое вам нужно, на 11. Сумма, которая у вас получится, должна быть вписана в эту графу.)

8. Платательщик: Ф. И. О. (полностью).

9. Адрес плательщика: полностью.

3 С квитанции необходимо снять копию или скопировать текст авторучкой на бумаге.

4 В письме вы должны еще раз перечислить все номера.

5 Копию квитанции и письмо отправить по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3, «Народный совет».

6 Заказанные номера вы получите в течение месяца с того момента, как письмо придет в редакцию (при наличии оплаты).



**ПОДАРОК  
+  
КОНКУРС!**

28 апреля 2006 г. газете **777** —  
первому в России  
еженедельнику сканвордов —  
**исполняется 7 лет!**

По этому случаю  
сразу **два** грандиозных сюрприза:  
★ **4 страницы новых игр в подарок!**

Газета «777» начинает с № 12 выпуск  
бесплатного приложения «ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ»

★ **7777 призов по 777 рублей**  
в юбилейном суперконкурсе «ФОРТУНА»,  
который пройдёт в семи номерах подряд (№ 12–18)

Не пропустите «777» №12 (в продаже с 20 марта),  
а заодно и все последующие!

Отпразднуем 7-летие «Семёрок» вместе!





# ПОЛЕЗНОЕ СТРИЖНЫМ

БЕСПЛАТНОЕ ПОДАРОК



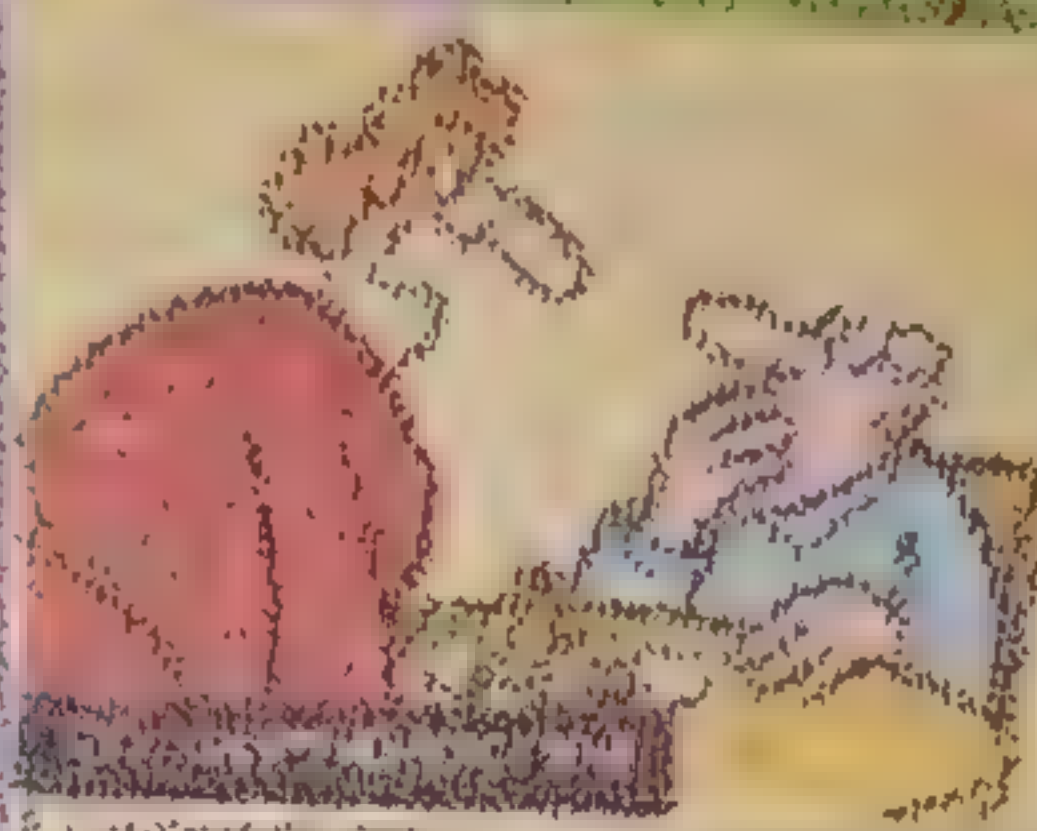
## Дорогие наши читатели!

Самый лучший подарок - это информация. И мы хотим подарить вам самую полезную информацию. Мы знаем, что вы любите читать и мы хотим, чтобы вы получили максимум пользы от каждого номера. Поэтому мы решили сделать для вас подарок. В каждом номере мы будем публиковать полезную информацию, которую вы сможете использовать в своей жизни. Это может быть информация о здоровье, о карьере, о семье, о финансах. Мы хотим, чтобы вы получили максимум пользы от каждого номера. Поэтому мы решили сделать для вас подарок. В каждом номере мы будем публиковать полезную информацию, которую вы сможете использовать в своей жизни.

Мы хотим, чтобы вы получили максимум пользы от каждого номера. Поэтому мы решили сделать для вас подарок. В каждом номере мы будем публиковать полезную информацию, которую вы сможете использовать в своей жизни. Это может быть информация о здоровье, о карьере, о семье, о финансах. Мы хотим, чтобы вы получили максимум пользы от каждого номера. Поэтому мы решили сделать для вас подарок. В каждом номере мы будем публиковать полезную информацию, которую вы сможете использовать в своей жизни.

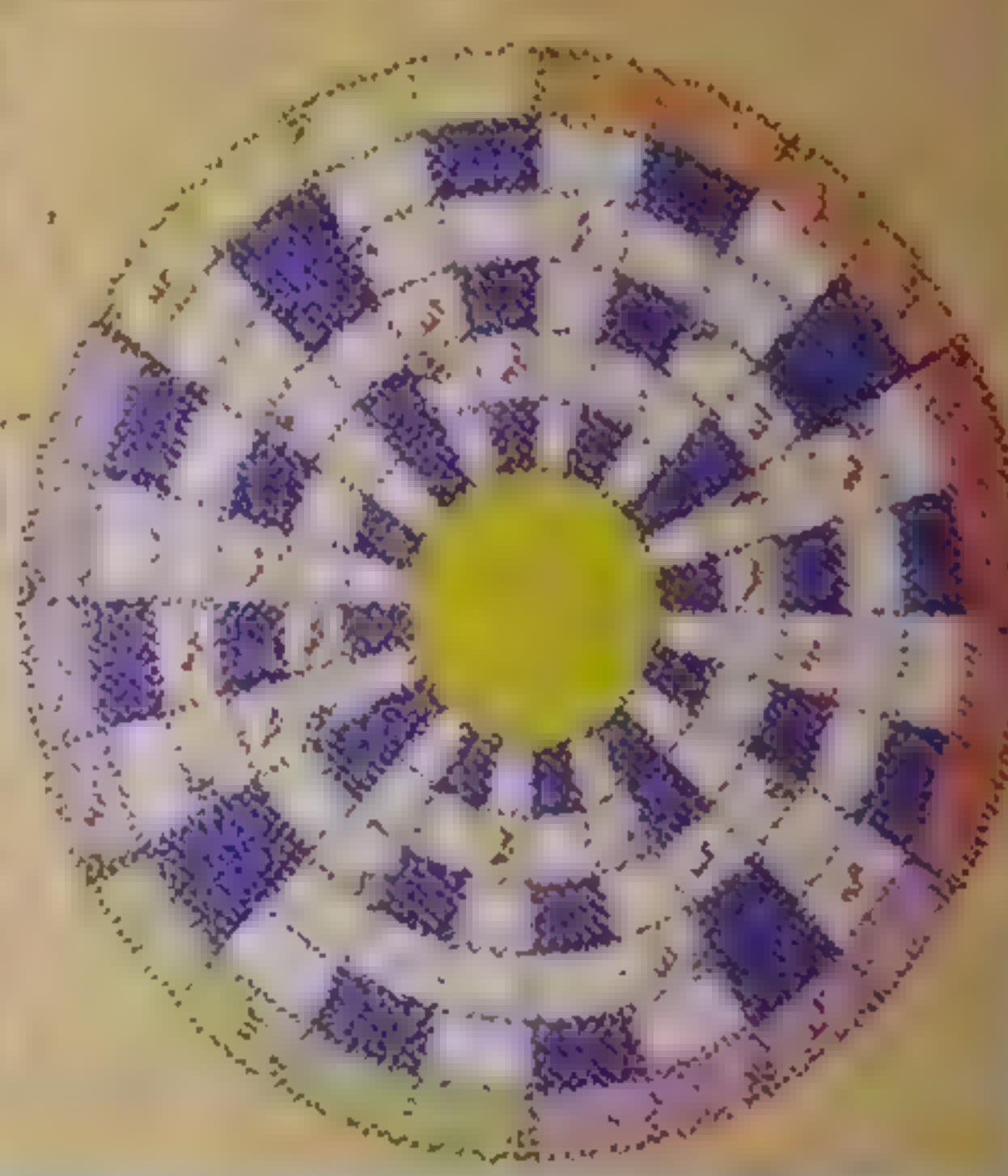


Для истинных гурманов словесных игр  
СР. 1000 руб. в неделю



## БЕЗ СОЛИ

Мы хотим, чтобы вы получили максимум пользы от каждого номера. Поэтому мы решили сделать для вас подарок. В каждом номере мы будем публиковать полезную информацию, которую вы сможете использовать в своей жизни. Это может быть информация о здоровье, о карьере, о семье, о финансах. Мы хотим, чтобы вы получили максимум пользы от каждого номера. Поэтому мы решили сделать для вас подарок. В каждом номере мы будем публиковать полезную информацию, которую вы сможете использовать в своей жизни.



Для истинных гурманов словесных игр  
СР. 1000 руб. в неделю

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|





Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, готовящиеся к рождению в вашей семье малыша, сегодня наша читательница Людмила Ефимова расскажет вам о том, как правильно подготовиться к появлению в доме нового человечка. Что необходимо приобрести, в каких количествах и почему. Информация эта бесценна, так что советуем вам вырезать и сохранить эту заметку.

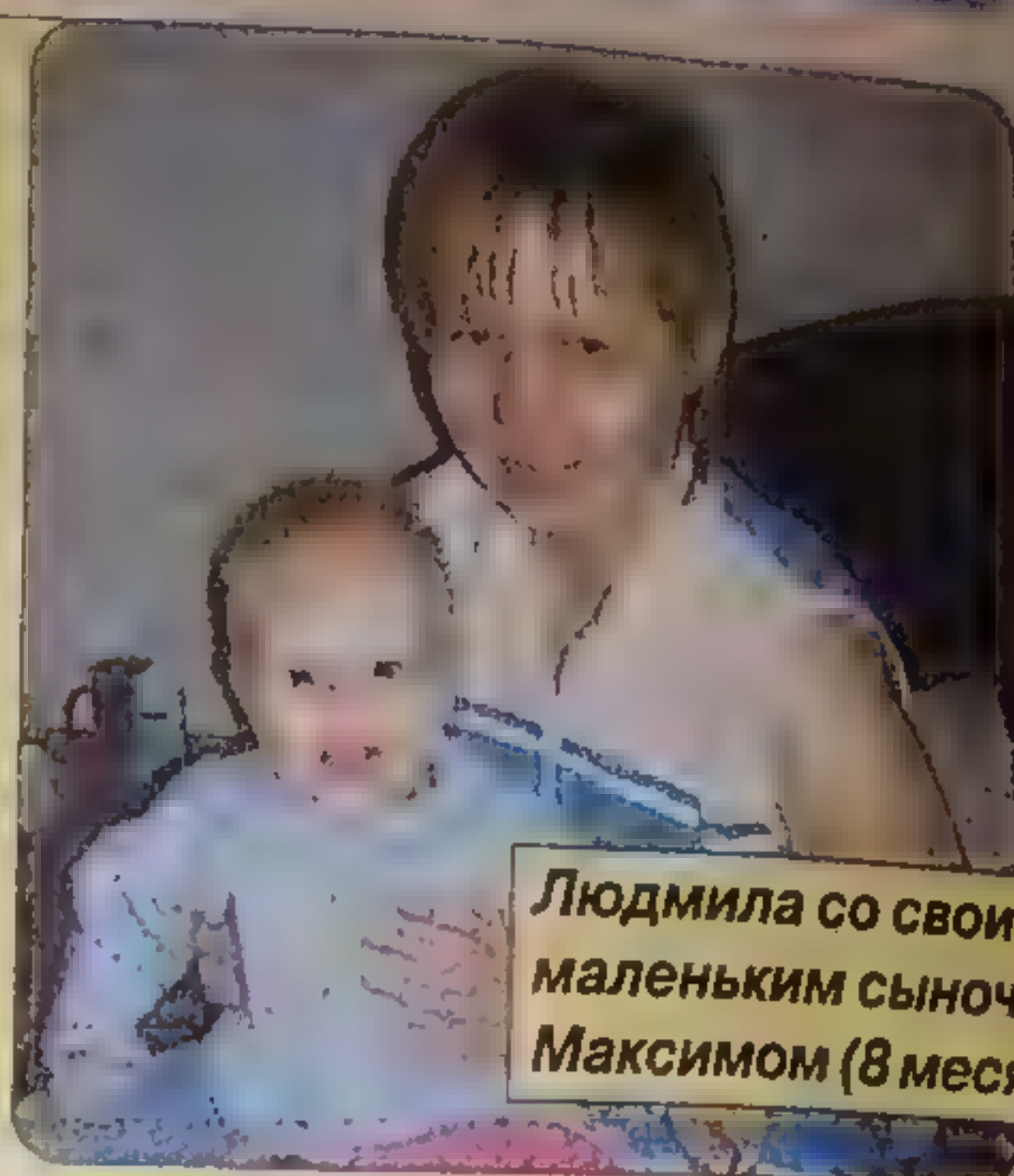
Ведущая рубрики –  
Наталья САВЧЕНКО

## ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

● Не покупайте чепчики и распашонки до рождения ребенка, может элементарно не подойти размер. Их нужно покупать, уже зная рост новорожденного. Будет обидно, если вам в роддоме скажут, что эти чепчики будете дома на куклу надевать или когда в садик пойдете, тогда и пригодятся.

● Не спешите приобретать для новорожденного ползунки, штанишки, платьица, костюмчики, пинетки и слюнявчики. Это не срочные и пока не нужные покупки.

● Наверняка, в магазине вам будут предлагать приобрести в нагрузку к коляске еще матрас и постельное белье. Откажитесь. Матрас лучше купить отдельно, так дешевле, а из постельного белья малышу пока понадобится только пара пододеяльников. Из фланелевых пеленок получаются отличные простыни, а подушка крохе вообще не нужна.

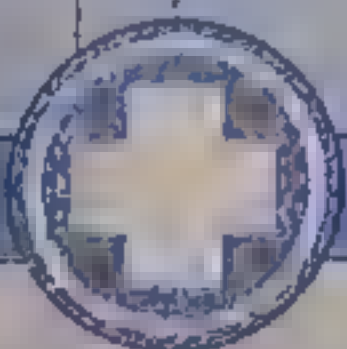


Людмила со своим маленьким сыночком Максимом (8 месяцев)

## ЧТО ДОЛЖНЫ ПРИОБРЕСТИ РОДИТЕЛИ ДО ПОЯВЛЕНИЯ МАЛЫША

|  |          |  |
|--|----------|--|
| Пеленки фланелевые, ситцевые                                 | 20 шт.   | Почему так много? Детки имеют обыкновение довольно часто писаться. Более того, при пеленании используются сразу две пеленки. 20 штук – это при наличии стиральной машинки-автомата или добровольной прачки. Без этих помощников разумнее купить большее количество пеленок, так как малыш весь день будет писать, пеленки будут копиться, вечером вы их постираете, и дальше они будут сохнуть! А пока сохнут, малыша необходимо одевать во что-то чистое. |
| Распашонки тонкие  | 7–10 шт. | На тот случай, если вы решите пеленать младенцу только попу и ножки, а ручки оставите свободными. Также распашонки можно надевать под пеленку, чтоб малышу было теплее.  |
| Чепчики тонкие/теплые  | 2–3 шт.  | Надевать на прогулку под шапку, дома в прохладную погоду и после купания.  |
| Одеяло шерстяное   | 1 шт.    | Для холодной погоды  |
| Одеяло байковое  | 1 шт.    | Для прохладной погоды  |
| Уголок для одеяла  | 1 шт.    | На первый взгляд вещь совершенно не обязательная. Но поверьте, вам самим будет не очень приятно, если посторонние люди на прогулке будут заглядывать в лицо вашему младенчику. Также спящему малышу уголком можно накрыть глазки от слепящего солнца.  |
| Полотенце  | 1 шт.    | Полотенце должно быть мягким на ощупь и очень большим. Не думайте, что ваша лялечка «утонет» в нем, дети очень быстро растут. Покупать полотенце с вшитым капюшоном можно, но это всего лишь дань индустрии детских товаров и трата денег.   |
| Варежки-рукавички (или же 4 распашонки с широкими манжетами) | 4 пары   | Вообще, отдельные рукавички сложно завязывать на дергающихся ручках малыша и угадать, не туго ли перетянул шнурочки. К тому же, варежки имеют обыкновение довольно часто развязываться. Поэтому удобнее купить распашонки с широкими манжетами, которые при отвороте образуют варежку.   |

## В АПТЕКЕ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ



- присыпка ● зеленка ● марганцовка ● детское мыло ● стерильная вата ● клеенка ● ножницы для малышей ● ватные палочки ● термометр электронный ● детский крем ● детские салфетки.



## ВЕЩИ ВАМ ТОЖЕ НЕОБХОДИМО КУПИТЬ:

- Кроватка.
- Жесткий ортопедический матрас.
- Пеленальная доска. Или же экономнее будет купить детскую кроватку с доской, которая ставится между перекладинами. Она занимает мало места, переносится и на ней можно пеленать в любом удобном месте – на диване, кресле, на столе.
- Ванночка для купания. Вопрос приобретения специальной ванночки остается

только за родителями. Даже самого маленького ребенка можно прекрасно искупать во взрослой ванне. Если вы все же решили приобрести специальную ванночку для малышки, имейте в виду, что через месяца два ребенок из нее вырастет. А вот такие штуки, как гамаки на ванночку, якобы очень удобные, совершенно ненужное изобретение.

- Коляска.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

## БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ

### 8 ЛЕТ ОДИНОЧЕСТВА

Вот уже 8 лет как я овдовела. Дети есть, уже взрослые, но любимого человека нет. Хочу найти свою половинку.

658560, с. Мамонтово, ул. Горьковская, д. 46, кв. 1. С. В. Пархатская.



### Я МУЖЧИНА ВО ВСЕМ!

Доброжелательный, чистоплотный, мужчина во всем, 55/175. Без вредных привычек, здоров, высшее образование, работаю. Мечтаю познакомиться с женщиной для создания семьи и переехать с Севера. Жду серьезного предложения от скромной доброй женщины. Отвечу на письмо с фото.

163051, г. Архангельск-51, а/я 115, Валерий.

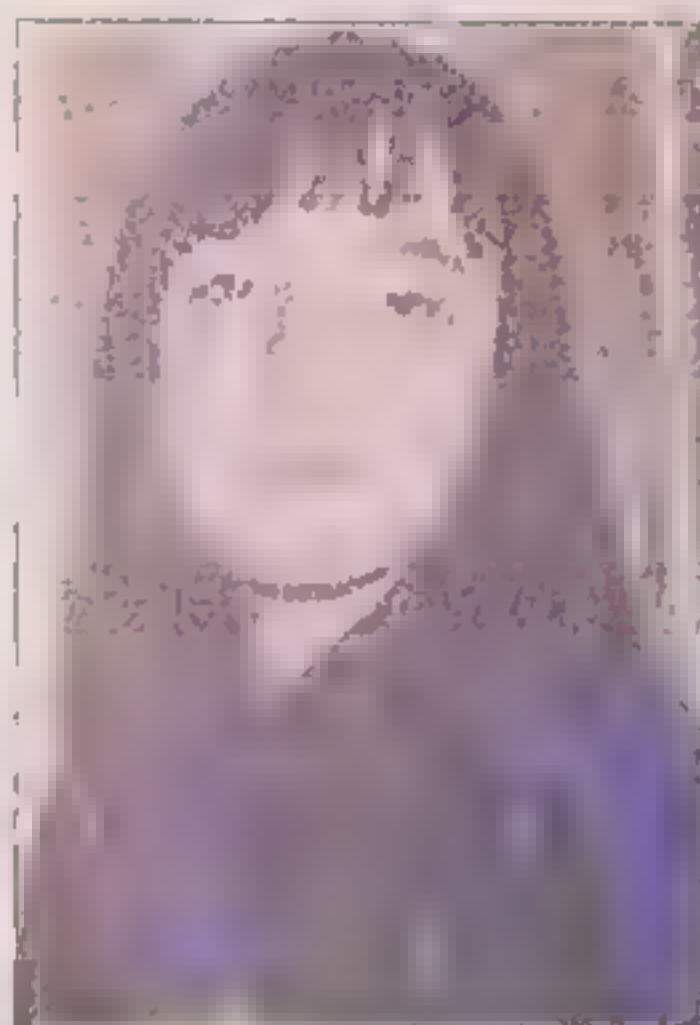
### А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА И БУШУЕТ УРАГАН...

Офицер военно-морского флота, 26/180, обеспечен всем для создания семьи с женщиной, умеющей ждать, можно с ребенком. Фото в полный рост в вашем письме гарантирует ответ.

163000, г. Архангельск, г/п, а/я 283 для Андрея.

### ГДЕ ВЫ, КЛАССНЫЕ ПАЦАНЫ И ДЕВЧОНКИ?

Привет всем! Меня зовут Даша Приезжева, мне 13 лет. Люблю слушать музыку (Алексина, «Фактор-2», «Многоotchie» и т. д.), гулять, смотреть ТВ, читать ужастики и всякие прикольные рассказы. Из фильмов люблю триллеры и ужасы («Крик», «Звонок»). Хочу познакомиться с классными дев-



## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### здоровье

#### ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ И БИОМЕДИЦИНЫ

предлагает лечение лекарственными грибами онкологии, гепатитов, сахарного диабета, аллергии и др.  
Тел. (495) 504-49-59, 506-66-52, [www.nazdorovye.ru](http://www.nazdorovye.ru)

### сад-огород

Как заработать до 100 тыс. руб. за сезон на участке в 6 соток? ДОСТУПНО ЛЮБОМУ САДОВОДУ. 141109 г. Щелково-9. а/я 331. Оплата при получении на почте 330 руб. + почт. сбор.

Объявления принимаются: РА «СТО-Медиа» по тел./факсу: (495) 201-20-30, 961-00-97 по электронной почте: [mail@100media.ru](mailto:mail@100media.ru). РА «Алло, Москва!»: (495) 785-19-19, 221-19-19, [Pay@allomoskva.ru](mailto:Pay@allomoskva.ru) в редакции по тел./факсу: (495) 974-73-83, доб. 15-54, менеджер Любовь Швецова, или прислать заявку по электронной почте: [shvetsova@logosmedia.ru](mailto:shvetsova@logosmedia.ru) Реклама принимается за 2 недели до выхода номера

чонками и пацанами. Отвечу 100%! Если хотите, чтоб ответ пришел быстрее, вложите в письмо конверт и фото.

623903, Свердловская обл., г. Туринск, ул. Горького, д. 50, кв. 71.

## Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Но не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА:

**1 На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс – 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс – 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии 8-800-200-77-72. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

**2 В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с 10.00 до 18.00. Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: 3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб. Все, кто подпишется сразу на год, – получат подарок от «Народного совета». Редакция находится в Москве, на улице Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу.

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**



## ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Вчера, 6 марта, у православных верующих начался Великий пост.

Период Великого поста является самым светлым, красивым, назидательным, поучительным и трогательным временем — молитв, служб, духовных и телесных подвигов.

Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост — пост в честь Самого Спасителя, а последняя страстная седмица (неделя) этого сорокавосемидневного поста установлена в честь воспоминания о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса Христа.

С особой строгостью соблюдается пост в первую (6–12 марта) и страстную седмицу (17–22 апреля) Великого поста.

**Понедельник, среда, пятница** — сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); **вторник, четверг** — горячая пища без масла (овощная, крупяная, грибная); **суббота, воскресенье** — пища с растительным маслом, можно выпить немного чистого виноградного вина (если необходимо для здоровья).

Рыба разрешается в Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в Вербное воскресенье (16 апреля). В Лазареву субботу (15 апреля) разрешается рыбная икра. В пятницу Страстной седмицы принято не вкушать никакой еды до выноса плащаницы (наши предки в Страстную пятницу вообще не принимали пищи).

## ПРОСТО АНЕКДОТ

Хочу быть ураном, в смысле, чтоб меня обогащали.

...

Сколько девушку ни корми, все равно подпаивать придется.

...

Какой автомобиль самый смелый? Запорожец. Как ни пугай, быстро не побежит.

...

— Какова особенность переменного тока?

— Нет, нет, да и долбанет.

...

Ты что сегодня вечером делаешь?

— Ничего. Я пить бросил.

...

— Молодой человек, у вас аппендицит.

— И что мне делать?

— Ну, выбирайте: операция, Тайд или кипячение?

...

Много пить на работе глупо, а мало — бесполезно.

МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
1 0 4 3 3 1  
ЧИТАТЕЛЕЙ



**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ**

**В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**8-800-200-27-28**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 14 МАРТА 2006 ГОДА**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925

«Народный совет» № 10 (96).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова,

Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора),

Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева,

Наталья Савченко, Наталья Струнзе

Дирекция:

Любовь Ковалева, Кэс ван дер Кольк,  
Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу  
агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России»  
индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,  
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 210120 экз. Заказ № 00120

Подписано в печать 01.03.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodny-sovet.ru

Цена свободная



06010

4 60244 000333

## КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская** **500**  
**ЗНАЧКА** **РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

## Конкурс «СОВЕТская значка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителями этого номера стали: **Станислав Ильич Чернов, г. Белореченск, Краснодарский край, Александр Иванович Красноулицкий, г. Обнинск, Калужская обл.**

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!



7 ПРАВОСЛАВНЫХ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МОЛИТВ

с 4 февраля — 6 марта 2006 г.

# НАРОДНЫМ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни

## НАДО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА СЛОМАННЫЙ ДОМОФОН?

стр. 4

### ЕСЛИ ЖЭК НЕ ВЫДАЕТ СПРАВКУ...

стр. 11

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА



### ВЫБИРАЕМ КОЛЯСКУ ДЛЯ МАЛЫША

стр. 15

### ДЕЛАЕМ ИЗ ДУХОВКИ РУССКУЮ ПЕЧЬ

стр. 13



## КАК ГУЛЯТЬ НА МАСЛЕНИЦУ?

ФОТО ИТАР-ТАСС

### «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ПО ЖИЛИЩНЫМ ВОПРОСАМ

2 МАРТА С 12.00 ДО 14.00 (моск. время) НА ВАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕТИТ ЮРИСТ  
ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ **8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И СРАЗУ ПОЛУЧИ ОТВЕТ



# ВСТРЕЧАЕМ ШИРОКУЮ

## ЧТО ЭТО ЗА ПРАЗДНИК?

Масленица празднуется за неделю до Великого поста, то есть за семь недель до Пасхи.

Начало Масленицы колеблется от 3 февраля (т. е. 21 января по старому стилю) до 14 марта (1 марта по старому стилю). В этом году Масленицу гуляют с 27 февраля по 5 марта.

Масленица – наследие времен язычества, праздник в честь Ярила – бога солнца. В эти дни устраивали кулачные бои, выводили медведей, потешавших публику; появлялся в толпе гуляющих и бродячий кукольник с Петрушкой. Традиционное кушанье Масленицы – блины. На Руси блины появились очень давно. Но поначалу они были атрибутом поминок; первый блин отдавали нищим. А несколько столетий спустя после принятия христианства под

блины стали петь да плясать, Масленицу провожать. И так лихо провожали, что после праздника говорили:

**«Масленица-объедунья  
деньгам приберуха!»**

По традиции и в наши дни на Масленицу устраивают катанья с ледяных и снежных гор, веселые хороводы, пляски и конечно же, пекут блины! На Масленицу человек отводит душу в преддверии длительного Великого поста. Поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы полакомиться, отведать самых разнообразных блюд, не отказывать себе ни в чем. По установившейся традиции в эту неделю истинно верующим христианам не позволено есть мясо.

## ОТКУДА ВЗЯЛОСЬ СЛОВО «БЛИН»?

Блины – одно из самых древнейших изделий русской кухни, появившееся еще до IX в. в языческие времена.

Слово «блин» – искаженное «млин» от глагола «молоть». «Мелин», или «млин», означает изделие из намеленного, то есть мучное изделие.

Блины едва ли не самое экономное мучное блюдо, для которого требуется минимум муки при максимуме жидкости (воды или молока), поскольку для блинов употребляется весьма разжиженное тесто. Русские блины совершенно особенные – мягкие, рыхлые, ноздреватые, пышные, легкие и при этом как бы полупрозрачные, с четко различимым рисунком многочисленных пор. Такие блины как губка впитывают в себя растопленное масло, сметану, отчего делаются сочными, лоснящимися и вкусными.

Блины, непрменный атрибут Масленицы, первоначально имели ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни.

## КАК ПРАЗДНОВАТЬ

**Понедельник, 27 февраля – первый день, «Встреча».** Соломенную куклу Маслену наряжают в женские одежды и отвозят на самую высокую гору или ставят в центре городской площади, чтобы не просмотрела, откуда весна придет.

**Вторник, 28 февраля – «Заигрыши».** Парни приглашают девушек кататься с гор, ходят в гости, приглядывают невест.

**Среда, 1 марта – «Лакомка».** Тещи угощают своих зятюев, приглашают их к себе в гости на блины.

**Четверг, 2 марта зовется «Широким».** Гулянье набирает силу, катаются на тройках, устраивают кулачные бои, поют песни...

**Пятница, 3 марта – «Тещины вечерки».** В этот день угощать тещу блинами надлежит зятюям.

**Суббота, 4 марта – «Золовкины посиделки».** Молодая невестка приглашает в гости всех родных, а те придирчиво приглядываются: «Ну-ка покажи, какая ты хозяйка». Неженатые парни и девушки строят снежные города и отвозывают их друг у друга.

**Воскресенье, 5 марта – «Прощеное воскресенье», «Заговенье»,** последний день Масленицы. Сжигают соломенную Маслену, пепел рассеивают по полям, чтобы дать силу будущему урожаю. Это последний день перед постом, когда разрешается пить спиртное. Вечером с низкими поклонами и поцелуями просят друг у друга прощенья.

Прощание с Масленицей завершается в первый день Великого поста – понедельник, 6 март, который считается днем очищения от греха и скоромной пищи. Мужчины обычно «полоскают зубы» водкой для того, чтобы выполоскать изо рта остатки скоромного. В Чистый понедельник обязательно моются в бане, а женщины моют посуду и «парят» молочную утварь, очищая ее от жира и остатков скоромного.

## МАСЛЕНИЦА КАК РАДОВАЮЩАЯ ПРАЗДНИК

После принятия христианства Масленица была воспринята христианской церковью фактически как религиозный праздник и получила название Сырной, или Сыропустной недели, но это не изменило ее внутренней сути.

Проходили века, менялась жизнь, появлялись новые церковные праздники, но широкая Масленица продолжала жить. Ее встречали и провожали с той же неудержимой удалью, что и в языческие времена.

## ЕЩЕ ТАКАЯ ПРАЗДНИК

- Если плохо и скучно провел масленичную неделю, будешь неудачлив в течение всего года.
- Безудержное масленичное чревоугодие и веселье рассматриваются как магическое предвестие будущего благополучия, процветания и успеха во всех деловых, домашних и хозяйственных начинаниях.



# МАСЛЕНИЦУ

**Для красивого высокого «торта» в нем должно быть до 30 блинов.**

## БЛИННЫЙ ПИРОГ

Дорогой «Народный совет», хочу поделиться с читателями рецептом необычного блинного торта (или пирога), который всегда пеку на Масленицу. Дело это хлопотное и требует сноровки. Главная особенность в том, что блины для такого пирога нужно выпекать тончайшими (!) – и только с одной стороны. Но, думаю, многие читательницы быстро овладеют этими особенностями и на Масленицу порадуют своих близких.

**Татьяна Петровна Баранова, Москва**

## Нужно

**Для блинов:** 2 литра молока, примерно полкило муки, 8 яиц, 2 столовые ложки сахара и соль – по вкусу.

**Для начинки:** 2 яблока, натертые на терке, 2 ст. ложки сахара и 100 г сливочного масла.

Разведите в 1 л молока сахар, соль (1). Постоянно размешивая, добавляйте муку до тех пор, пока у вас не получится масса, соответствующая по густоте дрожжевому тесту для пышного каравая (чуть жиже, чем для пирогов).



Другой литр молока поставьте на плиту, доведите до кипения, но не кипятите, снимите с плиты и вливайте тонкой стружкой (2) в тесто, размешивая, до тех пор, пока не получится жидкая блинная масса, которая будет стекать с половника тонкой стружкой.



В отдельной миске взбейте яйца **(3)** и добавьте в тесто.

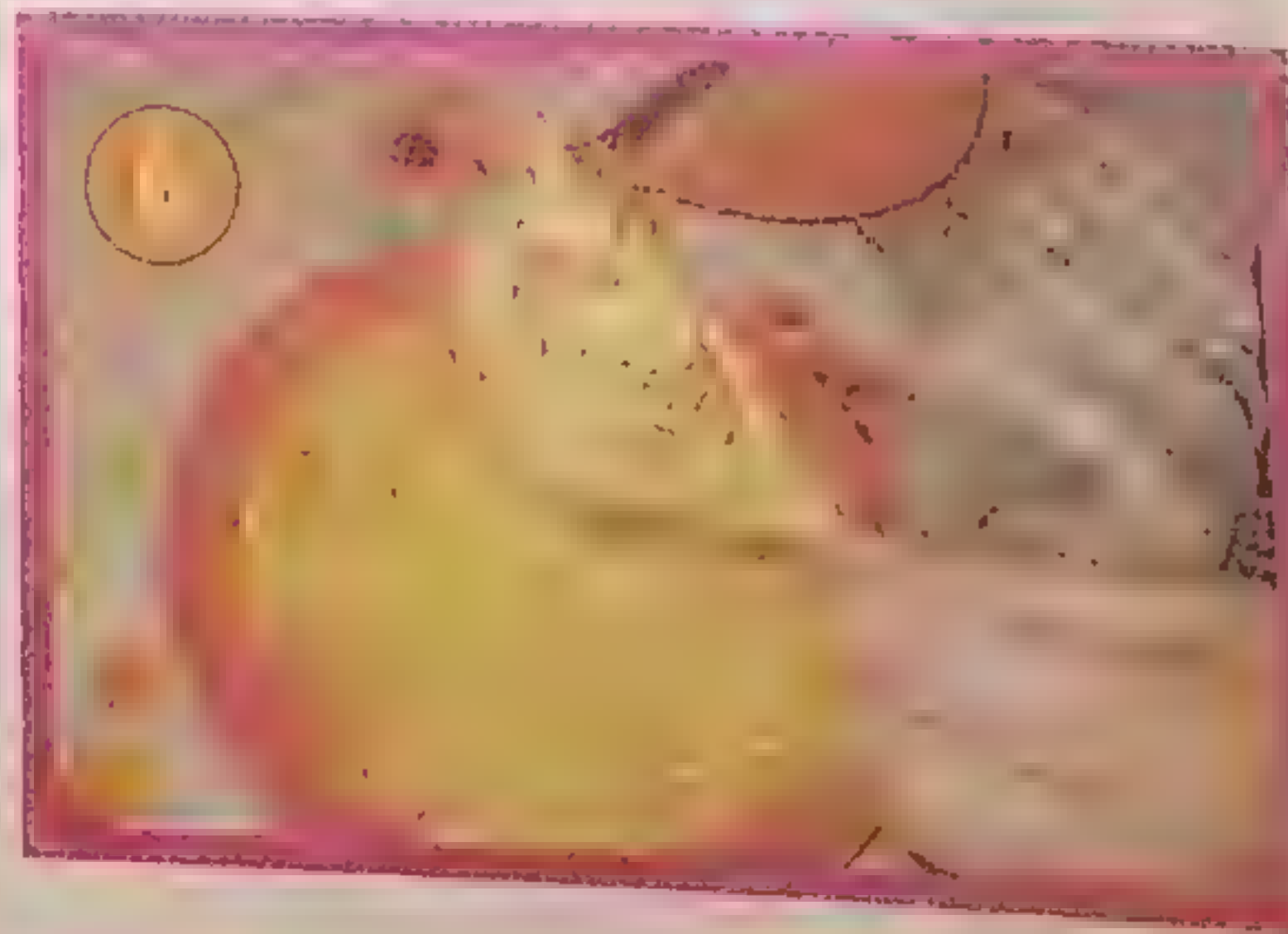


Насадите половинку картофелины на вилку, окуните в растительное масло и смажьте сковороду. Выпекайте тонкие блины, обжаривая их с одной стороны. Чтобы блины не разрывались при снятии со сковороды, сложите их пополам **(4)**. Для быстроты процесса можно выпекать на двух сковородах.

На дно большого блюда положите 2-3 блинчика. Посыпьте сахаром, положите 2-3 небольших кусочка сливочного масла, слой тертых яблок (5).



Накройте двумя блинчиками (6) и все операции повторите снова. Верхний слой накройте тремя блинчиками и поставьте торт в духовку на 10, а в микроволновую печь на 3 минуты для того, чтобы он прогрелся и растопился сахар. **Приятного аппетита.**







На вопросы  
отвечает юрист  
**Андрей МАЛЫХ**

## БЕЗ СУДА И СЛЕДСТВИЯ НЕ ВЫСЕЛЯЮТ!

Жила в общежитии, там была прописана с дочкой 10 лет. Из-за болезни ребенка стала снимать квартиру, но продолжала оплачивать все коммунальные услуги в общежитии. А теперь меня лишили комнаты, отказались брать плату за «коммуналку» и через суд хотят выписать из общежития. Я – мать-одиночка. Живем на пенсию ребенка по инвалидности и прописаться нигде. Что вы мне посоветуете? **Нина Васильевна Кислова, пос. Орех, Татарстан.**

Следует судиться. Раз руководство общежития решило выписать вас через суд, не бойтесь. Расторжение договора социального найма жилого помещения по требованию наймодателя допускается только в судебном порядке и в случаях:

- ◆ невнесения нанимателем платы за жилое помещение и (или) коммунальные услуги в течение более шести месяцев;
- ◆ разрушения или повреждения жилого помещения нанимателем или другими гражданами, за действия которых он отвечает;
- ◆ систематического нарушения прав и законных интересов соседей, которое делает невозможным совместное проживание в одном жилом помещении;
- ◆ использования жилого помещения не по назначению.

Насколько я понял из вопроса, ни один из этих пунктов не был вами нарушен. Если же ваши оппоненты будут ссылаться на временное отсутствие жильца (я имею в виду то, что вы снимали квартиру), то это не является основанием для расторжения договора социального найма жилья, в том числе специализированного. В п. 4 ст. 83 речь идет о расторжении договора в случае переезда на другое постоянное место жительства и к вашей ситуации этот пункт не имеет отношения и не является основанием для прекращения права пользования помещением.

## НАДО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА СЛОМАННЫЙ ДОМОФОН?

У нас постоянно ломается металлическая дверь с домофоном. А нам присылают квитанции, что мы обязаны платить за новый замок. Но и новый по полгода не работает. Как нам сделать, чтобы мы не платили за него? **Александр Кудрявцев, Москва.**

Если у вас возникают проблемы с домофоном, единственное, что можно сделать – это на собрании жильцов подъезда (или дома) принять решение об отказе от домофона, в соответствии с Приложением 2 к распоряжению премьера правительства Москвы от 12 августа 1997 г. № 872-РП Порядок организации работ по установке и обслуживанию автоматических запирающих устройств, домофонов (с изменения-

ми от 15 апреля 2003 г.). Или прекратить сам договор с эксплуатирующей организацией, поручив обслуживание другой организации. Процент голосов на собрании должен быть не менее 80%. В домах жилищных и жилищно-строительных кооперативов, товариществ собственников помещений вопрос о порядке оплаты услуг по установке и обслуживанию запирающих устройств и домофонов решается в порядке, определенном Уставом организации. Один экземпляр протокола собрания жильцов по вопросу порядка и условий оплаты запирающих устройств или домофонов вы сможете представить предприятию по установке и обслуживанию домофона, работой которого вы недовольны.

## СПРАВКИ ОБЯЗАНЫ ВЫДАВАТЬ, НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО!

Скажите, вправе ли домоуправление не выдавать справку о месте жительства внука (ему 4 месяца) только потому, что его отец задержал квартплату на 2 месяца? Мать ребенка, моя дочь, не может из-за этого получить пособие и направление на детское питание в молочной кухне. У нас его дают детям только по месту жительства. Как нам защитить жизнь нашего малыша? **Лидия Викторовна Фазылова, Уфа.**

Не существует на федеральном уровне ограничений по выдаче предусмотренных законодательством справок в зависимости от

оплаты/неоплаты платежей за квартиру. В таких случаях следует в письменной форме подать заявление в домоуправление с просьбой выдать такую справку, с указанием для чего она нужна, и в случае отказа просто идти в суд с требованием о признании отказа недействительным (если был получен письменный отказ). Или обжаловать бездействие, если письменный отказ не поступит. На практике обычно после подачи в домоуправление такого заявления (лучше в 2 экз., на вашем должен быть проставлен номер входящего документа), особенно если

будет указана цель выдачи справки, справку сразу выдают, поскольку невыдача такой справки – слишком явное препятствие в осуществлении гражданином своих прав. Ваше заявление в суде должно быть рассмотрено в 10-дневный срок (ст. 257 Гражданского процессуального кодекса РФ). В своем заявлении в суд можете опираться на ст. 254 ГПК РФ «Подача заявления об оспаривании решения, действия (бездействия) органа государственной власти, органа местного самоуправления, должностного лица, государственного или муниципального служащего».

## ВНИМАНИЕ. «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»!

Уважаемые читатели!

**2 марта с 12.00 до 14.00 по московскому времени пройдет «Горячая линия» с экспертом рубрики «Жилищный вопрос» юристом Андреем Малых.**

Чтобы юрист ответил на большее количество вопросов:

- ◆ заранее обдумайте и подготовьте свой вопрос;
- ◆ старайтесь формулировать его коротко и ясно;
- ◆ избегайте излишней эмоциональности – юристу важны лишь факты;
- ◆ положите перед собой все имеющиеся


у вас документы; возможно, у юриста возникнут уточняющие вопросы по ходу вашего повествования. Это могут быть документы о приватизации жилья, свидетельство о праве собственности, договоры купли-продажи жилья, социального найма жилья или предоставления услуг.


**Звоните (бесплатно) 2 марта по телефону 8-800-200-27-28 с 12.00 до 14.00 по московскому времени.**



На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**


## ПРОФСОЮЗЫ МОГУТ ЗАЩИТИТЬ РАБОТНИКА ОТ СОКРАЩЕНИЯ


 Работаю в страховой компании «Росгосстрах». Недавно объявили, что хотят всех сотрудников уволить и заключить с нами гражданско-правовые отношения. Мы теряем в зарплате и лишаемся соцпакета (отпуск, больничный, бесплатный проезд к месту отдыха). Как противостоять этому? Председатель профкома Л.Ф. Амосова, Северодвинск.

 Увы, право определять свою внутреннюю структуру и необходимость в наличии определенного персонала принадлежит работодателю. Заставить работодателя (организацию) сохранить численность или штатное расписание не может никто. Максимум, что можно сделать — потребовать строгого соблюдения норм закона. Ст. 82 Трудового кодекса РФ предполагает обязательное участие профсоюзного органа в рассмотрении вопросов, связанных с расторжением трудового договора по инициативе

работодателя. Принимая решение о сокращении численности или штата работников, работодатель обязан в письменной форме сообщить об этом профсоюзному органу данной организации не позднее чем за два месяца до начала проведения данных мероприятий, а в случае, если решение о сокращении штата может привести к массовому увольнению работников — не позднее чем за три месяца до начала их проведения. Профсоюзный орган обязан в семидневный срок представить мотивированный ответ в письменной форме (ст. 373 ТК РФ), а если решение работодателя пойдет вразрез с этим мнением, обжаловать его в инспекции по труду и далее в суде. Возможно, в вашей организации коллективным договором установлен другой порядок участия профсоюза в рассмотрении вопросов, связанных с расторжением трудового договора по инициативе работодателя.


## ПРАВО НА ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ПРОПИСЫВАЕТСЯ В ДОГОВОРЕ

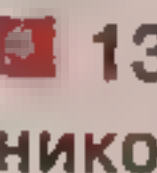
 Работала в санатории до 28.09.05 г. (10 лет), а 30 сентября там выдали квартальную премию за июнь — август. Положена ли мне премия? Ведь в период, за который она выплачивалась, я еще работала в санатории. И если положена, то как мне действовать? Г. К. Плаксина, п. Некрасовское, Ярославская область.

 Законодательство не регулирует детально условия, систему и порядок оплаты труда в организациях, особенно премий. Это устанавливается локальными актами самой организации или в трудовых и коллективных договорах. Например, в трудовом или коллективном до-

говоре могла быть строка, отражающая правила выплаты вознаграждений по итогам работы за год (месяц, квартал и т.д.) и правила выплаты этих вознаграждений. Например, как в федеральном законе, приводимом в вопросе о 13-й зарплате, а именно «вознаграждение уволенным с работы в течение года выплачивается одновременно с окончательным расчетом». Вам следует посмотреть свой прежний трудовой или коллективный договор (попробуйте получить копию последнего через бывших сослуживцев). Если такой или иной строки, защищающей ваше право на вознаграждение, в договоре нет, трудно что-либо доказать.

## 13-Ю ЗАРПЛАТУ ДЛЯ РАБОТНИКОВ МВД ОТМЕНИЛИ?

 Работаю в паспортно-визовой службе УВД (временнонаемная). Раньше давали 13-ю зарплату, а теперь, говорят, ее отменили. Это так? Анна Ивановна Велихова, Чапаевск.

 13-ю зарплату для сотрудников ОВД и гражданского персонала пока не отменяли (Приказ МВД РФ от 22 марта 2003 г. №185 «Об утверждении Инструкции о выплате отдельным категориям работников органов внутренних дел и гражданского персонала внутренних войск МВД России единовременного денежного вознаграждения за добросовестное выполнение должностных обязанностей по итогам календарного года»). Может, просто отсутствуют основания для выплаты.

Например, в соответствии с п. 7 Инструкции (приложение к данному Приказу), «начальники имеют право лишать работников вознаграждения за конкретные производственные упущения или нарушения трудовой дисциплины в случаях, предусмотренных коллективными договорами. Лишение вознаграждения оформляется приказом с обязательным указанием причины». Вознаграждение положено даже работникам со сдельной оплатой, а также проработавшим неполный календарный год или по совместительству. Выплачивается в течение первого полугодия года, следующего за истекшим календарным годом, а уволенным с работы в течение года — одновременно с расчетом.

## ЛЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ГРИБАМИ

Научные открытия последних лет в областях микологии и онкологии доказали высокую противоопухолевую эффективность веществ, выделенных из грибов.

Российскими и зарубежными учеными были разработаны препараты из высших грибов и апробированы методики лечения различных опухолей.

В Центре Фунготерапии (фунго — гриб (лат.)) сейчас выпущен самый сильный грибной противоопухолевый препарат из высшего гриба *Агарика Бразильского*, который обладает многоплановым действием на опухоли. Его главное и самое сильное воздействие — это блокада кровеносной системы опухоли, приводящей в итоге к остановке ее роста и метастазирования в другие органы. Другое свойство Агарика — активация сложных механизмов противоопухолевой защиты организма — макрофагов, Т-лимфоцитов, NK-клеток. Комплексное применение грибных препаратов (шиитаке, веселка, рейши, мейтаке и других) способно остановить развитие опухолей — угнетать рост метастазов, и в ряде случаев полностью «подавить» опухоль. Методики лечения лекарственными грибами действуют эффективно и при других заболеваниях: при аллергии, гепатитах, при доброкачественных опухолях, сахарном диабете, заболеваниях крови и лимфы и других.

**Консультации по тел.:**  
**(095) 504-49-59, 506-66-52.**

Подробная информация на сайте Центра фунготерапии:  
**www.nazdorovye.ru**





На вопросы отвечает  
юрист общества  
защиты прав  
потребителей  
«Резонанс»,  
кандидат  
юридических наук  
**Оксана СОБИНА**

## ХОЛОДИЛЬНИК НА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ГАРАНТИИ. НАСКОЛЬКО ЭТО НЕОБХОДИМО?

☎ – Купили холодильник, но кроме суммы, которую пришлось заплатить, с нас еще взяли за сертификат какой-то программы дополнительного сервиса на три года. Завод-изготовитель дает гарантию на товар, зачем с нас взяли деньги за этот сертификат? **Владимир Михайлович, Красногорск.**

■ Если срок действия программы дополнительного обслуживания совпадает со сроком заводской гарантии на холодильник, вас просто обманули (поскольку вы за одно и то же обслуживание заплатили дважды). Если же данная программа начинает действовать после того, как истекает срок заводской гарантии, то вы сами должны были решать, нужно ли вам дополнительное обслуживание после истечения гарантии изготовителя. В любом случае вам навязали услугу, от которой вы вполне могли отказаться. И магазин не имел права настаивать.

## ТУРПОЕЗДКА ЗА РУБЕЖ НЕ СОСТОЯЛАСЬ. КТО ВЕРНЕТ ДЕНЬГИ?

☎ – Посольство Испании отказало нам в визе, из оплаченных за поездку денег туристическая фирма нам возместила только половину стоимости всего тура. Можем ли подать в суд на своего туроператора и вернуть потерянные деньги? **Инна Вдовина, Москва.**

■ Да, можете. В соответствии с п. 1 ст. 29 Закона РФ «О защите прав потребителей» и ст. 6 Федерального закона РФ от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», вы вправе потребовать от туристической фирмы полного возмещения убытков, причиненных вам в связи с недостатками оказанной услуги, а также компенсацию морального вреда. Но имейте в виду, что возмещение убытков при расторжении договора осуществляется в соответствии с фактическими затратами сторон, а сумма, выплачиваемая в качестве возмещения убытков, не может превышать двукратный размер стоимости вашего тура (ст. 10 ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»). То есть турфирма может не выплатить вам деньги, потраченные на изготовление виз в посольстве Испании, но решать в каком размере подлежат возмещению понесенные вами убытки, будет суд.

## КУПИЛ В МАГАЗИНЕ НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ ЧАЙ

☎ – Купил в магазине чай с неистекшим сроком годности, он оказался совсем плохого качества. Обратился в санэпидстанцию, мне сказали, что лучше с этим вопросом идти в госторгинспекцию. Там ответили, что пригодность пищевых продуктов должна проверяться в санэпидстанции. Круг замкнулся. Кто прав? **Юрий Каменев, п. Анна.**

■ В принципе и госторгинспекция, и санэпидстанция имеют право проверять качество пищевых продуктов. Правда, санэпидстанция осуществляет проверки продаваемых продуктов в тех случаях, когда употребление купленных потребителями товаров может создать угрозу жизни или здоровью человека, а также угрозу возникновения и распространения заболеваний. Согласно Положению о Государственной инспекции по торговле, качеству товаров и защите прав потребителей на госторгинспекцию возложены следующие задачи: осуществление проверок с правом беспрепятственного доступа на торговых и промышленных предприятиях, контроль качества товаров (в том числе выдача заключения по просьбе потребителя о качестве сертифицированных товаров или товаров, соответствующих которым подтверждено декларацией о соответствии, вызывающих сомнения в части их соответствия стандарту). Так что в вашем случае лучше обратиться в госторгинспекцию с просьбой провести проверку качества чая, продаваемого в магазине.

## СТАЛИ ВАШИ ВРАЧИ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ?

С февраля участковым терапевтам, педиатрам и врачам общей практики подняли зарплату на 10 000 рублей, а медсестрам – на 5000. Ответьте:

### SMS-ОПРОС

## СТАЛИ ЛИ ВАШИ ВРАЧИ И МЕДСЕСТРЫ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ?

1. Да. Я это уже почувствовал (почувствовала) на себе.
2. Нет. Как относились к нам, так и относятся.
3. А моему участковому врачу зарплату еще не подняли.
4. А я не болею!
5. Не верю врачам! Верю только народной медицине.

Чтобы принять участие в опросе, отправьте SMS на номер **3033** (стоимость SMS 0,15 у. е. без НДС – это дешевле, чем купить конверт на почте).  
Что набрать в SMS? Код **NS GN** и номер вашего ответа. Например, вы не верите врачам, а потому по больницам не ходите и лечитесь только по советам читателей «Народного совета». Тогда ваш SMS выглядит так: **NS GN 5**. SMS принимаются до **14 марта**. Итоги опроса будут опубликованы в «Народном совете» № 13.

## В ТЕЛЕФОНЕ НЕ РАБОТАЕТ АОН

☎ – Купили в «Ашане» радиотелефон с АОН. Подключив аппарат дома, обнаружили, что АОН не работает, отдали телефон на экспертизу, оказалось, сам аппарат исправен, но АОН не работает. Нам сказали, что надо зарегистрировать телефон, чтобы АОН заработал, но стопроцентной гарантии не дали. Как действовать правильно в этой ситуации? **Светлана Медведева, Москва.**

■ В данном случае вам лучше всего в соответствии с п. 1 ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей» потребовать от магазина «Ашан» либо замены телефона на новый, либо расторжения договора купли-продажи и возврата уплаченной за телефон денежной суммы.



# ЦЕЛЕБНЫЕ МОЛИТВЫ

## КАК ПРАВИЛЬНО МОЛИТЬСЯ?



*Как правильно молиться? Обычно этот вопрос сопровождается разнообразными уточнениями: какие молитвы надо читать, нужно ли вставать на колени, сколько раз в день это нужно делать... Существует множество книг о молитве, в которых тысячи людей делятся своим опытом. И все же главное о молитве можно выразить очень коротко: молиться необходимо и делать это нужно искренне, всем сердцем.*



ФОТО ИЗ АРХИВА СВЯЩЕННИКА АНТОНИЯ ЛАКИРЕВА

● Молитва необходима, потому что без нее вера остается пустой и мертвой. Самое главное, что открыл людям Христос, – то, что Бог – живой. Он слышит нас, мы Ему нужны, и Он ждет, когда мы обратим к нему свои мысли и сердце. Невозможно «заставить» Бога служить нашим целям, Его невозможно «заколдовать» или «подкупить». И еще Бога невозможно обмануть, потому

что Он знает о нас всю правду. Поэтому настоящая молитва – честный диалог с Богом. Если мы произносим какие-то слова только потому, что «так положено», а не потому, что мы переживаем их всем сердцем – едва ли это имеет смысл.

● В молитве мы открываем Богу свою жизнь такой, какая она есть, с ее заботами и тяготами, радостями и скорбями. И если жизнь наша пуста, если в ней нет ничего, достойного вечности – такой она и предстанет перед Богом и перед нами самими. Если же в нашей жизни есть что-то настоящее, – значит, мы сможем встретить Бога и научиться молиться. И еще важно, что в правде перед Богом мы видим и то, что мы должны исправить в себе и своих поступках.

● Христос дал Своим ученикам только одну очень короткую молитву, молитву «Отче наш». Он учит нас обращаться к Богу с доверием, как к нашему Небесному Отцу. Христос сказал Своим ученикам, что Бог знает все наши нужды. Поэтому молиться для учеников Христа – а ими являются все христиане

– означает открывать Богу свое сердце без страха и в простоте. Испокон века ученики Христа обращаются к Нему своими словами, простыми и прямыми. Но для того, чтобы это было возможно, необходимо быть человеком. Наша незрелость, замкнутость на себе, наша злоба – вот что на самом деле является грехом и мешает в молитве. Остальное – вто-

ростепенно, остальное преодолевается временем и упорством.

● Молитва, как сама жизнь, никогда не остается неизменной. Мы растем, взрослеем, постигаем жизнь – и вместе с нами «взрослеет» наша молитва. Как упражнения помогают нам освоить родной язык, так опыт молитвы, который накопила Церковь за многие века, помогает нам научиться обращаться к живому Богу. Но никогда упражнения не заменят нам живого общения.

● Для христиан важно, что молитва – это не навык, не «техника», а дар Божий. Чтобы получить его, нужно хотеть этого, просить и отдавать этому время. В христианстве есть только одна заповедь, общая для всех, это слова Христа «Любите друг друга, как Я возлюбил вас». Все остальное – индивидуально, у каждого человека свой опыт и свои пути к Богу. Но важно искать эти пути, никогда не останавливаясь на достигнутом.

● Мы нуждаемся в помощи Божией – недаром Сам Христос сказал ученикам: «Без Меня не можете ничего». Но искренние отношения с Богом, как и с людьми, не могут быть потребительскими. В молитвенной жизни человек призван искать встречи с Самим Богом, вручая Ему всю свою жизнь. Поэтому в молитве «Отче наш» Христос заповедал нам всегда говорить Богу: «Да будет воля Твоя».

● И, наконец, Христос заповедал Своим ученикам молиться вместе, разделять нужды и заботы друг друга. Именно в общей, церковной молитве нам дается возможность наиболее полной встречи с Богом. Этому нужно учиться, потому что людям трудно быть вместе. Но именно в церковной молитве Бог по-настоящему становится центром нашей жизни. И тогда эта жизнь приобретает смысл и становится неподвластной смерти.

Священник  
Антоний ЛАКИРЕВ





## Молитва о болящих (Григорий)

● Владыко, Вседержителю, Святый Царю, наказуй и не умерщвляй, утверждая низпадающих и возводя низверженных, телесная человек скорби исправляй, молимся Тебе, Боже наш, раба твоего (имярек), немощствующа посети милостию Твоею, прости ему всякое согрешение вольное и невольное. Ей, Господи, врачебную Твою силу с небесе низпосли, прикоснися телеси,

угаси огневицу, укроти страсть и всякую немощь таящуюся, буди врач раба Твоего (имярек), воздвигни его от одра болезненного и от ложа озлобления цела и всесовершенна, даруй его Церкви Твоей благоугождающа и творяща волю Твою, Твое бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

## Молитва при глазных болезнях

### Святителю Николаю Чудотворцу

● Николай Угодник не только исцелял глазные болезни, но и возвращал зрение слепым.

О, всеблагий отче Николае, пастырю и учителю всех верою притекающих к твоему заступлению и теплою молитвою тебе призывающих! Скоро потщися и избави Христово стадо от волков, губящих е; и всякую страну христианскую оград и сохрани святыми твоими молитвами, от мирского мятежа, труса, нашествия иноплемеников и междоусобных брани, от глада, потопа, огня и напрасныя смерти; и якоже помиловал еси триех мужей в темнице сидящих и избавил еси их царева гнева и посечения мечнаго, тако помилуй и мене, умом, словом и делом во тьме грехов суща, избави мя гнева Божия и вечныя казни, яко да твоим ходатайством и помощью. Своим же милосердием и благодатию Христос Бог тихое и безгрешное житие даст ми пожити в веце сем и избавит мя шуияго стояния, сподобит же деснаго со всеми святыми. Аминь.

## Молитва об исцелении больного

● О Премилосердый Боже, Отче, Сыне и Святый Душе, в нераздельной Троице поклоняемый и славимый, призри благоутробно на раба Твоего (имярек), болезнею одержимаго; отпусти ему вся согрешения его; подай ему исцеление от болезни; возврати ему здравие и силы телесныя; подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирные Твои и примирные блага, чтобы он вместе с нами приносил благодарные мольбы Тебе, Всещедрому Богу и Создателю моему. Пресвятая Богородица, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божия (имярек). Все святые и ангелы Господни, молите Бога о больном рабе Его (имярек). Аминь.

## Молитва при болезнях головы

### Великомученику и целителю Пантелеимону

● Святой Пантелеимон после своего крещения безвозмездно лечил болящих, исцеляя раны и врачуя все болезни. Святой великомучениче и целителю Пантелеимоне, Бога милостиваго подражателю! Призри благосердием и услыши нас, грешных, пред святою твоей иконою усердне молящихся. Испроси нам у Господа Бога, Ему же со Ангелы предстоиши на небеси, оставление грехов и прегрешений наших. Исцели болезни душевныя же и телесныя рабов Божиих, ныне поминаемых, зде предстоящих и всех христиан право-

славных, к твоему заступлению притекающих. Се бо мы, по грехом нашим люте одержимы есмы многими недуги и не имамы помощи и утешения, к тебе же прибегаем, яко дадеся ти благодать молитися за ны и целити всяк недуг и всяку болезнь. Даруй убо всем нам святыми молитвами твоими здравие и благомощие души и тела, преспеяние веры и благочестия и вся к житию временному и ко спасению потребная. Яко да, сподобившись тобою великих и богатых милостей, прославим тя и подателя всех благ, дивнаго во святых, Бога нашего, Отца и Сына, и Святаго Духа. Аминь.





## Молитва при болезнях ног

### Праведному Симеону Берхотурскому

● Святой Симеон пешком прошел из России в Сибирь. Он помогает при болезнях ног.

О святой и праведный Симеоне, чистою душею твоею в небесных обителях в лице святых водворяйся, на земли же телом твоим нетленно почивай! По данной ти благодати Господа молитися о нас, милостивно призри на нас многогрешных, аще и недостойные, обаче с верою и упованием ко святым и цельбоносным мощем твоим притекающих, и испроси нам от Бога прощение согрешений наших, в няже впадаем множицею во вся дни жития нашего и якоже прежде овым

убо от очных зельных болезни ни мало зрети могущим исцеление очес, овым же близ смерти бывшим от лютых недугов врачевание, и иным иная многая преславная благодеяния даровал еси; сице избави и нас от недугов душевных и телесных и от всякия скорби и печали, и вся благая к настоящему житию нашему и к вечному спасению благопотребная нам от Господа испроси, да тако твоим предстательством и молитвами стяжавше вся нам полезная, аще и недостойнии, благодарне восхваляюще тя, прославим Бога, дивнаго во святых Своих, Отца и Сына и Святаго Духа и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

## Молитва при грыже и других болезнях живота

### Великомученику и целителю Пантелеимону

● О великий Христов угодник и преславный целебник, великомучениче Пантелеимоне! Душею на Небеси Престолу Божию предстояй и триипостасныя Его славы наслаждаясь, телом же и ликом святым на земли в Божественных храмах почиваяй и данною ти свыше благодатию различная чудеса источаяй, призри милостивным твоим оком на предстоящих люди, честней твоей иконе умильно молящихся и просящих от тебе целебных помощи и заступления: прости ко Господу Богу нашему теплыя твоя молитвы и испро-

си душам нашим оставление согрешений. Се бо мы, за беззакония наша не смеюще возвести очеса наша к высоте небесней, ниже вознести глас молебный к Его в Божестве неприступней славе, сердцем сокрушенным и духом смиренным тебе, ходатаю милостива ко Владыце и молитвенника за ны, грешныя, призываем, яко ты приял еси благодать от Него недуги отгоняти и страсти исцеляти. Тебе убо просим: не презри нас, недостойных, молящихся тебе и твоя помощи требующих. Буди нам в печалех утешитель, в недугех лютых страждующим врач, напастуемым скорый покровитель, очесем недугующим прозрения датель, ссущим и младенцем в скорбех готовейший предстатель и исцелитель: исходатайствуй всем вся, яже ко спасению полезная, яко да твоими ко Господу Богу молитвами получивше благодать и милость, прославим всех благих Источника и Дароподателя Бога, Единого в Троице Святей славимаго Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь.



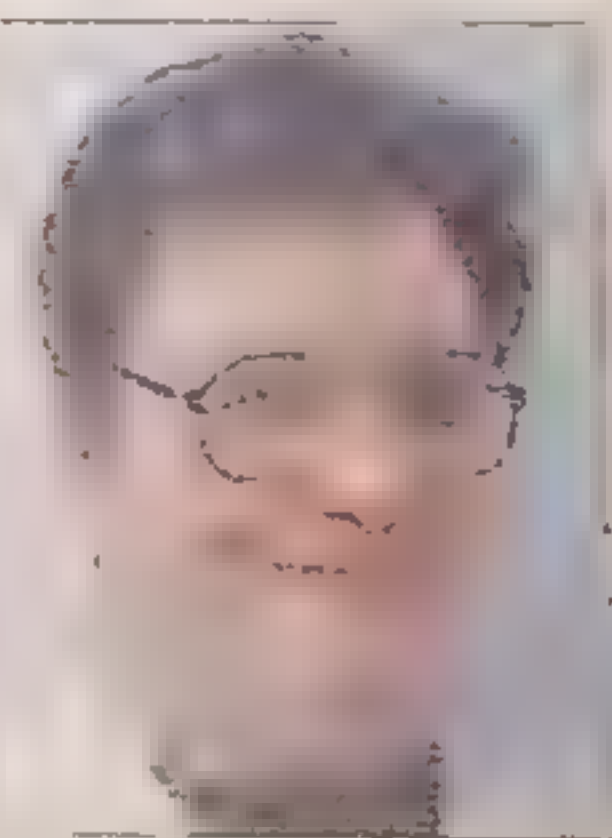
## Молитва об исцелении алкоголиков

### Молитва святому Вонифатию Милостивому

● О святой Вонифатий, милостивый раб Милосердного Владыки! Услышь прибегающих к тебе, одержимых пагубным пристрастием к винопитию и, как в своей земной жизни ты никогда не отказывал в помощи просящим тебя, так и теперь избавь этих несчастных (имена). Некогда, богомудрый отец, град побил твой виноградник, ты же, воздав благодарение Богу, велел немногие сохранившиеся грозды положить в точило и позвать нищих. Затем, взяв новое вино, ты разлил его по каплям во все сосуды, бывшие в епископии, и Бог, исполняющий молитву

милостивых, совершил преславное чудо: вино в точиле умножилось, и нищие наполнили свои сосуды. О святитель Божий! Как по твоей молитве умножилось вино для нужд церкви и для пользы бедных и убогих, так ты, блаженный, уменьши его теперь там, где оно приносит вред, избавь от пристрастия к нему предающихся постыдной страсти винопития (имена), исцели их от тяжкого недуга, освободи от бесовского искушения, утверди их, слабых, дай им, немощным, крепость и силу благоуспешно перенести это искушение, возврати их к здоровой, трезвой жизни, направь их на путь труда, вложи в них стрем-

ление к трезвости и духовной бодрости. Помогите им, угодник Божий Вонифатий, когда жажда вина станет жечь их гортань, уничтожь их пагубное желание, освежи их уста небесною прохладою, просвети их очи, поставь их ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевное пристрастие, влекущее за собой отлучение от Небесного Царства, они утвердились в благочестии, удостоились непостыдной мирной кончины и в вечном свете бесконечного Царства Славы достойно прославляли Господа нашего Иисуса Христа со Безначальным Его Отцом и с Пресвятым и Животворящим Духом во веки веков. Аминь.



Мнение доктора  
Андрея ЗВОНКОВА

Молитвы на исцеление действительно эффективное средство (если говорить по-медицински). Вообще естественно обращение к Богу и святым с молитвами в стремлении верующего человека обрести душевное и телесное успокоение, избавиться от болезни. Но наиболее действенными являются исповедь и святое причастие таинств Христовых. Это я вам как врач говорю, православный врач.



## КАКИЕ МОЛИТВЫ ПОМОГАЮТ ПРИ ЗАЧАТИИ

**Какие молитвы помогают с зачатием ребенка. Что Вы посоветуете? Татьяна Харитоновна, Саратов.**

Отвечает иеромонах Дорофей (Баранов), клирик Архиепископского храма в честь иконы Божией матери «Утоли моя печали»:

Скорее всего правильнее было бы говорить о том, к помощи каких святых обычно прибегают христиане в своих молитвах к Богу о даровании потомства. Священная история повествует о нескольких супружеских парах, благочестивых и праведных, но в течение долгого времени не имевших детей. Это Авраам и Сарра, Иаков и Ревекка. Конечно же, они много молились о рождении у них хотя бы одного-единственного ребенка. Бог слышал молитвы обращенные к Нему, но медлил с испол-

нением просимого по причине непостижимого для нас Своего Промысла о каждом человеке и о всем мире. Такие великие примеры послушания и доверия Богу должны укреплять тех, кто желает иметь детей. Лучшей подготовкой может быть, в первую очередь, освящение семьи таинством брака. И, во-вторых, чтобы благословение Божие пребывало в семье, освящение ее членов — мужа и жены — таинствами Исповеди и Причащения, что, конечно же, возможно только в Церкви. Это и будет вашей «службой». Не заключение с Богом «контракта»: мы — Тебе, а Ты — нам, но начало новой жизни. Ваше желание иметь детей и крепкую семью, должно вылиться в стремление к той праведности, которую Господь никогда не оставит без Своего попечения (Пс. 36, 25).

## КРИК РЕБЕНКА — ДОБРЫЙ ЗНАК?

**Слышала, что «крик и плач ребенка во время крещения расцениваются как добрый знак; если ребенок в этот момент мочится — дурное предзнаменование». Правда ли это? С. Агуреева, Тобольск.**

Отвечает священник Михаил Воробьев, клирик Вольской Благовещенской церкви

Замечательный поэт Александр Еременко как-то написал про одну знакомую ему даму:

*«...Когда одиноко и прямо она на кушетке сидит,*

*И будто в помойную яму, в цветной телевизор глядит...»*

В наше время это печальное свойство телевидения распространилось и на Интернет, в котором наряду с полезными сведениями находится и множество заблуждений. Крик и плач ребенка во время Крещения, равно как и неожиданное отправление им естественных потребностей, не являются свидетельством чего-либо определенного — доброго или дурного. Действующая в таинстве Крещения Божественная благодать не может быть преуменьшена внешними и случайными обстоятельствами. На судьбу крестившегося ребенка влияет воспитание, которое он получит со стороны своих природных родителей и крестных. Воспитание, основанное на Евангелии, на традициях Православной Церкви, приобретенная в детстве осознанная вера помогут ему избежать многих губительных соблазнов, защитит от неблагоприятных случайностей и житейских трудностей. Напротив, воспитание в духе безверия, суеверия и оккультизма сделает его беззащитным перед неизбежным натиском лежащего во зле мира.

подготовлено с использованием материалов сайта WWW.PRAVOSLAVIE.RU

**ЧУДОТВОРНЫЕ ИКОНЫ**

**60 чудотворных икон и молитв**

## И празднику Светлой Пасхи!

Спецвыпуск газеты «Целебник»

## ЧУДОТВОРНЫЕ ИКОНЫ

### В ВЫПУСКЕ:

Календарь с датами празднования святых икон (от Пасхи-2006 до Пасхи-2007)

Уникальные репродукции 60 чудотворных икон и молитвы к ним от всех болезней

Истории явления икон

Точные адреса нахождения икон

Памятка для посещающих храм

**Спрашивайте в продаже с 3 апреля 2006 г.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ: Купите точно по телефону (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!



# Только для вас тепловентилятор Heater

Превосходный элемент  
надежно защищен решеткой

## БЕСПЛАТНО!

Торопитесь! Предложение ограничено!

Цена 1590 р.

**+ ПЕРВЫЙ подарок за быстрый  
ответ в течение 10 дней!**



Ваш комфорт и летом и зимой!

Нагреватель, вентилятор, регулятор температуры, контрольная лампочка

2 в 1

**2 в 1**  
Вентилятор  
+ Нагрев

Heater

**НЕ ОТПРАВЛЯЙТЕ ДЕНЬГИ!**

Это специальное предложение  
для читателей газеты «Народный совет» за срочный  
запрос. Это действительно **БЕСПЛАТНО!**

ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕГО  
ТЕПЛОВЕНТИЛЯТОРА

**Heater:**

- Режим вентиляции
- 2 режима мощности:  
2000/1000 В
- Регулятор температуры  
от 15 °С до 25 °С
- Идеален для работы  
в помещениях от 10 до 50 м²
- Контрольная лампочка  
включения
- Защита от перегрева

**100% ГАРАНТИЯ**

Если вы не будете удовлетворены  
качеством тепловентилятора  
**Heater**, вы можете вернуть его  
в течение 15 дней с момента  
получения заказа.

Вентилятор

2 режима нагрева

Контрольная

лампочка включения

НА  
ДОМ

**+ ВТОРОЙ подарок для  
самых быстрых!**

Превосходный каталог с уникальными  
товарами для дома, который будет  
отправлен вам **БЕСПЛАТНО**, если  
вы ответите быстро! Итак, хороший  
совет: отправьте ваш купон  
бесплатного запроса уже сегодня!

Закажите ваш тепловентилятор  
**Heater** **БЕСПЛАТНО** уже сейчас:

**(495) 787-67-60**

с 7:00 до 22:00 по будням, с 9:00 до 21:00 в выходные дни.

Запрашивайте через Интернет

**www.nadom.ru**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

**787-67-60**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ

111539, Москва, а/я 15  
ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

**КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЗАПРОСА**

☐ Я хочу получить тепловентилятор **Heater** **БЕСПЛАТНО**.  
Я отправляю в компанию ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» этот купон бесплатного  
запроса в максимально короткий срок.  
☐ **ДА**, я заказываю тепловентилятор **Heater** в течение 10 дней  
и получаю подарок.

Фамилия: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Отчество: \_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_ Адрес: \_\_\_\_\_

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: \_\_\_\_\_

Контактные телефоны: дом, | 8 | \_\_\_\_\_

моб. | 8 | \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Ваша подпись

**НА  
ДОМ**  
www.nadom.ru



- от 15 °C до 25 °C
- Идеален для работы в помещениях от 10 до 50 м²
- Контрольная лампочка включения
- Защита от перегрева



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ

111539, Москва, а/я 15  
ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

**КУПОН БЕСПЛАТНОГО ЗАПРОСА**

Заполните и отправьте по адресу: 117519, Москва, Б/х 42, ООО «ЭКОНИКА»

☒ **ДА,** я заказываю тепловентилятор **Heater** в течение 10 дней и получаю подарок.

Индекс: 

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

 Адрес: .....

Контактные телефоны: дом. | 8 | | | код города | | | номер телефона | | |  
моб. | 8 | | | |

E-mail: .....

Ваша подпись: \_\_\_\_\_

# НА ДОМ

Настоящее предложение действительно только для жителей РФ старше 18 лет до 31 мая 2006 г. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «ПОКУТКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в купоне, на неопределенный срок. Я также даю разрешение компании ООО «ПОКУТКИ НА ДОМ» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «ПОКУТКИ НА ДОМ» право на передачу или продажу этих данных другой компании.





Вот бы где нам с вами разгуляться – на масленичную неделю. Писем с рецептами блинов в моей почте!.. И в каждом письме по несколько интересных рецептов. А места на все про все – та же одна страничка. Так что сегодня я решила применить сокращения, чтобы поместилось побольше рецептов: **1 ст. (ч.) л – 1 столовая (чайная) ложка, 1 ст. – 1 стакан.** Но даже и при этом все рецепты не смогла вместить. **Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА**

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВСЕХ, КОГО ЛЮБЛЮ

500  
РУБЛЕЙ

Здравствуйтесь, дорогие труженики «НС». Так нравится ваша газета, что готова поделиться всем, что знаю, со всеми, кого не знаю, но поверьте, очень хочу помочь. Хоть чем-нибудь! Поэтому поясню тем, кто не знает: неделю Масленицы уже нельзя есть мясные продукты, а можно лишь молочную, сырную пищу, «дабы мы от мяса и многоядения, ведомые к строгому воздержанию, не опечалились, но мало-помалу, отступая от от приятных яств, приняли бразду поста».

### БЛИНЫ СЛАВЯНСКИЕ

Нужно: 350 г пшеничной муки, 150 г сметаны, 4–5 яиц, соль – по вкусу. Сметану, желтки и соль взбейте до получения густой пены, всыпьте муку, просеивая ее через ситко. Перемешайте в стойкую пену белки, добавьте в тесто и снова хорошо перемешайте. Пеките на раскаленной, смазанной маслом сковородке, подавайте с сахарной пудрой, вареньем или джемом.

### БЛИННЫЙ ПИРОГ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ

Для теста: 400 г муки, 2–3 ст. молока, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 30 г дрожжей. Для фарша: 250 г сыра, 2 луковицы, 2 моркови, 100 г капусты, 1 ст. вареного риса, 5 вареных яиц, 100 г сливочного масла для жарки, соль – по вкусу. Разведите дрожжи и сахар в небольшом количестве молока, дайте забродить, добавьте оставшееся молоко, муку, яйца, сливочное масло и поставьте на 3 часа в теплое место (периодически перемешивать). Приготовьте фарш: лук и морковь измельчите и пассеруйте в масле, добавьте нашинкованную капусту и обжарьте вместе с луком. Смешайте немного остывшие овощи с тертым сыром, рисом и натертыми на терке вареными яйцами. Напечь блины, сложите их на большую сковороду, перекладывая каждый блинчик фаршем. Самый верхний слой смажьте маслом и сметаной, запекайте пирог в духовке, пока верхняя часть не зарумянится.

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Если в приготовленное тесто влить 1–2 ст. л. растительного масла, не нужно будет все время подмазывать сковороду.

Блины будут вкуснее, если в тесто добавлять отдельно взбитые белки.

Печь блины можно с приправами (блины с припеком): положите на сковороду нашинкованный лук, рубленые вареные яйца, тертые овощи, немного обжарьте, а потом наливайте блинную массу и выпекайте, как обычно.

**Лариса Николаевна Захарченко, г. Краснодар**

## БЛИНЫ ОТ МОЕЙ БАБУШКИ...

К Масленице я собрала все рецепты моей бабушки, мамы и друзей. Все их пробовала сама, а теперь посылаю читателям этой замечательной газеты.

### ...ТОПЛЕННЫЕ

Нужно: 1 л топленного в духовке молока, 20 г дрожжей, 60 г муки, 3 желтка, 1/2 ст. сахара, соль – по вкусу. В 3/4 л молока растворите дрожжи, муку, соль, 1 ч. л. сахара и поставьте в теплое место. Желтки разотрите с сахаром, добавьте оставшееся молоко, вылейте в забродившее тесто и снова поставьте в теплое место. Когда тесто поднимется, выпекайте блины на сковороде, смазанной кусочком сала-сырца.

### ...СМЕТАННЫЕ

Нужно: 2 ст. сметаны, 1 ст. молока, 1 ст. воды, 3 ст. пшеничной и 1 ст. гречневой муки, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 5 яичных желтков, соль – по вкусу. Разведите в теплой воде дрожжи и всю гречневую муку, поставьте в теплое место. Пшеничную муку смешайте со сметаной. Взбейте желтки, смешайте с маслом, добавьте в пшеничное тесто, дайте немного настояться, смешайте с тестом из гречневой муки, добавьте молоко, соль, сахар, перемешайте и выпекайте блины.

### ...УКРАИНСКИЕ

Нужно: 2 ст. густой пшенной каши на молоке, 1 ст. л. сливочного масла, 20 г дрожжей, 3 ст. молока, 1 ст. муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, соль – по вкусу. Вскипятите 2 ст. молока, добавьте масло, снимите с огня, разведите муку и дайте настояться. Разведите дрожжи в оставшемся молоке, поставьте в теплое место. Когда эта опара поднимется, добавьте в нее кашу, 2 желтка, растертые с сахаром, и тесто из муки. Все перемешайте и – снова в теплое место, а когда масса поднимется, добавьте взбитые белки, перемешайте и выпекайте блины.

**Татьяна Федоровна Пронина, пос. Агроном, Краснодарский край**

## РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ

Читаю газету постоянно, а теперь вот оформила подписку. Для домашней странички предлагаю рецепт вкусных блинчиков, красивых, как румяные щечки.

Нужно: 5–6 крупных вареных морковок, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 1 ст. молока, соль, перец – по вкусу. Морковь натрите на терке, масло тоже натрите или разомните, смешайте с морковью, добавьте муку, молоко, посолите, поперчите и пеките блины на сковороде, смазанной растительным маслом, до образования румяной корочки.

**Татьяна Юрьевна Челпанова, г. Москва**

## 100-ЛЕТНИЙ РЕЦЕПТ

Этому рецепту как минимум 130 лет. Сварите манную кашу из стакана молока и стакана манки, добавьте 1 ч. л. масла (любого). Остудите, всыпьте 1 ст. муки, влейте 2 ст. молока, вбейте 2 желтка, посолите и выпекайте блины. Посыпьте сахаром и подавайте к столу.

**Наталья Струэнзе, г. Москва**





Здравствуйте, дорогие наши читатели! Спасибо вам за замечательные письма и дельные советы. Мы всегда рады поделиться ими со всеми остальными. Пишите!

**Ведущая рубрики**  
**Анна ПОНОМАРЕВА**

## «РУССКАЯ ПЕЧКА» В ДУХОВКЕ

Всем хорошо известно, какие вкусные получаются приготовленные в русской печи каши, борщи и т.д. Вот я и решила сделать у себя «русскую печь»... в духовке.

На дно духовки и вдоль боковых стенок положила несколько красных кирпичей, своеобразная кирпичная камера получилась. Теперь только надо хорошо прогреть духовку, поставить в нее кастрюльку, чугунок или горшочек и начать готовить всякие вкусности.

Кирпич держит тепло в течение нескольких часов, как выключишь плиту.

Она согреет вас, если в доме вдруг отключат отопление. Только не забывайте при этом о правилах пожарной безопасности.

**Марина Видакова,**  
**Тульская область**

## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА

Можно ли почистить дубленку в домашних условиях?

**Валентина, г. Архангельск**

В прошлом году купила шубу из мутона, носила всего один сезон. От зимних реактивов подол загнулся вовнутрь. Можно ли что-нибудь сделать? Посоветуйте, пожалуйста!

**Ольга Георгиевна, г. Москва**

Моя кожаная куртка сильно намокла и съезжилась. Как можно ее теперь разгладить?

**Тамара Михайловна, г. Троицк**

Как избавиться от запаха козьего пухового платка?

**Нина Ивановна, Горячий Ключ**

Мы купили новый холодильник, но в нем постоянно держится дурной запах. Что можно с этим сделать?

**Сергей, Киров**

## 12 СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ УКСУСА

В вашей газете прочитала о «помощнице» — соли, а теперь хочу поделиться полезными советами об «услужливом» уксусе — без него ведь тоже в домашнем хозяйстве не обойтись.

**500 РУБЛЕЙ**

Рыба не будет пахнуть, если ее вымыть в крепком холодном растворе соли или за час до приготовления положить в холодную воду с уксусом (2 ст. л. уксуса на 1 литр воды).

Морская рыба будет вкуснее и меньше развариваться, если при варке в воду добавить немного уксуса.

Чтобы сохранить половинку лимона, положите его срезом на политое уксусом блюдце.

Прежде чем положить в тесто соду, разведите ее в 1 ст. л. уксуса — запах соды в выпечке чувствоваться уже не будет.

Чтобы изделия из шелка и замши стали мягкими, прополощите их в воде с уксусом (3 ст. л. уксуса на 1 литр воды). Это же средство делает эластичными кожаные перчатки.

Залоснившуюся шерстяную ткань протрите щеткой, смоченной в растворе уксуса, и блеск исчезнет.

Чтобы капроновые чулки были прочнее, перед тем как их надевать первый раз, смочите в воде с уксусом, высушите и носите на здоровье.

Загрязненный зонтик можно очистить смесью: в равных частях столовый уксус и вода.

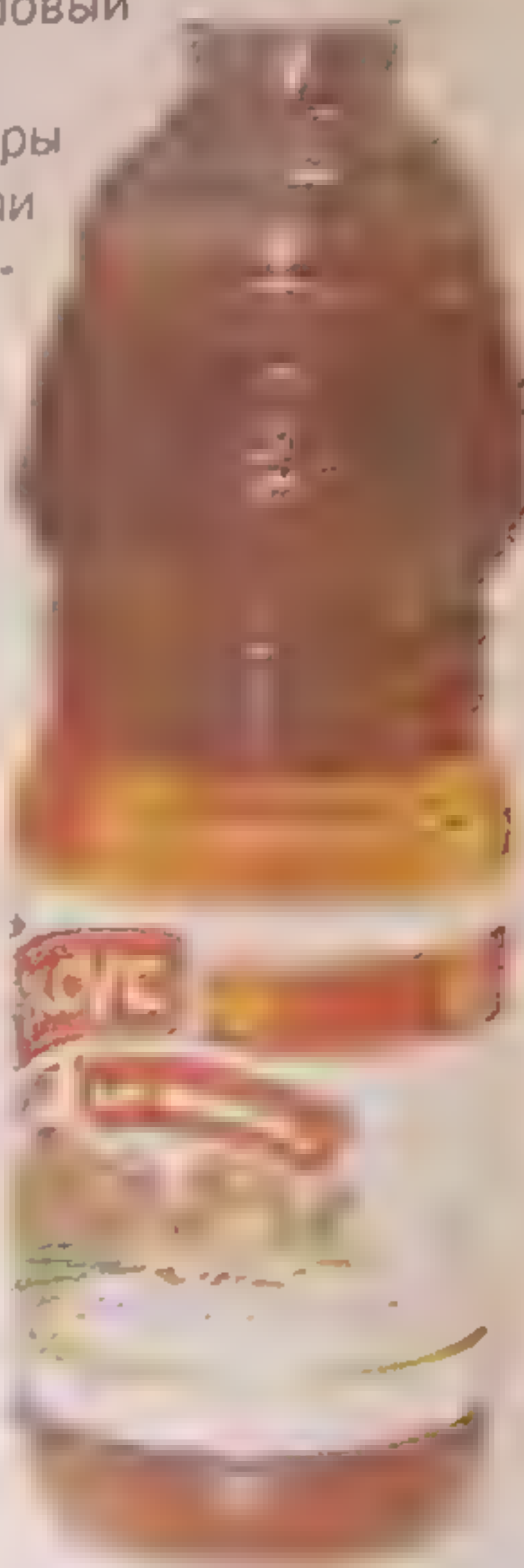
Натуральные ковры становятся ярче, если их протереть тряпочкой, смоченной уксусом, а также соленой водой с добавкой лимонного сока.

Уксус также помогает избежать черных пятен на картофеле: для этого в кипящую воду нужно влить несколько капель уксуса. При этом у картофеля никакого привкуса не остается.

Неприятный запах из слива раковины можно устранить, если влить в него 1 л теплой воды с добавлением 4 ложек уксуса.

Чтобы исчезли желтые пятна на ванне и раковине, рекомендуется протереть их подогретым уксусом, в который добавлено немного поваренной соли.

**Валентина Глухова, Ростовская обл.**



## Я ЖИТЬ ХОЧУ!

На мои распухшие, изуродованные, недвижимые суставы было больно даже смотреть, запустила артроз, а в итоге почти пять лет без движения. Все и посыпалось - гипертония, остеохондроз, спазмы сосудов, ишемия. Врачи только операцию предлагали, но денег на нее не было. Что делать? Мне подруга рассказала, что у нее плечи сильно болели, но уже год про них не вспоминает, вылечила ваннами Залманова, а ее свекровь от них вообще после инсульта встала. В вашей газете прочитала, что другие пишут, решила попробовать. И ведь стоит недорого, да главное, что бы помогло! Стала ванны дома делать - боли в суставах и позвоночнике прошли совсем, похудела на 17кг, про давление забыла, на работу устроилась. Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется!

**Головина И. М., 65 лет.**

## ВНИМАНИЕ!

ВНИМАНИЕ! Банни Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Телефон для консультации с врачом и заказа: 14951739-08-38. Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии". Стоимость стандартного курса (на 3 месяца) 1500 руб. + почтовые расходы. Региональные представительства: Вологодский филиал: ЦЕНТРАЛЬНАЯ АПТЕКА по адресу: Вологда, ул. Ленина, д. 1.



**институт натуротерапии**

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ООО «Институт Натуротерапии» предупреждает: проверяйте наличие голограммы на упаковке!

**www.zalmanov.ru**





# ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антеникотинный сбор из трав, который получил название новый «Антеник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антеника» курить бросили 88%, а еще через две недели — еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стали легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

## ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травного сбора новый «Антеник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

## ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность **сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их.** Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости

МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **НОВЫЙ «Антеник»** для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук  
**В. К. Смирнов**

**Будьте всегда здоровы!**

Стоимость чая из лекарственных трав новый «Антеник» — 265 руб.

+7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки **310 руб.** + 7% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов.


На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,**

**ИЦ «Академия здоровья»** с пометкой новый «Антеник», или по телефонам: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

Минимальный заказ 2 пачки.

# ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО ПОГОВОРИМ О ПОХУДЕНИИ.

 **Анна Д., 29 лет, директор фирмы.**

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже — тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нелзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и ни в чем себе не отказывают.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное — справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он **помогает справиться с чувством голода**, во-вторых, он **выводит из организма жирные кислоты и холестерин**, при этом **происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.**

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивитель-



ное сочетание, казалось бы, не сочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении **нет побочных эффектов и состоит он из экологически чистых компонентов.**

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

**Будьте всегда здоровы и счастливы.**

Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей** + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле:

**(4862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»**; или по e-mail: **akademia@orel.ru**.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки.



...московскому времени.

# ПОГОВОРИМ

им строй-  
все под-  
я думаю.  
похудения  
себе не

но о поху-  
сячи раз-  
них дейст-  
ль лишние  
кная зада-

. Во время  
который  
да, самое  
вством го-  
од силу. И  
из лекар-  
нита-фи-  
ет спра-  
во-вторых,  
жирные  
при этом  
ви, пече-  
датель-



ное сочетание, казалось бы, не сочета-  
емые травы. «**Неполнита-фито**» при-  
готовлен по строго выдержанной но-  
вейшей технологии высушивания и по-  
мола трав, для удобства применения  
расфасован в одноразовые фильтр-  
пакеты и абсолютно безвреден для  
всех. При его применении **нет побоч-  
ных эффектов и состоит он из эко-  
логически чистых компонентов.**

Пейте чай «**Неполнита-фито**», и  
вы не только похудеете, но и избави-  
тесь от сопутствующих недугов, приоб-





Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, готовящиеся к рождению в вашей семье малыша, сегодня наша читательница Людмила Ефимова расскажет вам о том, как правильно выбрать коляску для ребенка.

Ведущая рубрики **Наталья САВЧЕНКО**



Людмила со своим маленьким сыночком Максимом (8 месяцев).

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### сад-огород

● Как заработать до 100 тыс. руб. за сезон на участке в 6 соток? ДОСТУПНО ЛЮБОМУ САДОВОДУ. 141109 г. Щелково-9. а/я 331. Оплата при получении на почте 330 руб. + почт. сб.р.

### услуги

● Потомственная предсказательница сербиянка. Прошное, настоящее, будущее. Порча, сглаз. Дает советы (495) 346-5518.

Объявления принимаются: РА «СТО-Медиа»

по тел./факсу:

(495) 201-20-30, 961-00-97

по электронной почте: [mail@100media.ru](mailto:mail@100media.ru)

РА «Алло, Москва!»:

(495) 785-19-19, 221-19-19.

[Pay@allomoskva.ru](mailto:Pay@allomoskva.ru)

в редакции

по тел./факсу

(495) 974-73-83, доб. 15-54,

менеджер Любовь Швецова,

или прислать заявку по электронной

почте: [shvetsova@logosmedia.ru](mailto:shvetsova@logosmedia.ru)

Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

## ХОРОШАЯ ИДЕЯ

Привет всем! Меня зовут Аня, я молодая мама. Моей дочке Ксюше 2 года и 3 месяца.

Мне очень нравится рубрика «Отцы и дети» и мне кажется, что мы – молодые родители должны делиться в ней друг с другом своим опытом. И поможет нам в этом «Народный совет».

От редакции: Спасибо вам, Анна, за хорошее предложение. Надеемся, что многие его одобряют. Поэтому ждем ваших писем.

|                        |   |
|------------------------|---|
| Удобство для малыша    | Размеры коляски не должны стеснять движений малыша, даже если он в зимней одежде. Основание, на котором будет лежать малыш, должно быть достаточно жестким, чтоб спина малыша и на прогулке оставалась прямой.  |
| Матрас                 | Лучше брать кокосовый. Он изготовлен из натуральных волокон и дешевле многих своих «собратей».  |
| Удобство для мамы      | Коляска должна быть легкая и хорошо управляемая. Ручку коляски подбирайте под собственный рост, иначе вам придется много времени проводить в неудобной позе.  |
| Колеса                 | Лучше большие колеса, они позволят вам легче преодолевать выбоины на дороге и бордюры.  |
| Перекидная ручка       | С перекидной ручкой вы получаете возможность возить малыша лицом или спиной к себе.   |
| Легкая смена положений | Проверьте, насколько легко меняется положение у коляски, ведь вам придется это делать и на улице, и с ребенком в коляске.   |
| Амортизаторы           | Находятся в месте соединения общего каркаса коляски с люлькой. Жесткие амортизаторы, изготовленные из железа или пластика, хуже «гасят» неровности на дороге, но реже ломаются. Амортизаторы-ремешки позволяют плавно преодолевать препятствия, но могут растягиваться или рваться. |
| Багажник               | Удобная, но совсем не обязательная при выборе коляски вещь. Если в выбранной вами модели нет багажника или сумки – не расстраивайтесь, ведь на ручку коляски можно приспособить любую сумку, а багажник сделать из корзины для продуктов.   |
| Дождевик               | Непромокаемых колясок не существует, несмотря на наличие подобной надписи в паспорте коляски. Выберите модель с дождевиком, который защитит вашего малыша от нежелательного ветра, дождя или снега.   |

**Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА:**

**1** На почте. «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс – 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс – 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии 8-800-200-77-72. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

**2** В редакции. Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с 10.00 до 18.00. Минимальный срок подписки – 3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб. Все, кто подпишется сразу на год, – получат подарок от «Народного совета». Редакция находится в Москве, на улице Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу.

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**



## ЧИТАТЕЛИ ОТЗОВИСЬ

Публикуем список читателей, которые выиграли «Советскую заначку», но не сообщили нам своих данных (см. купон ниже). Просим вас в ближайшее время сделать это письменно или по телефону.

№6 Терешкина Марина, г. Кемерово; №7 Шилова А. А., Челябинская область; Кудрявцева Н., Козельск; №10 Кон Д. Е., Новокуйбышевск; №11 Булатов А. С., СПб.; Ветрова Регина, Орловская обл.; №12 Антонов И. Д., Ясногорск; №14 Смотрова Н. А., СПб.; №15 Юлдашева А. Д., Московская обл.; №16 Морозова М., Пермь; №18 Авдеев Т. Ф., Красноярский край; №19 Кувалдина Н. А., Урал; №20 Березина Е., Кольск; №23 Парин К., Самарская обл.; Голяк З. С., Ростов-на-Дону; №24 Калиничева Н. В., Тюмень; Ада Антоновна, Чехов; №25 Толмачев С., Омутнинск; Шестакова Н. М., Рязань; Толмачева Н. С., Минусинск; №27 Котова С. Н., Брянская обл.; №28 Злыгостев Б. И., Пермь; №31 Диденко Н., Воронеж; №34 Милашевич Л. Б., Курск; №35 Толмачева Н. С., Краснодарский край; №36 Савельева В. (данные родителей), Курганская область; №39 Марченко Т. К., Краснодарский край; №42 Мамедова Н. А., Смоленская обл., п. Темно; №43 Плесовских З. П., г. Тюмень; №45 Чапаева Н., Краснодарский край, с. Ковалевское; №47 Гончарук Т. И., Ростов-на-Дону; Клименко Л. Н., Брянская область; №48 Карасева Н., Алтай; №49 Данилова Т. Г., г. Иваново.

## ПРОСТО АНЕКДОТ

- Дорогой, где ты был?
- Бегал.
- А почему от тебя духами пахнет и вся спина исцарапана?
- Догнал.

...

- Я вчера Ксению Собчак видел.
- Ну и как? Красивая?
- Говорят, что да.
- А богатая?
- Смотря с кем придет...

...

- Как по манере вождения определить – женщина за рулем или девушка?
- Девушка шарахается от соседних машин, а женщина – прижимается.

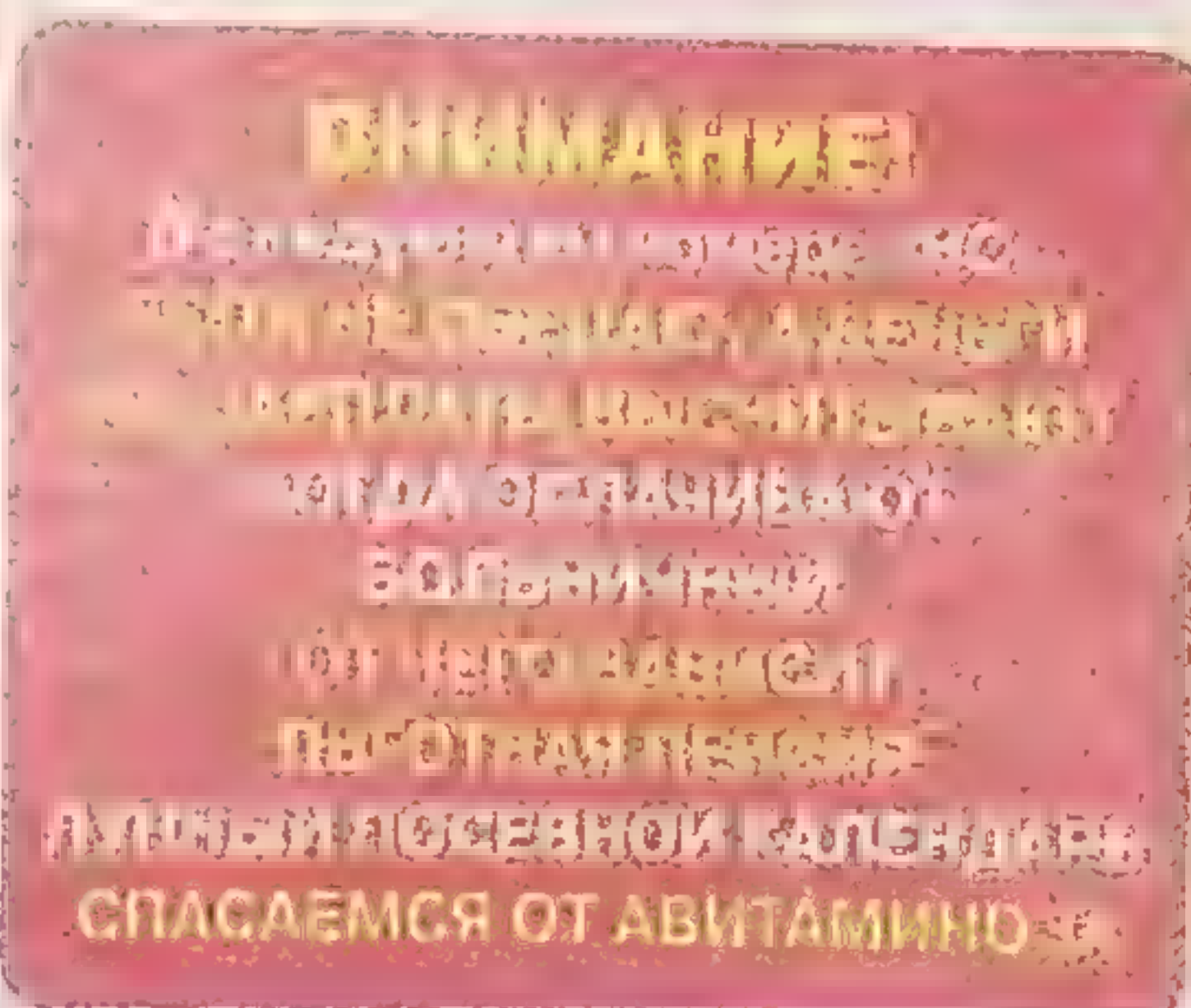
...

Страстные женщины хороши до безобразия! А также во время безобразия и после безобразия.

...

- Я со своей девушкой уже два года встречаюсь.

У, скоро дембель



## Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.

Победителями этого номера стали: Татьяна Петровна Баранова, г. Москва (стр. 3), Лариса Николаевна Захарченко, г. Краснодар (стр. 12) Валентина Глухова, Ростовская обл. (стр. 13).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
103508  
ЧИТАТЕЛЕЙ



СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?

ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА

«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ

В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 7 МАРТА 2006 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 9 (95).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова,

Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора),

Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева,

Наталья Савченко, Наталья Струнзе

Дирекция:

Любовь Ковалева, Кees ван дер Кольк,

Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу

агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России»

индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,  
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 208 310 экз. Заказ № 00111

Подписано в печать 22.02.2006

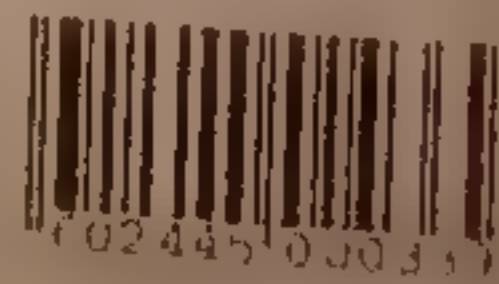
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodsovet.ru

Цена свободная



06009



4 102445 000311

## КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ



**ЕСЛИ НАЧАЛЬНИК НЕ ПЛАТИТ И ИСЧЕЗ...** стр. 8

№ 8 / 21 – 27 февраля 2006 г.

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

## ЧТО ЖДЕТ ВОЕННЫХ ПЕНСИОНЕРОВ

стр. 2-3

### ОПОХМЕЛЯЙСЯ ПО-НАУЧНОМУ!



### КАЛЕНДАРЬ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ У ДЕТЕЙ

стр. 4

### НОВЫЕ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ

стр. 6

## ЧТО ПОДАРИТЬ МУЖЧИНАМ?

стр. 12-13

**ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ!**

стр. 14

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ





Отвечает доктор  
юридических наук  
Виктор Корякин

## ЧТО ОЖИДАЕТ ВОЕННЫХ ПЕНСИОНЕРОВ В 2006 ГОДУ?

**Я** – военный пенсионер. Меня очень интересует, будет ли прибавка к пенсии, появятся ли какие-нибудь льготы (для инвалидов 1 и 2 группы)? Владимир Иванович Лукин, Липецк.

Размер пенсий военных пенсионеров зависит от размеров окладов денежного довольствия военнослужащих: если увеличиваются оклады, то пропорционально их увеличению осуществляется перерасчет пенсий. В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 декабря 2005 г. № 759 с 1-го января 2006 г. оклады денежного довольствия военнослужащих увеличены в 1,15 раза. Соответственно в указанных размерах увеличены и пенсии военных пенсионеров.

Кроме того, Правительственной комиссией по бюджетным корректировкам на среднесрочную перспективу одобрены размеры и сроки проведения дальнейшей индексации денежного довольствия военнослужащих:

- с 1 января 2007 г. – на 10 процентов;
- с 1 ноября 2007 г. – на 15 процентов;
- с 1 сентября 2008 г. – на 115 процентов.

Кроме того, Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2005 года № 832 утверждена федеральная целевая программа «Социальная поддержка инвалидов на 2006-2010 годы», в состав которой входит подпрограмма «Социальная поддержка и реабилитация инвалидов вследствие боевых действий и военной травмы». Она предусматривает возвращение к трудовой, общественной и бытовой деятельности 20,85 тысячи инвалидов боевых действий и военной травмы, обучение по новой профессии более 2 тысяч инвалидов, создание реабилитационных учреждений и другие мероприятия.

# ЧТО ЖДЕТ ВОЕННЫХ



ФОТО ИТАР-ТАСС

## Я – ВЕТЕРАН ТРУДА. А ЛЬГОТ НЕУ, ПОЧЕМУ?

**Я** военный пенсионер по выслуге лет (32 года прослужил в МВД РФ), мне 53 года, «Ветеран труда». Скажите, какими льготами пользуются пенсионеры данной категории? Мне во всех льготах отказывают, мотивируя тем, что я пенсионер по выслуге, а не по старости. Михаил Иванович Кокунов, г. Павлов-Посад, Московская обл.

Совершенно справедливо вам отказывают. Статьей 22 Федерального закона «О ветеранах» установлено, что меры социальной поддержки ветеранов труда определяются законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ. И распространяются на ветеранов из числа военнослужащих и сотрудников МВД при достижении ими общего пенсионного возраста: мужчины – 60 лет, женщины – 55 лет. Так что льготы, установленные законом для ветеранов труда, будут распространяться на вас при достижении вами возраста 60 лет. Для получения дополнительной информации необходимо обратиться к соответствующему закону Московской области.

## ЗАКОННА ЛИ СЛУЖБА БЕЗ КОНТРАКТА?

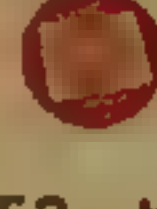
**Я** военнослужащая, мне 49 лет. Срок контракта в августе истек. Мне разрешили служить без контракта полгода для того, чтобы было 12,5 года работы для получения военной пенсии. Законна ли служба без контракта? Людмила, Ростов.

Пунктом 1 ст. 23 Федерального закона «О статусе военнослужащих» установлено, что граждане, проходящие военную службу по контракту и не достигшие предельного возраста пребывания на военной службе, не могут быть уволены со службы без их согласия до приобретения ими права на пенсию за выслугу лет. Для защиты вашего права на пенсионное обеспечение вам и разрешили прослужить еще полгода. Прохождение военной службы без контракта не является нарушением закона, т. к. в соответствии с п. 11 ст. 38 Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» окончанием службы считается не дата окончания срока контракта, а дата исключения военнослужащего из списков личного состава воинской части в связи с увольнением.

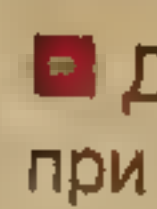


# ПЕНСИОНЕРОВ И ИНВАЛИДОВ?

## НА КАКОЕ ЖИЛЬЕ Я МОГУ РАССЧИТЫВАТЬ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ?


 Здравствуйте. Я военнослужащий, подполковник, выслуга календарная - 26,5 года. В 1998 г. после сокращения моей части был назначен для прохождения службы на должность преподавателя военной кафедры гражданского ВУЗа.


Ввиду того, что у меня двое детей, а квартира, в которой я был прописан вместе с семьей, двухкомнатная, 48 м. кв., я был поставлен на очередь для улучшения жилищных условий в жилищной комиссии при Отделе военного образования МВО с декабря 1998г. Ранее в очереди на улучшение жилищных условий не стоял. С 2001 года военный городок 212 (Дмитровский р-н Московской обл.), где я прописан с семьей, передан муниципальным властям с изменением адреса (вместо войсковой части 92598 появилась запись населенного пункта д. Жуковка). Имею ли я право на получение от Министерства обороны жилья в соответствии с установленными нормами (по 18 кв. м. на 4-х человек + 15 кв. м. - 25 кв. м. преподавательские) и что будет с моей квартирой, которую я уже не могу сдать Министерству обороны? Не могут ли мне сказать, при увольнении со службы, что у меня есть квартира, ты ее приватизируй, а мы тебе добавим на оставшиеся по нормам метры сертификат? В общем, извечный вопрос: ЧТО ДЕЛАТЬ? Подполковник Рудых Н.В.

 Да, такой вариант развития событий при вашем увольнении с военной службы вполне возможен. Более того, он может быть еще более худшим для вас, чем вы предполагаете. Дело в том, что согласно жилищному законодательству Москвы и Московской области учетная норма жилой площади, при которой граждане признаются нуждающимися в улучшении жилищных условий, составляет 10 кв. м. общей площади жилого помещения на 1 человека. Как вы указываете, площадь вашей квартиры составляет 48 кв.м., т.е. на каждого члена вашей семьи из 4-х человек приходится более 10 кв.м. Следовательно, вы не можете быть признаны нуждающимися в улучшении жилищных условий.

Единственным выходом из данной ситуации является возможность воспользоваться нормой, предусмотренной п. 14 ст. 15 Федерального закона «О статусе военнослужащих». Она гласит, что обеспечение жильем военнослужащих, принявших решение изменить место жительства при увольнении с военной службы по достижении ими предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, и членов их семей при перемещении места жительства осуществляется Министерством обороны РФ за счет средств федерального бюджета, в том числе путем выдачи государственных жилищных сертификатов. Право на обеспечение жилой площадью на данных условиях предоставляется указанным гражданам один раз.


## ВСТУПИЛ В ЖСК. ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ЛЬГОТЫ?


 С 1997 года я курсант в ВВУЗе, с мая 1998 г. по настоящее время по контракту, с 12.2004 г. вступил в ЖСК на 1 ком. квартиру в новостройке, заселение летом 2006г. Возместят ли мне по закону о статусе военнослужащих 75% от стоимости квартиры? Или же можно рассчитывать на другие льготы для военнослужащих?

 Норма Федерального закона «О статусе военнослужащих» (п. 7 ст. 15), предусматривавшая предоставление военнослужащим, вступившим в жилищно-строительные (жилищные) кооперативы, субсидий в виде безвозмездной финансовой помощи, с 1 января 2005 года утратила силу. Таким образом, ваши расходы на приобретение квартиры в жилищно-строительном кооперативе не могут быть компенсированы.

Что касается других вариантов решения вашей жилищной проблемы, то в связи с тем, что вы заключили первый контракт о прохождении военной службы до 1 января 1998 г., вы в соответствии с п. 1 ст. 15 Федерального закона «О статусе военнослужащих», относитесь к категории военнослужащих, которые на весь период военной службы обеспечиваются служебными жилыми помещениями. Право на получение постоянного жилья вы приобретете по достижении общей продолжительности военной службы 20 лет и более, либо при увольнении с военной службы по достижении предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями при общей продолжительности военной службы 10 лет и более.

## ПОЧЕМУ ВОЕННЫМ НЕ ПОЛОЖЕНА ТРУДОВАЯ ПЕНСИЯ?


 Я военный пенсионер, гражданская организация, где я сейчас работаю, выплачивает в пенсионный страховой фонд деньги, но мне ничего не доплачивает. Правильно ли это? Алексей Алексеевич, Сочи.

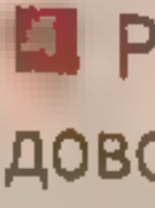
 Правильно. Ныне действующим пенсионным законодательством не предусмотрена выплата гражданам, получающим военную пенсию, второй пенсии либо надбавок к пенсии в связи с отчислениями работодателем страховых взносов в Пенсион-

ный фонд РФ. Вы вправе, отказавшись от военной пенсии, перейти на трудовую. Но учтите, что военные пенсии по размеру выше трудовых пенсий.

В порядке информации сообщаю, что в Госдуме уже разработан законопроект «О государственном пенсионном обеспечении граждан, проходивших государственную службу, и их семей». Он предусматривает выплату военным пенсионерам наряду с военной пенсией страховой части их трудовой пенсии. Если Госдума примет этот

## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ПОВОДУ ПРОДПайКА?

 Укажите, пожалуйста, адрес Минобороны, куда можно послать заявление по поводу продпайка? Геннадий Николаевич, Белгород.

 Решение вопросов, связанных с продовольственным обеспечением военнослужащих, находится в ведении Центрального продовольственного управления Министерства обороны РФ, в которое можно обратиться по адресу: 119160, Москва, К-160.





На вопросы  
отвечает юрист  
**Вячеслав  
СОЛОВЬЕВ**

## КАК УЗАКОНИТЬ ПЕРЕПЛАНИРОВКУ КВАРТИРЫ?

— Осенью 2004 года я затеяла перепланировку квартиры, еще до вступления в силу нового Жилищного кодекса. Ремонт в квартире я не успела закончить. Скажите, как мне теперь узаконить нашу перепланировку, в какие инстанции обратиться? Черникова, Ростов-на-Дону.

Действовать нужно в соответствии со ст. 26 Жилищного кодекса РФ. Начинать лучше с заказа техпаспорта квартиры в бюро технической инвентаризации (БТИ). На новом плане квартиры будут отмечены уже совершенные переделки. За самовольную перепланировку, скорее всего, придется заплатить административный штраф от одного до двадцати пяти минимальных размеров оплаты труда (п. 2 ст. 7.21 Кодекса об административных правонарушениях). Второй шаг — получение проекта перепланировки. Законодательство не определяет кто именно вправе изготовить такой проект и какие согласования требуются. В разных регионах требования разные. Как правило, проект выполняют органы архитектуры, а количество согласований зависит от грандиозности переделки. Важно, чтобы ваша перепланировка не причинила вред другим жильцам данного дома и не нарушила его целостность. Затем, заручившись письменным согласием всех проживающих в квартире жильцов и имея на руках договор о приобретении квартиры в собственность (или пользование), необходимо написать в органы местного самоуправления заявление по форме, утвержденной Постановлением Правительства РФ от 28.04.2005 № 266. Если дом официально отнесен к памятникам, к заявлению потребуется приложить согласие органа по охране памятников архитектуры, истории, культуры. После получения всех этих документов, дающих вам право на данную перепланировку, вы вновь возвращаетесь в БТИ, где регистрируется новый план вашей квартиры.

## МУЖ ВЫПИСАЛСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПЛАТИТЬ. КТО ПОГАСИТ ЕГО ДОЛГИ?

— Я и мой муж проживали в непри-  
ватизированной квартире. Ордер  
у нас с ним не разделен, поэтому я опла-  
чивала половину начисляемой кварт-  
платы (документы есть). А бывший муж,  
после того как мы развелись, ничего не  
оплачивал три года. Вследствие этого  
накопился долг. И чтобы не платить его,  
он выписался из квартиры, хотя был ос-  
новным квартиросъемщиком. Теперь  
этот долг повесили на меня. Имеют ли  
они на это право? И как мне теперь  
поступить, чтобы его не оплачивать?  
Галина Николаевна, Приволжск.

Действительно, взыскать долг с любого  
из нанимателей квартиры возможно в силу  
ч. 2 ст. 69 ЖК РФ, в которой сказано: «Дее-  
способные члены семьи нанимателя жилого  
помещения по договору социального найма  
несут солидарную с нанимателем ответст-  
венность по обязательствам, вытекающим  
из договора социального найма». Солидар-  
ная ответственность как раз и означает от-  
ветственность «всех за одного». После оп-  
латы «чужого» долга у плательщика остается  
право взыскать деньги с первоначального  
должника, в том числе в судебном порядке  
(п. 2 ч. 1 ст. 325 Гражданского кодекса РФ).  
Поэтому вам остается только погасить  
долг, пока он не вырос еще больше, и по-  
дать заявление в суд на взыскание с ва-  
шего мужа этого долга. Иного пути нет.

## ДЕНЬГИ «СОДРАЛИ», А ПРИВАТИЗАЦИЮ НЕ ОФОРМИЛИ

— Заключила дого-  
вор с агентством  
недвижимости на прода-  
жу квартиры, заплатила  
риелтору 500 \$ за прива-  
тизацию. Риелтор квар-  
тиру приватизировала,  
но привела лишь двоих  
покупателей, а тут и до-  
говор с агентством ис-  
тек. Нам сказали, что ес-  
ли квартира не продает-  
ся, то происходит рас-  
приватизация. Так ли  
это? И должна ли риел-  
тор вернуть мне день-  
ги? Людмила Ивановна  
Филипова, Москва.

Автоматическая «рас-  
приватизация» невоз-  
можна. Такой процедуры  
не существует. Получив от  
муниципалитета договор на

передачу квартиры в собст-  
венность (а именно его вам  
должен был вручить риел-  
тор), обратитесь сразу с за-  
явлением в территориаль-  
ный орган Росрегистрации  
(учреждение юстиции по го-  
сударственной регистрации  
прав на недвижимое иму-  
щество и сделок с ним). И  
только когда получите на ру-  
ки свидетельство на право  
собственности, можете с  
полной уверенностью на-  
звать себя собственником  
квартиры. Если же договор  
от муниципалитета риелтор  
вам не представил, скорее  
всего, никакой приватиза-  
цией он не занимался. Поэ-  
тому внимательно прочи-  
тайте договор, который за-  
ключили с риелтором. В нем

должно быть четко сказано,  
какие документы о привати-  
зации она должна была вам  
представить. Если условие  
(приватизация квартиры) не  
выполнено, обращайтесь в  
суд с иском о возвращении  
оплаты услуг по приватиза-  
ции квартиры. Что же каса-  
ется ее продажи, то здесь  
также следует перечитать  
договор. Если в нем нет од-  
нозначной обязанности  
риелтора осуществить про-  
дажу квартиры, а только  
обязанность оказать услуги  
по продаже без увязки с ко-  
нечным результатом — про-  
дажей, то риелтор ничего не  
нарушил: подобрав не-  
сколько вариантов для  
сделки, посчитал выполнен-  
ной свою часть договора.

## ХОТЕЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ КВАРТИРУ, НО СЫН ПРОПАЛ БЕЗ ВЕСТИ

— У нас 3-комнатная квартира.  
Прописано пять человек. Сын  
уже два месяца находится в розы-  
ске. Можно ли приватизировать  
квартиру без него? Как это сделать?  
Елена Владимировна Шеховская.

Объявление правоохранительными  
органами гражданина в розыск, в том  
числе в связи с подозрением в совер-  
шении преступления, никак не изме-  
нит его статус в имущественных отно-  
шениях и не отменит его права на при-  
ватизацию жилья. Поэтому согласие  
или же отказ от приватизации от сына  
потребуется. Но если в течение го-  
да, со дня пропажи человека, от-  
сутствуют сведения о его местона-  
хождении, суд по заявлению род-  
ственников может признать его  
безвестно отсутствующим. Обрати-  
тесь в суд по месту жительства вашего  
пропавшего родственника, но не ра-  
нее шести месяцев со дня объявления  
его в розыск (предварительно получи-  
те соответствующую справку из мили-  
ции). В заявлении обязательно укажи-  
те, что решение суда необходимо для  
приватизации жилья, которая заканчи-  
вается 1 января 2007 года. Получив  
решение суда, можете спокойно начи-  
нать процедуру приватизации.





На вопросы  
отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## НАЧАЛЬНИК НЕ ПЛАТИТ ПОСОБИЕ И ИСЧЕЗ

– Работала в акционерном обществе, а сейчас нахожусь в декретном отпуске. Год получала пособие (500 руб/мес), но вот уже четыре месяца ничего не получаю в связи с неофициальным закрытием фирмы. Фирма брошена, а директора найти не удается. Фонд соцстраха выплачивать пособие отказывается, ссылаясь на то, что его мне должен платить работодатель, и его поисками они заниматься не должны. Как быть? Елена, Новочеркасск.

Они абсолютно правы. Дело в том, что данное пособие, выплачиваемое в период отпуска до достижения ребенком возраста 1,5 года, хотя и выдается за счет средств ФСС, но только через работодателя, у которого вы работали до декретного отпуска и с которым трудовые правоотношения у вас не прерваны. Поэтому выплата пособия непосредственно через ФСС или органы социальной защиты законодательством в вашем случае не предусмотрена. И, конечно, ФСС не будет заниматься поисками исчезнувшей фирмы. Методы борьбы с такими действиями имеются, вот только быстрой отдачи не будет. Вы имеете право заявить судебный иск к организации о взыскании задолженности в соответствии со ст. 236 ТК РФ «Материальная ответственность работодателя за задержку выплаты заработной платы», и процентов за задержку. Можно также обратиться в прокуратуру с заявлением о возбуждении уголовного дела по ст. 145.1 Уголовного кодекса РФ. Невыплата свыше двух месяцев заработной платы, пенсий, стипендий, пособий и иных установленных законом выплат, совершенная руководителем независимо от формы собственности наказывается штрафом в размере до 80 000 рублей, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет. И даже лишением свободы на срок до двух лет. Так что подайте заявление, пусть прокуратура разыскивает вашего работодателя: это их работа. Ведь не исчез же он бесследно.

## КВАЛИФИКАЦИЮ МЕДСЕСТРЫ ПРИДЕТСЯ ПОДТВЕРДИТЬ

– После окончания медучилища шесть лет работала медсестрой, а потом 20 лет в строительной организации по рабочей сетке. Могут ли меня принять снова на работу медсестрой и что от меня при этом требуется? Раиса Дмитриевна Половинко, Волгоград.

Да, можете. Но предварительно вам придется подтвердить свою квалификацию как работнику со средним медицинским образованием, не работавшему по своей специальности более пяти лет (ст. 54 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. № 5487-1 (с изменениями вплоть до 31 декабря 2005 г.)). Сделать это можно в соответствующем учреждении государственной или муниципальной системы здравоохранения либо на основании проверочного испытания, проводимого комиссиями профессиональных медицинских и фармацевтических ассоциаций. Обратитесь с заявлением в управление здравоохранения администрации вашего города с заявлением, вам скажут, где вы сможете подтвердить свою квалификацию.

## НАДБАВКИ ВОСПИТАТЕЛЮ – ПРИ НАЛИЧИИ СРЕДСТВ

– Я по поводу 50%-ной надбавки к зарплате бюджетников, которую ввел Ельцин. До 2001 г., пока не было повышения зарплаты, работникам детсада (I–II разряды), ее платили. После 2001 г. снизили до 30, потом 20, а сейчас до 10%. Поэтому зарплата растет фактически на 100 рублей. Правда, что постановление отменили? Сотрудники д/сада, с. Соловьевка, Приморский край.

Наверное, вы имеете в виду Указ Президента РФ от 19.08.92 г. № 895 «О дополнительных мерах по совершенствованию оплаты труда работников бюджетных учреждений и организаций». Он предполагал повышение в 1,5 раза ставок и окладов работников бюджетных учреждений. Но это был указ об однократном повышении, а не установлении размера надбавок. Сами же размеры надбавок устанавливаются организациями самостоятельно на основании Постановления Правительства РФ, действующего и сейчас (от 14 октября 1992 г. № 785 и выделенных бюджетных ассигнований. А если они не выделяются или выделяются в небольших количествах, организация не сможет выплачивать эти надбавки.

## КАК ЧАСТО И В КАКОМ ОБЪЕМЕ ДОЛЖЕН ВЫХОДИТЬ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»?

В редакции разгорелась дискуссия о дальнейших путях развития газеты. Дорогие читатели, рассудите нас! Нам интересно ваше мнение. Ответьте:

**SMS-ОПРОС**

### КАК ЧАСТО И В КАКОМ ОБЪЕМЕ ДОЛЖЕН ВЫХОДИТЬ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»?

1. Раз в две недели, но в два раза толще.
2. Каждую неделю – так, как сейчас.
3. Каждую неделю, в два раза толще – и при этом я готов(-а) заплатить за него в два раза больше.
4. Мне все равно!



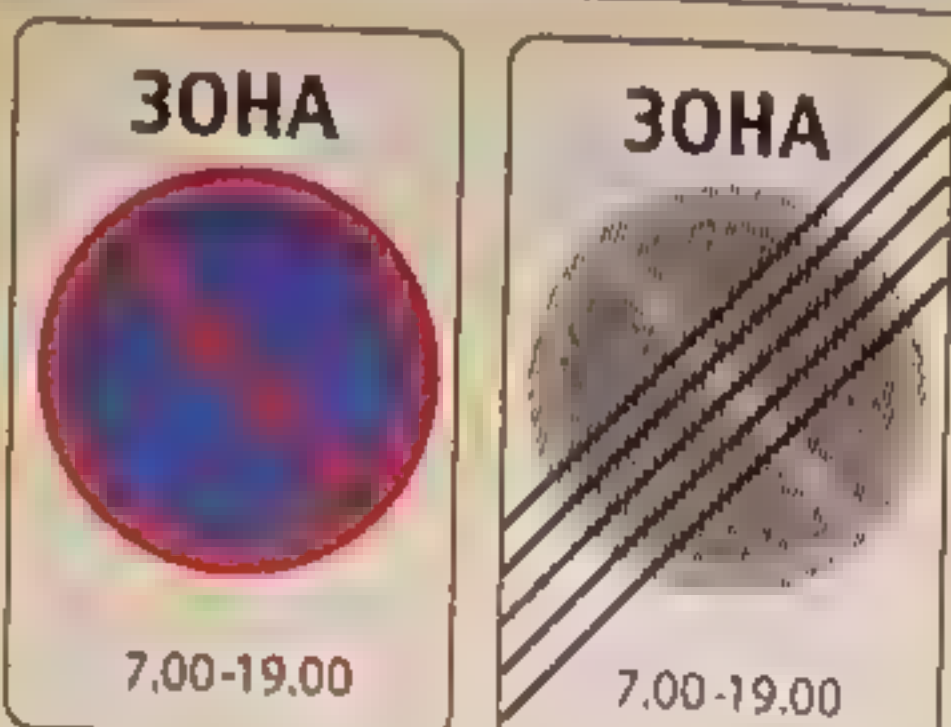
Чтобы принять участие в опросе, отправьте SMS на номер **3033** (стоимость SMS 0,15 у. е. без НДС – это дешевле, чем купить конверт на почте).

Что набрать в SMS? Код **NS GN** и номер вашего ответа. Например, вы считаете, что надо проверить, откуда у чиновников такие деньги, и пусть себе спокойно работают. Тогда ваш SMS выглядит так: **NS GN 2**. SMS принимаются до 7 марта. Итоги опроса будут опубликованы в «Народном совете» № 12.

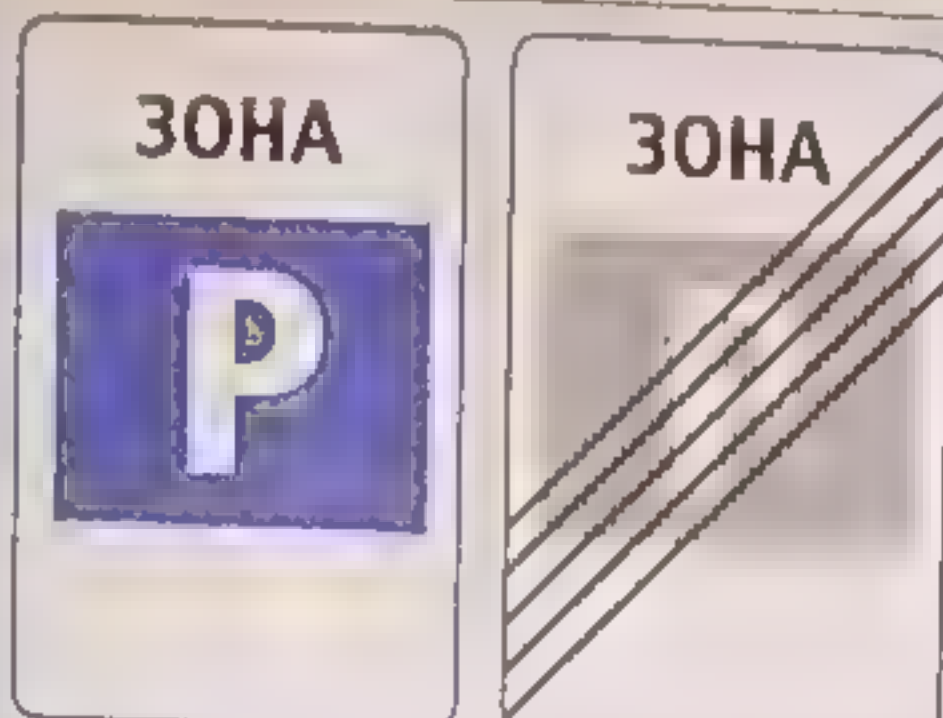


На российских дорогах должны появиться новые дорожные знаки (соответствующий закон уже принят). Произойдет это не скоро, но заучить их стоит уже сейчас.

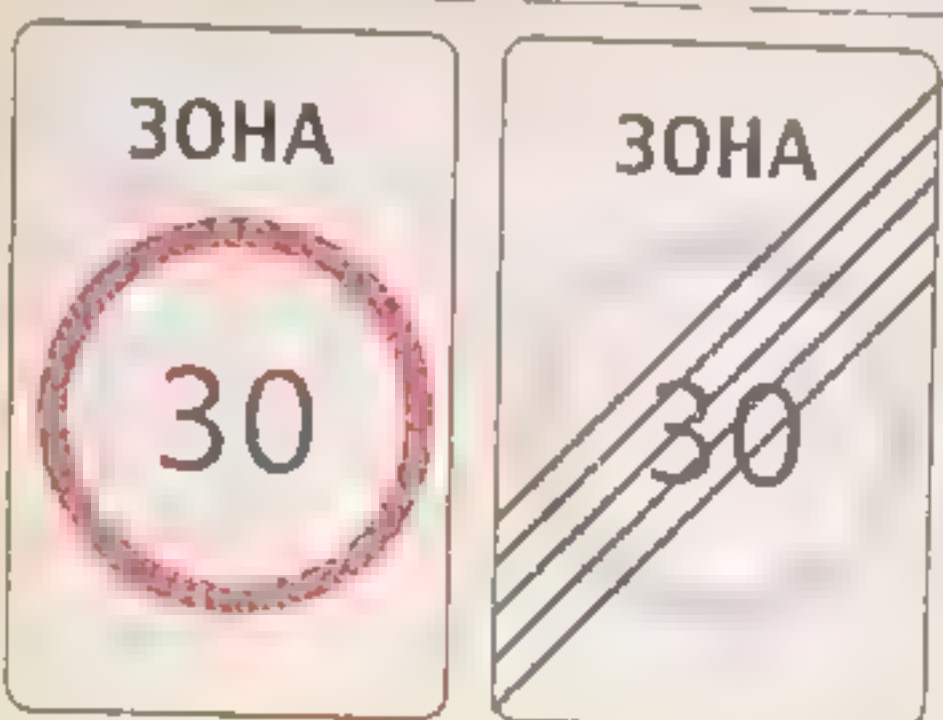
**«Зона с ограничениями стоянки».** Устанавливаются в начале и конце участков дорог с ограничением стоянки. Один показывает начало зоны ограничения, а второй – ее окончание.



**«Зона регулируемой стоянки» и «Конец зоны регулируемой стоянки».** Знаки указывают способ постановки на стоянку и время действия знака.



**«Зона с ограничением максимальной скорости» и «Конец зоны с ограничением максимальной скорости».** Максимальная скорость в населенных пунктах 60 км/час, за их пределами 90 км/час, на автотрассах 110 км/час.



**«Пешеходная зона» и «Конец пешеходной зоны».** Знаки обозначают начало и конец участков, на которых разрешено только пешеходное движение.



**«Населенный пункт»** предупреждает о необходимости снизить скорость до 60 км/час. Знаки с названием населенных пунктов сохраняются и будут действовать наряду с новыми. Просто не у каждого населенного пункта в России есть название.



**«Искусственная неровность»** предупреждает о наличии «лежачего полицейского».



**«Затор»** предупреждает о наличии впереди «пробки», чтобы водители искали объездные пути.



**«Опасная обочина»** устанавливается в местах, где съезжать с обочины не рекомендуется.



**«Пересечение с второстепенной дорогой»** указывает угол примыкания проселочной дороги к основной.



**«Направление поворота»** показывает направление рекомендуемого объезда участка дороги, по которому движение приостановлено.



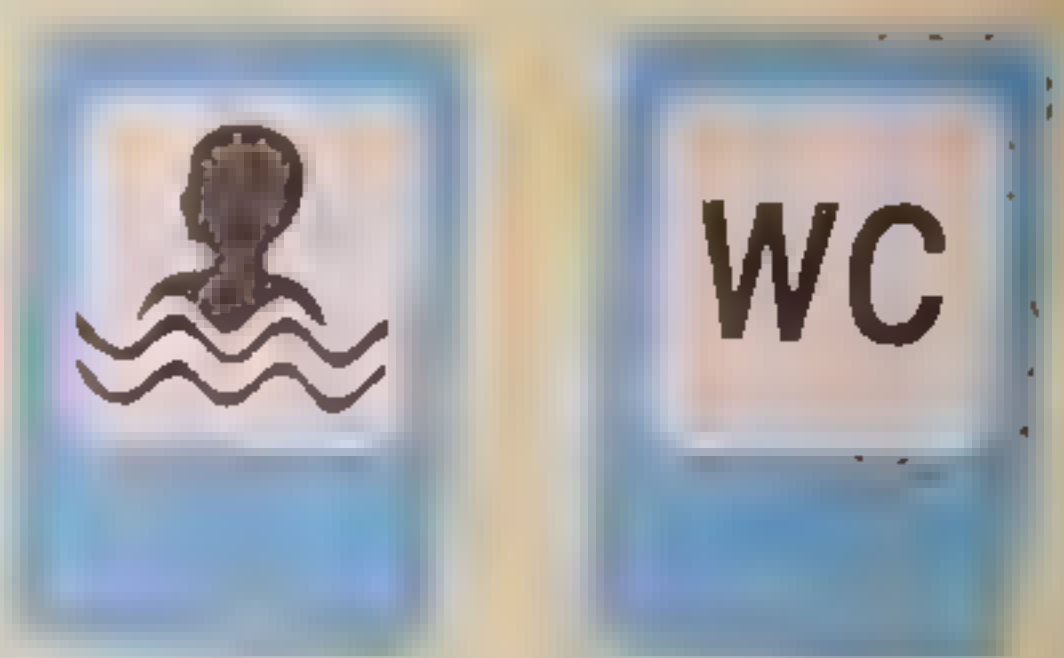
**«Поворот направо (налево)»** показывает поворот только направо или только налево, в новом варианте направление показано изогнутой стрелкой (раньше стрелка поворота была прямой и ее направление было легко изменить, повернув знак в любую сторону).



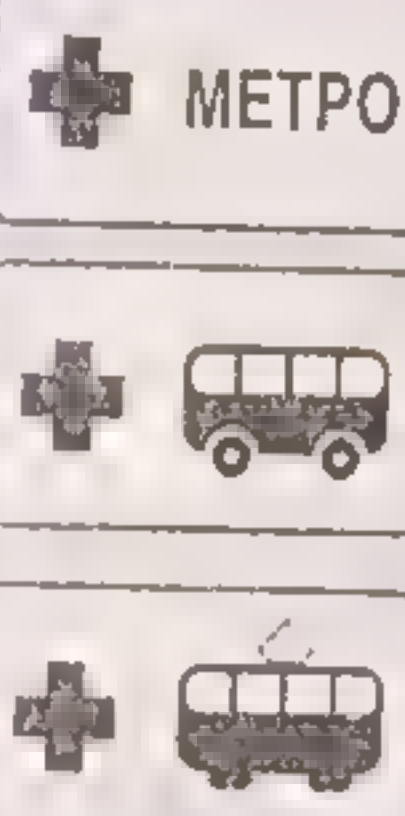
**«Контроль»** означает, что проезд без остановки запрещен. Будет устанавливаться у постов ДПС, въездов на пограничные и закрытые территории.



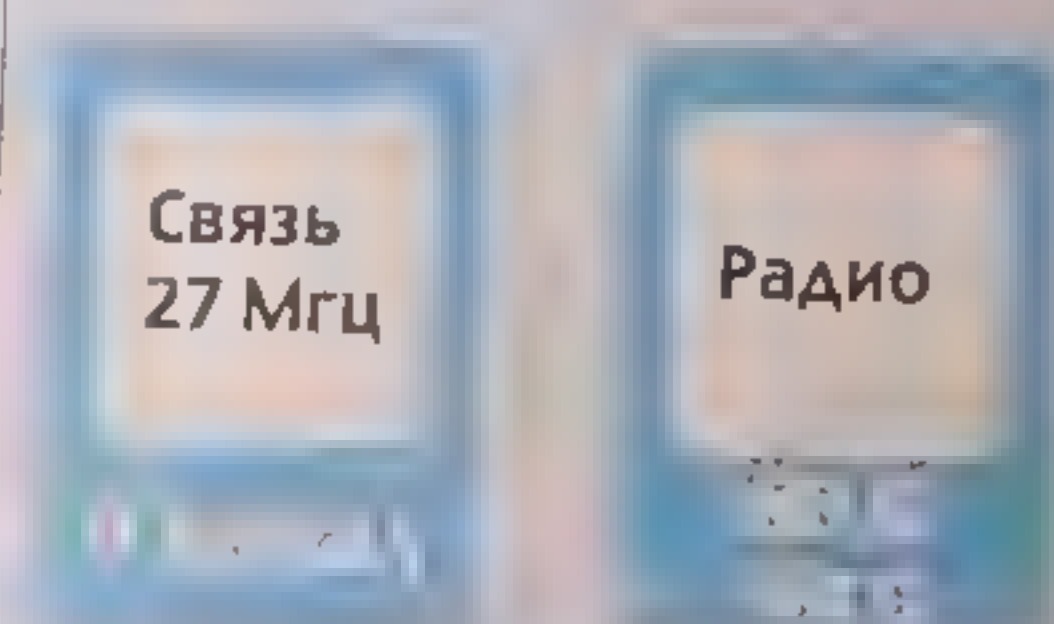
**«Пляж или бассейн» и «Туалет».**



**«Вид маршрутного транспортного средства»**, на котором можно проехать дальше от «перехватывающих стоянок».



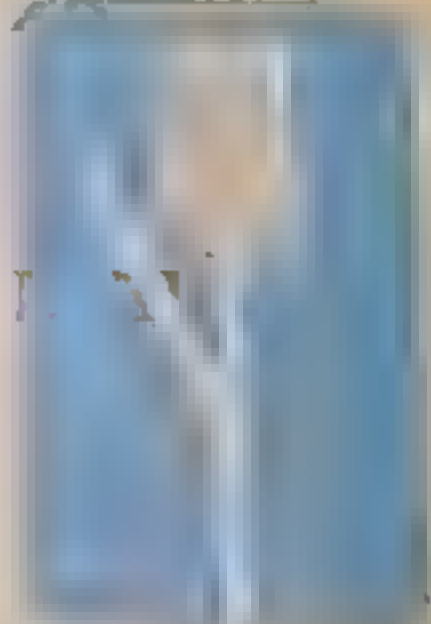
**«Зона радиосвязи с аварийными службами».**



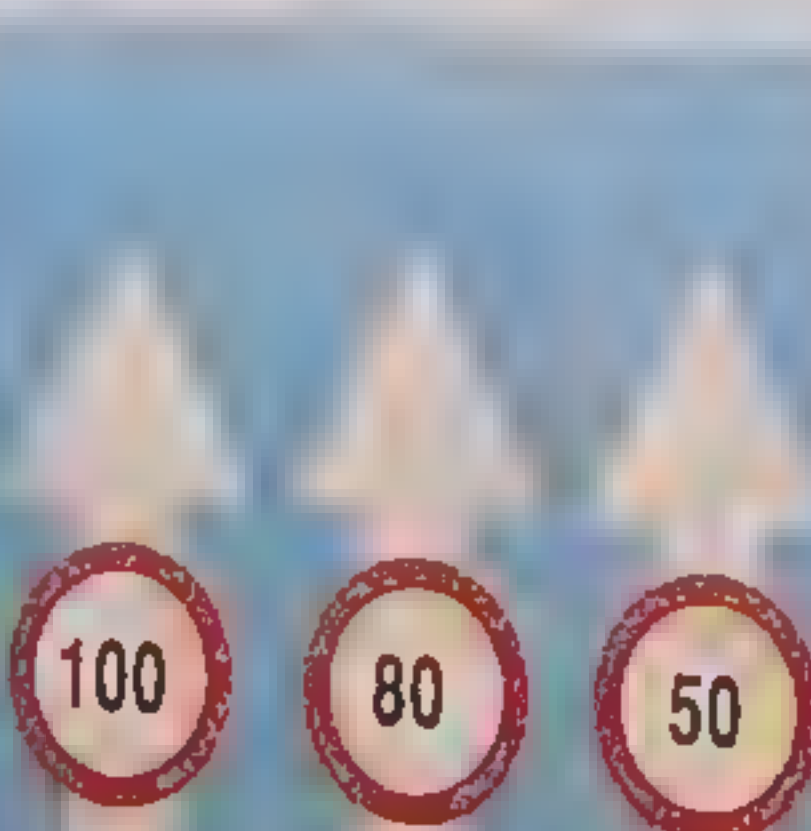
**«Общие ограничения максимальной скорости»** – знак предупреждает въезжающих на территорию РФ водителей о скоростных режимах на российских дорогах.



**«Полоса для аварийной остановки»** показывает место расположения «кармана» для аварийной остановки автомобилей.



**«Число полос»** указывает на количество полос движения и разрешенный на них скоростной режим.



**«Тип тележки транспортного средства».** Предназначены для водителей большегрузного транспорта.

**«Движение с прицепом запрещено».**







Эта фотография была сделана во время секретного собрания 12 известнейших медиумов и астрологов. Чтобы сохранить анонимность, их лица закрыты...

Каждый год 12 могущественных медиумов  
и астрологов Европы собираются,  
чтобы открыть избранным

## «САМЫЙ ВЕЛИКИЙ СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ ВСЕХ ВРЕМЕН»

**ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!** Хранившийся до сих пор секрет  
12-ти известнейших европейских медиумов и астрологов  
«Как обрести ЛЮБОВЬ И ДЕНЬГИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ!»

**В**первые в истории 12 самых могущественных европейских медиумов и астрологов собрались в обстановке полной секретности, чтобы выяснить, смогут ли они открыть «Самый могущественный из всех известных Ритуалов Счастья».

Этот секрет кажется настолько удивительным, что он может принести БЕЗГРАНИЧНЫЕ любовь, деньги, счастье!

### Величайший из когда-либо известных секретов Денег и Счастья!

Представьте, что в этом секрете заключено такое могущество, что Вы можете исполнить все свои заветные мечты в наиболее важных для Вас областях жизни...

Представьте, что достаточно использовать секрет, чтобы получать в изобилии деньги, найти любовь или просто удачу во всех своих начинаниях...

А ведь такой секрет существует! Благодаря 12 лучшим европейским медиумам и астрологам, сегодня Вы можете получить его, причем получить **БЕСПЛАТНО!**

**Вы можете получить  
БЕСПЛАТНО этот  
могущественный секрет,  
но при одном очень  
важном условии!**

### Кто же такие эти 12 медиумов и астрологов?

Из соображений конфиденциальности 12 медиумов и астрологов не хотели бы открывать своих имен. Ко многим из них обращались известные люди, и секретность — это правило номер один. Все, что мы можем Вам сказать, — это то, что эти медиумы и астрологи являются наиболее знаменитыми и наиболее талантливыми специалистами в мире.

### ИТАК, что может принести Вам этот Великий Секрет!

#### \* Вам не хватает денег?

Вы будете выигрывать в лотереи столько раз, сколько пожелаете!

#### \* Ваша жизнь скучна?

Вы получите увлекательную жизнь, полную удивительных встреч!

#### \* У Вас финансовые проблемы?

Вы станете богатым, а Ваш успех превзойдет все Ваши ожидания!

#### \* Вы ищете любовь?

Вы встретите человека, о котором мечтаете...

#### \* Из-за долгов Вы буквально лишились сна?

У Вас больше никогда не будет финансовых трудностей...

#### \* Вы хотите стать владельцем дома?

Вы сможете позволить себе купить дом Вашей мечты!

#### \* Вы хотите изменить свою жизнь?

Вы почувствуете много позитивных перемен, которые произойдут в Вашей жизни...

**И множество других  
удивительных вещей!**

Вы думаете, что это «слишком хорошо, чтобы быть правдой»? Тогда внимательно читайте дальше...

Да, Вы можете получить **бесплатно** этот секрет, который сделает Вас **БОГАТЫМ** и **СЧАСТЛИВЫМ** человеком до конца жизни... но существует действительно важное условие, которое необходимо выполнить...

Этот могущественный секрет счастья будет выслан не каждому. Двенадцать медиумов и астрологов хотели бы, чтобы секрет был использован только людьми, которые действительно этого заслуживают и которым нужно решить серьезные проблемы. Поэтому каждый запрос будет тщательно изучен, чтобы выяснить, достоин ли человек этой тайны.

Итак, заполните Запрос, находящийся внизу, и ждите ответа 12 медиумов и астрологов. Если Вы действительно этого заслуживаете, Вы получите этот секрет, и Ваша жизнь изменится...

Запрос на **БЕСПЛАТНОЕ** получение  
этого Великого Секрета Счастья  
из когда-либо известных!

Заполните и отправьте купон  
(сегодня же, если возможно) по адресу:  
111539, Москва, в/я 14, ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ»

ДА, в жизни мне никогда не везло, и я действительно думаю, что заслуживаю лучшей жизни.

Поэтому я прошу Вас изучить мой запрос и **БЕСПЛАТНО** выслать мне могущественный секрет, который подарит мне **БЕЗГРАНИЧНЫЕ** любовь, деньги и успех, если Вы решите, что я этого достойна (-ин). Он действительно мне необходим. Заранее благодарю Вас.

Фамилия: .....

Имя: .....

Отчество: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Дата рождения: .....  
число месяц год

Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Индекс: .....

Адрес: .....

.....

.....

Контактные телефоны:

дом. 181 .....  
моб. 181 .....

Важно: Вы обязательно получите ответ в течение 2-х недель, даже если Вам будет отказано.

.....

.....

.....

.....

Ваша подпись: .....

.....

.....

.....

.....

.....



...а, о котором  
**Вы буквально**

никогда не будет  
аностей...

**ть владельцем**

...лать себе купить дом

**менить свою**

е много позитивных  
е произойдут в Вашей

**других  
х вещей!**

что это «слишком  
ы быть правдой»?  
ательно читайте

**астрологов?**

умов и астрологов  
из них обращались  
ер один. Все, что мы  
астрологи являются  
ециалистами в мире.

и астрологов. Если Вы действительно  
этого заслуживаете, Вы получите этот  
секрет, и Ваша жизнь изменится...

**Запрос на БЕСПЛАТНОЕ получение  
самого великого Секрета Счастья  
из когда-либо известных!**

Заполните и отправьте купон  
(сегодня же, если возможно) по адресу:  
111539, Москва, а/я 14, 000 «ПОКУПКИ НА ДОМ»

**ДА**, в жизни мне никогда не везло, и я действи-  
тельно думаю, что заслуживаю лучшей жизни.

Поэтому я прошу Вас изучить мой запрос  
и **БЕСПЛАТНО** выслать мне могущественный  
секрет, который подарит мне **БЕЗГРАНИЧНЫЕ**  
любовь, деньги и успех, если Вы решите, что  
я этого достойна (-ин). Он действительно мне  
необходим. Заранее благодарю Вас.

Фамилия: .....

Имя: .....

Отчество: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Дата рождения: | | | | | | | |  
число месяц год

Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Индекс: | | | | |

Адрес: .....

Контактные телефоны:

дом: |8| | | | | | | |

моб. |8| | | | | | | |

**Важно:** Вы обязательно получите ответ в течение  
2-х недель, даже если Вам будет отказано.

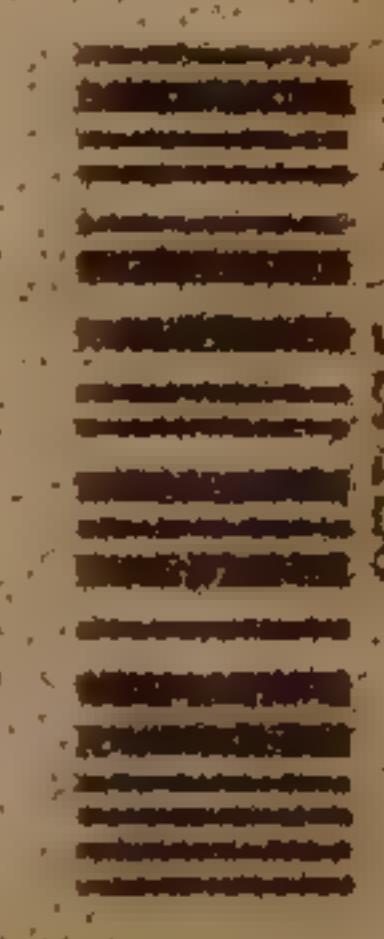
**ВНИМАНИЕ: Не высылайте денег!  
это БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**

Ваша подпись: .....

☎ Телефон для консультаций: **(495) 792-51-24**  
с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет.  
Предложение действительно до 31 декабря 2006 г.

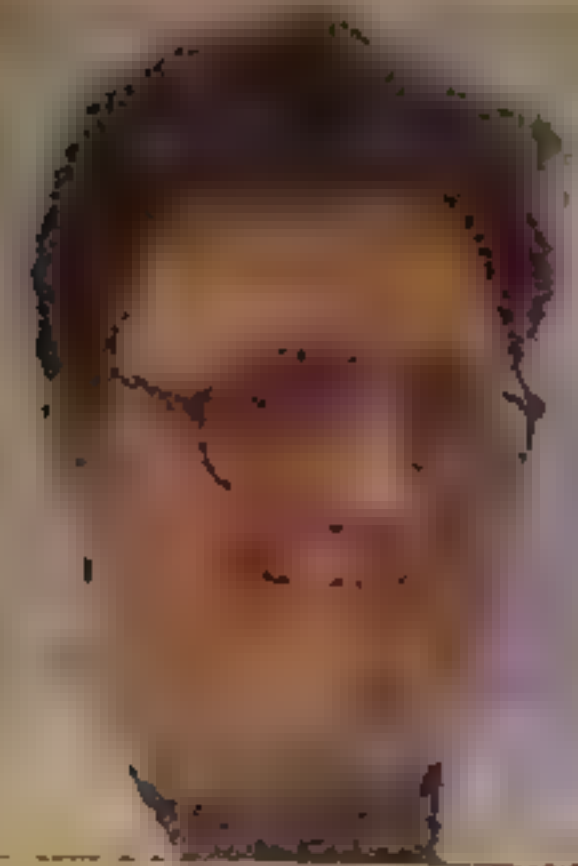
Я добровольно предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в Запросе, на неопределенный срок. Я также даю разрешение ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» право на передачу или продажу этих данных другой компании.



075405

03.1784.100.43.1





Накануне 23 февраля мы решили вновь затронуть тему опохмела. Сколько про это дело ни пиши – мало не будет. Пить у нас в стране любят: и на Новый год, и на День танкиста... Куда уж пропустить День защитника Отечества!

Главное – правильно опохмелиться!

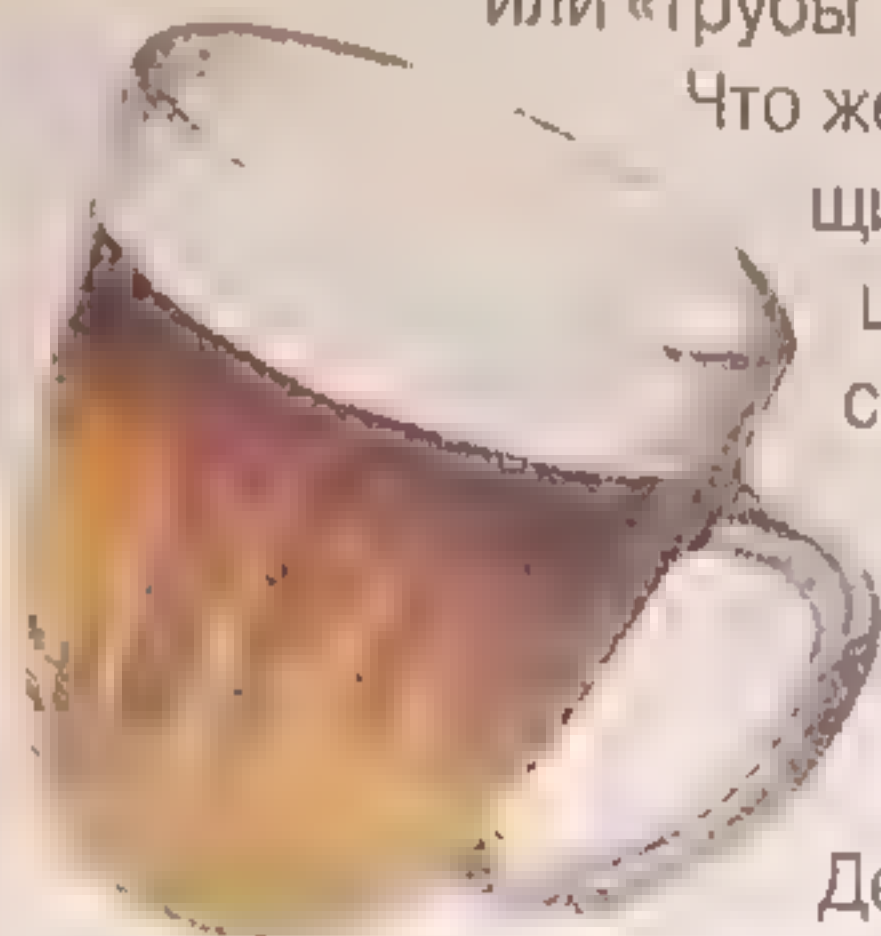
Рассказывает об этом доктор  
**Андрей ЗВОНКОВ**

## ОПОХМЕЛЯЙТЕСЬ ПО-НАУЧНОМУ

Древние греки пили сухое вино, смешивая его с водой, чтобы не напиваться. Если же кому-нибудь удавалось напиться вдрызг, то такого «героя» обычно обзывали скифом, потому как скифы славились своей безудержной любовью к спиртному. Пить «по-скифски» считалось у греков дурным тоном.

Почему я вспомнил о скифах? Просто потому, что обычай пить «горькую» по поводу и без мы сохранили еще от них – куда нам до древних греков... От скифов мы имеем и механизм переработки этилового спирта, что ранее потреблялся с брагой и медовухой. Давным-давно скифская могучая печень научилась вырабатывать два важ-

ных фермента, попробуйте их произнести: это ж настоящий тест на трезвость. Проговорите быстро: АЛКОГОЛЬДЕГИДРОГЕНАЗА. Или: АЦЕТАЛЬДЕГИДЕГИДРОГЕНАЗА. Запнулись пару раз? Похоже, что вы пьяны. В общем, эти два фермента занимаются расщеплением спирта. Вода, что тратится на расщепление спирта и уксусного альдегида, расходуется из организма, поэтому к утру упившийся «скиф» испытывает жесточайшую жажду пополам с отравлением уксусным альдегидом, на расщепление которого организму воды уже не хватило. У нас это состояние называется «сушняк», или «трубы горят».



Что же пить, чтобы погасить горящие трубы, уgomонить долбящий сушняк? Народное средство – рассол! Не воду и не пиво, а именно рассол. Или минералку «Ессентуки-17», а можно регидрон (продается в аптеках).

Дело в том, что организм, избавляясь от спирта, изрядно стимулирует почки и затрачивает уйму калия, который необходим сердцу. А огуречный рассол как раз содержит немного калийной селитры. Ее достаточно, чтобы помочь организму при тушении алкогольного пожара. Плюс ко всему полезно принять таблеточек 10 активированного угля, чтоб он в себя забрал сивуху и всякую гадость, которая долго расщепляется даже у опытных скифов. Будьте здоровы!

## СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОГО БРАКА



Мы – молодые пенсионеры. Предлагаем перенять наш опыт тем пожилым людям, которые в силах помогать молодежи не только материально, но и морально.

Недавно мы обсуждали такую тему, как несчастная семейная жизнь в молодых семьях. Причины такой беды – скука и тоска. Психологи со страниц газет советуют несчастным парам разнообразить сексуальную жизнь. Но с нашей точки зрения (а многие из нас достаточно квалифицированы в психологии, психиатрии и имеют стаж супружества более 30 лет) это малоэффективно. Посоветуйте своим детям вот что: в семье необходимо установить домашнее дежурство по воскресным дням, поочередно. Либо муж дома один, в абсолютном покое (с выключенными телевизором, радио, магнитофоном) пару воскресений подряд, либо – жена. Так соблюдается общий аутотренинг семьи и восстанавливается душевное равновесие. А это – золотой ключик к семейной радости. В третье воскресенье вся семья должна совершать паломническое путешествие куда-либо: новизна впечатлений тоже лечит психику. В четвертое воскресенье всей семьей хорошо бы отметить дома какой-нибудь праздник, и все пусть вручат друг другу небольшие подарочки. И так каждый месяц. Психологическая гигиена – главное в супружеской жизни.

## ЗНАЧИТ ОНИ РАБОТАЮТ!

Я много лет мучался с суставами и с грыжей позвоночника, запустил артроз, а в итоге стал почти недвижимым: такие страшные боли, что думал уж лучше умереть! А еще лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча других болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что страшно вспоминать. От отчаяния жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать скипидарные ванны дома и у него боли в суставах вообще прошли. Я долго сомневался, но если ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают. Осенью прошел полный курс лечения и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 12 кг, кожа стала, как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, словно помолодел лет на 20! Ну а самое главное – я забыл про суставы и позвоночник, боли прошли после 5-й процедуры и уже полгода не появляются. Сейчас лечу свою жену, у нее инсульт был, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму курсу готовлюсь, ведь впереди холода – надо быть в форме. **Машков Иван Федорович, 64 года.**

**ВНИМАНИЕ!** Акция для читателей «Народного Совета» при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова «Тайная мудрость человеческого организма», в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!

**НАСТОЯЩИЕ** Ванны Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Телефон для консультации о врачах и заказа емудьсии: (495) 739-06-36. Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70. Институт Натуротерапии. Стоимость стандартного курса (на 3 мес.): 1500р. + почтовые расходы. Региональные представительства: Вологодский филиал «ЦЕНТРАЛЬНАЯ АПТЕКА» по адресу: г. Вологда, ул. Ленина, д. 1.



ООО «Институт Натуротерапии» предупреждает: проверяйте наличие голограммы на упаковке!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НОЕ

## ВНИМАНИЕ!

Дорогие читатели! В следующем номере, в рубрике «Для здоровья», будут опубликованы



православные молитвы к Святым о помощи в лечении различных болезней.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ 9-И НОМЕР «НС»!**



# Слабости сильных мира

Борис Ельцин, отдыхая на острове Сардиния, сломал ногу. Ему был поставлен диагноз - перелом шейки бедра по причине остеопороза.

Жертвой "невидимой болезни" стала королева Дании. После перелома шейки бедра королева Ингрид передвигалась только в инвалидном кресле.

Один из самых наших любимых актеров Георгий Жженов умер в конце прошлого года после перелома по причине остеопороза...

Как видите, эта болезнь не щадит никого. Слово "остеопороз" означает "разреженная кость". Из-за дефицита кальция и витамина Д кости становятся хрупкими и ломаются при самой незначительной травме или даже без нее. Сегодня от остеопороза и переломов в мире страдают более 200 миллионов человек - каждая третья женщина после 50 лет и каждый 5 мужчина после 65 лет. А в последнее время диагноз остеопороз все чаще ставится молодым людям и даже детям! Наверное, почти каждый из нас может привести свои печальные примеры, связанные с переломами.

А между тем, этого можно избежать. Основой профилактики остеопороза с детства является ежедневное

потребление не менее 1000 мг кальция, но обязательно в комбинации с витамином Д, без которого кальций не усваивается. Исследования доказали высокую эффективность препарата Кальций-Д3 Никомед для предотвращения остеопороза и переломов. Он содержит чистый, норвежский кальций, в оптимальной комбинации с витамином Д. Этот препарат не заменят обычные поливитаминные комплексы и пищевые добавки, т.к. кальций в них содержится мало и из них он хуже усваивается из-за большого количества компонентов.

Рекомендуемый профилактический курс препарата Кальций-Д3 Никомед для взрослых - не менее 2 месяцев по 2 таблетки в день, для лечения врач может назначить более длительный курс. Кальций-Д3 Никомед для молодого и среднего возраста, Кальций-Д3 Никомед Форте - для старшего поколения. А с июля 2005 года Кальций-Д3 Никомед Форте включен в список препаратов, которые отпускаются по бесплатным рецептам врача больным остеопорозом.

[www.osteoporosis.ru](http://www.osteoporosis.ru) [www.womenhealth.ru](http://www.womenhealth.ru)  
Рег. номер в МЗ РФ: П № 013355/01 - 2001

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ПОБЕЖДАЕМ ГЕМОРРОЙ, ФУРУНКУЛЕЗ И ЗНУРЕЗ

От фурункулеза вам потребуется порошок горчицы. Необходимо в течение трех дней (1 раз в день) брать в рот чайную ложку порошка и сосать минут 20. Потом сделайте процедуру еще три дня через день. Старые нарывы вскроются, а новые не появятся. Чтобы ребенок по ночам не писался, каждый день обжаривайте на сковороде пшеницу и засыпайте ее в карман малышу. Пусть он весь день грызет ее вместо семечек. Пшеница хорошо укрепляет мочевой пузырь и никаких проблем больше не будет.

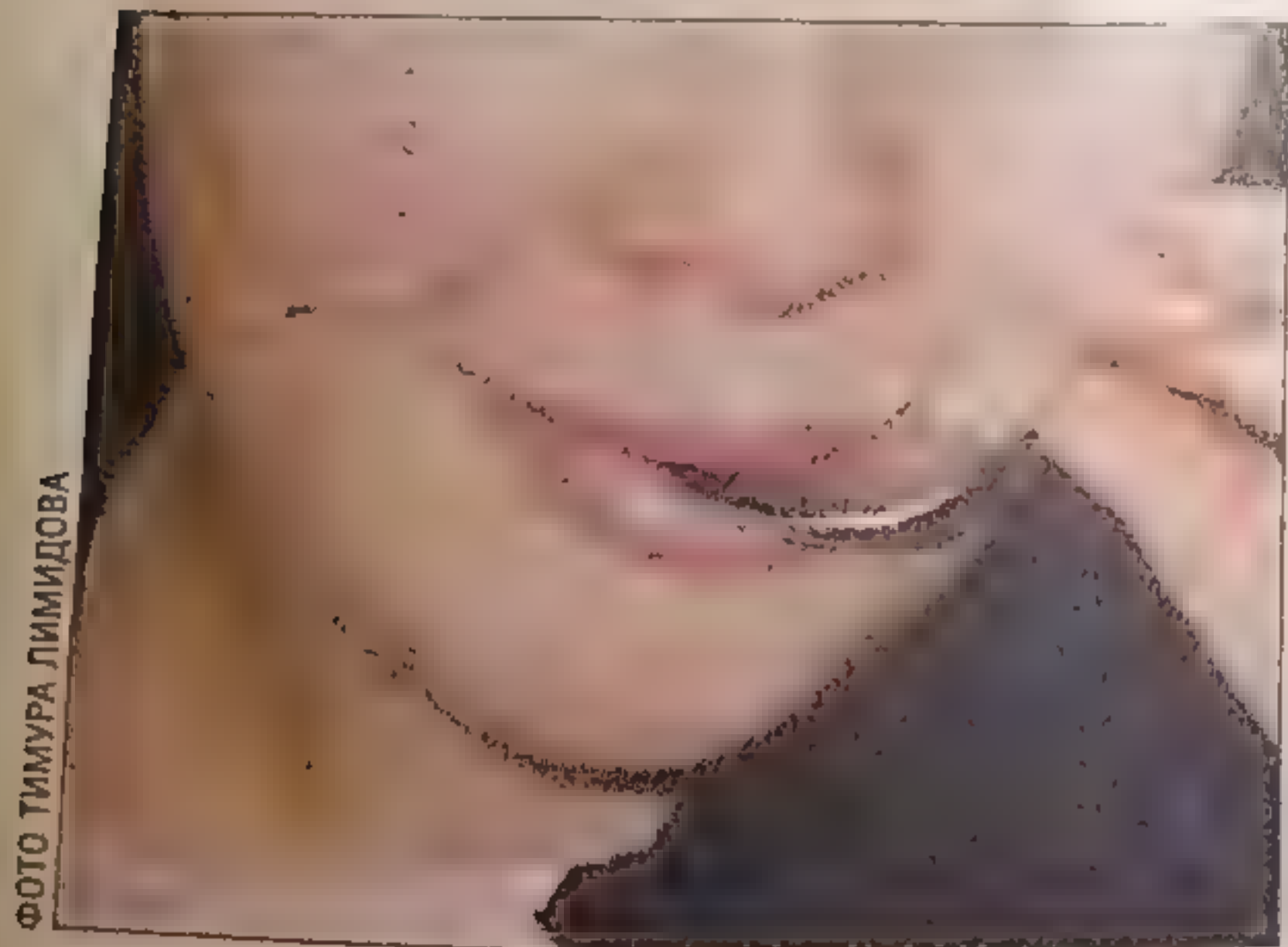


ФОТО ТИМУРА ЛИМИДОВА

При геморрое купите горчичный порошок (смотрите на дату изготовления, должен быть свежим), 4 ст. ложки растворите в 3 л кипятка. Все это вылейте в ведро. На края положите толстые махровые полотенца, чтобы не обжечься, и садитесь сверху. До пояса укутайтесь теплым одеялом и сидите минут 10. После нескольких процедур боли утихнут.

Валентина Белецкая, Хабаровский край

## ВЗДОХНУТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ ПОМОЖЕТ НАСТОЙКА

Хочу поделиться рецептом по избавлению от заболевания легких, которым моя знакомая из Крыма вылечила сына.

Возьмите 400 г софоры (продается в аптеке) и залейте 0,7 л водки или разбавленного спирта. 100 г корней девясила залейте 0,5 л водки. Еще возьмите по 2 ст. ложки каждого растения: зверобоя, золототысячника, тысячелистника, подорожника большого, медуницы, коровяка. Все смешайте и залейте водкой, покрыв ею траву. Каждую настойку залейте в темную бутылку из-под шампанского. Поместите бутылки в теплое темное место на 2 недели. Принимайте так: из каждой бутылки отлейте в один сосуд 100 г настойки, а остальное пусть дальше стоит. Возьмите 1 ст. ложку этой смеси и разведите в чашке с соком, чаем или водой. Добавьте 30 капель прополиса спиртового и выпейте. После этого у вас будет жар и вы будете потеть - значит, все идет как надо. Спиртовой прополис можно приготовить так: 100 г прополиса мелко покрошить, залить 0,5 спирта. Можно сделать и поменьше, но в таком же соотношении.

**Зинаида Архангельская, Липецкая область**

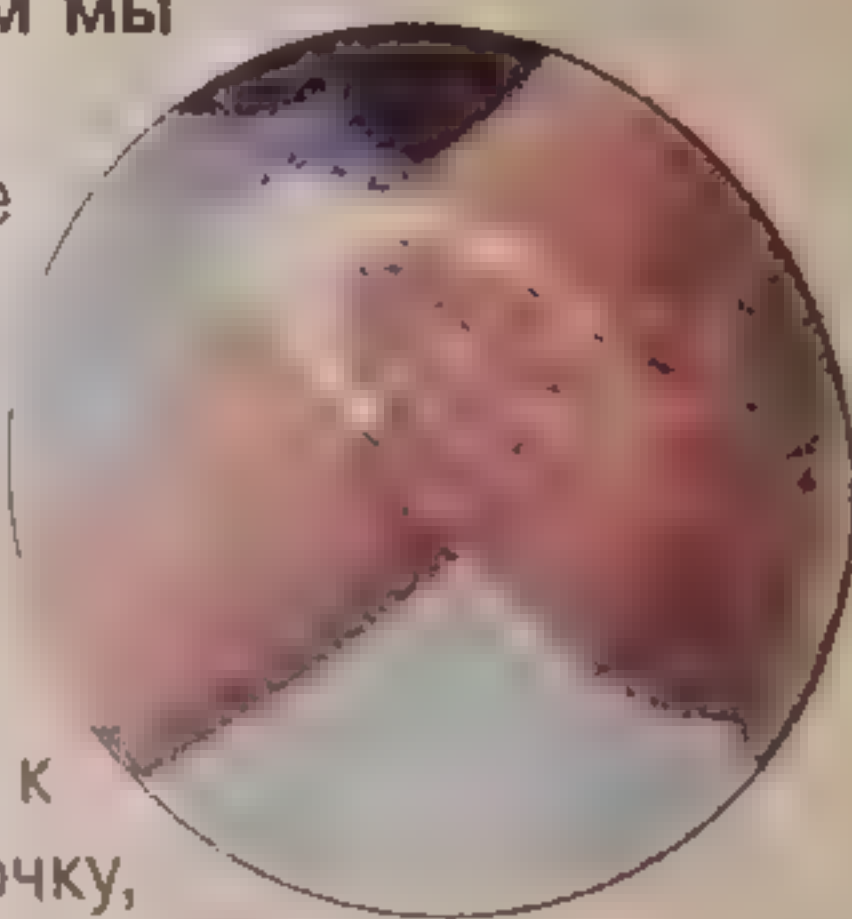
**Внимание!** Софора - ядовитое растение! Будьте осторожны. (Прим. редакции.)

## БЫСТРЫЙ СПОСОБ ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ ИЗ ВЕНЫ

500 РУБЛЕЙ

Этот случай запомнился мне на всю жизнь. Произошел он на заводе, медпункт тогда не работал. Одна женщина поранила гвоздем вену на руке, кровь начала брызгать фонтаном. Не было ничего, чем мы могли бы ей помочь. Все растерялись и не знали что делать. Но одна находчивая бабуля посоветовала травмированной женщине бежать в туалет и приложить к ране чистую тряпочку, смоченную в собственной моче. Женщина быстро побежала в туалет и очень скоро вернулась оттуда. Ко всеобщему удивлению, кровь у нее остановилась. Только на месте, где была рана, появилась небольшая шишка. Бабуля посоветовала женщине дальше прикладывать такой же компресс. И что бы вы думали? На следующий день шишка рассосалась, только небольшой синяк остался!

Г. И. Дориня, Москва



## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

|                               |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| — благоприятный день          | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| — слабое магнитное возмущение |    |    |    |    |    |    |    |
| — магнитная буря              |    |    |    |    |    |    |    |





Не хотела сегодня подпускать к нашей ДОМашней кухне мужчин, все-таки скоро их праздник, но для одного читателя решила сделать исключение, потому что рецепт свой он так и назвал «23 февраля». А рецепты я сегодня подбирала особенно тщательно: добротные, мясные. Даже торт особенный ... с грибами. Хотя может я и переборщила, некоторые мужчины – большие любители сладенького. От имени всех читательниц, приславших мне свои рецепты, поздравляю мужчин с праздником. Сегодняшняя ДОМашняя страничка посвящена вам, любимым.

Ведущая рубрики  
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

## САЛАТ «23 ФЕВРАЛЯ»

Хочу предложить читателям газеты рецепт как раз ко Дню защитника Отечества.

Вам потребуется по 4 вареные картошки, моркови и яйца, 1 стакан грецких орехов, 150–200 г твердого сыра, майонеза – по вкусу и зерна граната для украшения. Картошку, морковь и яйца очистите и натрите на терке (средней), сыр – тоже, орехи растолките в ступке. Теперь укладывайте все тонкими слоями: картофель, морковь, яйца, орехи, сыр и так до тех пор, пока все не закончится. Каждый слой промазывайте майонезом, а верхний слой майонеза украсьте зернами граната и слегка посыпьте орехами.

С.И. Черно, г. Белореченск, Краснодарский край

## ШИРОКИЙ РУЛЕТ

Я, как всегда, делюсь с вами вкусными рецептами. На этот раз – сырный рулет.

Положите 300 г сыра в полиэтиленовый мешок, смазанный внутри растительным маслом, и опустите на 10 минут в кипящую воду. Когда сыр станет мягким, положите на стол, раскатайте и, выложив на сыр начинку, свер-

ните рулет. Оберните пленкой или фольгой и положите на пару часов в холодильник. Начинка делается так: 100 г творога, пару долек измельченного чеснока и любой зелени смешайте и добавьте немного сметаны для сочности. Перед подачей на стол нарежьте кружками.

С.М. Худякова, г. Светлый, Калининградская область

## ТОРТ... С ОГУРЧИКАМИ

Дорогая редакция, покупаю вашу газету каждую неделю и читаю от корки до корки, правда, выписать пока нет возможности. Решила поделиться с вами рецептом необычного торта.

Возьмите круглый ржаной старосельский хлеб, разрежьте его горизонтально на 3–4 коржа и смажьте каждый майонезом. А потом я делаю так: обжариваю лук на растительном масле до золотисто-

го цвета, остужаю, выкладываю ровным тонким слоем на каждый корж, беру любые рыбные консервы, смешиваю с вареным яйцом, натертым на терке, и тоже выкладываю тонким слоем на каждый корж. Можно добавить еще и натертые на терке соленые огурчики или жареные грибочки. Дайте коржам пропитаться. Такой замечательный торт получается, ум отъешь!

Ираида Ивановна  
Анисимова, г. Самара

## ВКУСНЫЙ «ЦВЕТOK ЛОТОСА»

Пишет вам преподаватель школы с 37-летним стажем. Какие же вы молодцы, что создали такую газету! Не знаю, когда она родилась, но она очень нужна людям. От нее веет чем-то светлым и радостным. А уж какая она полезная! Тоже хочу поделиться с читателями необычным рецептом. Его вы нигде больше не вычитаете, потому что передается он среди наших знакомых из уст в уста. Называется «Лотос».

Вам понадобится 0,5 кг свиной вырезки. Для начинки: 100 г копченой ветчины (не колбасы), порезанной соломкой, 100 г жареных грибов, 1 помидор, нарезанный кубиками, и 2–3 ст. ложки любой свежей рубленой зелени (петрушка, укроп, сельдерей, кинза) и немного майонеза (для любителей можно добавить репчатый лук). Все это нужно перемешать, посолить и поперчить. Вырезку нарезать поперек волокон (форма квадратиков или кружочков толщиной 0,7 см диаметром 10–11 см). Каждый кусочек отбейте и в центре сделайте небольшой крестообразный надрез. Положите на

каждую отбивную фарш, заверните края к центру, закрывая начинку, как у белаяшей (но краешки не слепляйте, а наложите друг на друга). Переверните «беляш» крестовым надрезом вверх, выложите на смазанный маслом противень и раскройте «лепестки» (вот и лотос).



Перед выпеканием смажьте все «цветы» растительным маслом и – на 20–25 минут в духовку (200–250° С). За 5 минут до готовности положите в разрез каждого «цветка» 1 ч. ложку взбитого в густую пену белка. Таким блюдом вы поразите всех своих гостей.

Людмила Кирилловна  
Хрисанкова, г. Шахты, Ростовская область

## ТОРТ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЗОЛОТОДОБЫТЧИКОВ

Работаю поваром. Кормлю вахтовиков (300–400 человек) – все в основном мужчины. И еще никто на приготовление пищи не обижался. Поэтому всем заранее приятного аппетита, и буду рада, если кому-то понравится. Многие хозяйки, например, не очень любят готовить блюда из печени. А я знаю массу всевозможных рецептов. Например, печеночники меня научила готовить моя тетя. Нужно 500 г печени, 250 г свежего сала, 2 яйца, 2 средние луковицы, 1 стакан вареной гречки (можно и риса, но с гречкой вкуснее), 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан мясного бульона (можно на курином кубике), соль и черный молотый перец – по вкусу. Печень, сало, лук, чеснок, гречку прокрутите через мясорубку, вбейте в эту массу яйца, добавьте специи и хорошо вымесите. Если посчитаете, что масса получилась жидковатой, добавьте немного муки. А теперь столовой ложкой выкладывайте печеночную массу (как оладьи) на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Обжарьте с двух сторон, выложите рядками (можно в несколько слоев) в жаровню, залейте бульоном и покипятите несколько минут. Перед подачей на стол украсьте блюдо рубленой зеленью.

Анастасия Сиром, пос. Северо-Енисейск, Красноярский край





# Стань привлекательнее

по телефону:  
(495) 540-18-28  
с 10:00 до 18:00 по Москве  
800-44-00-00

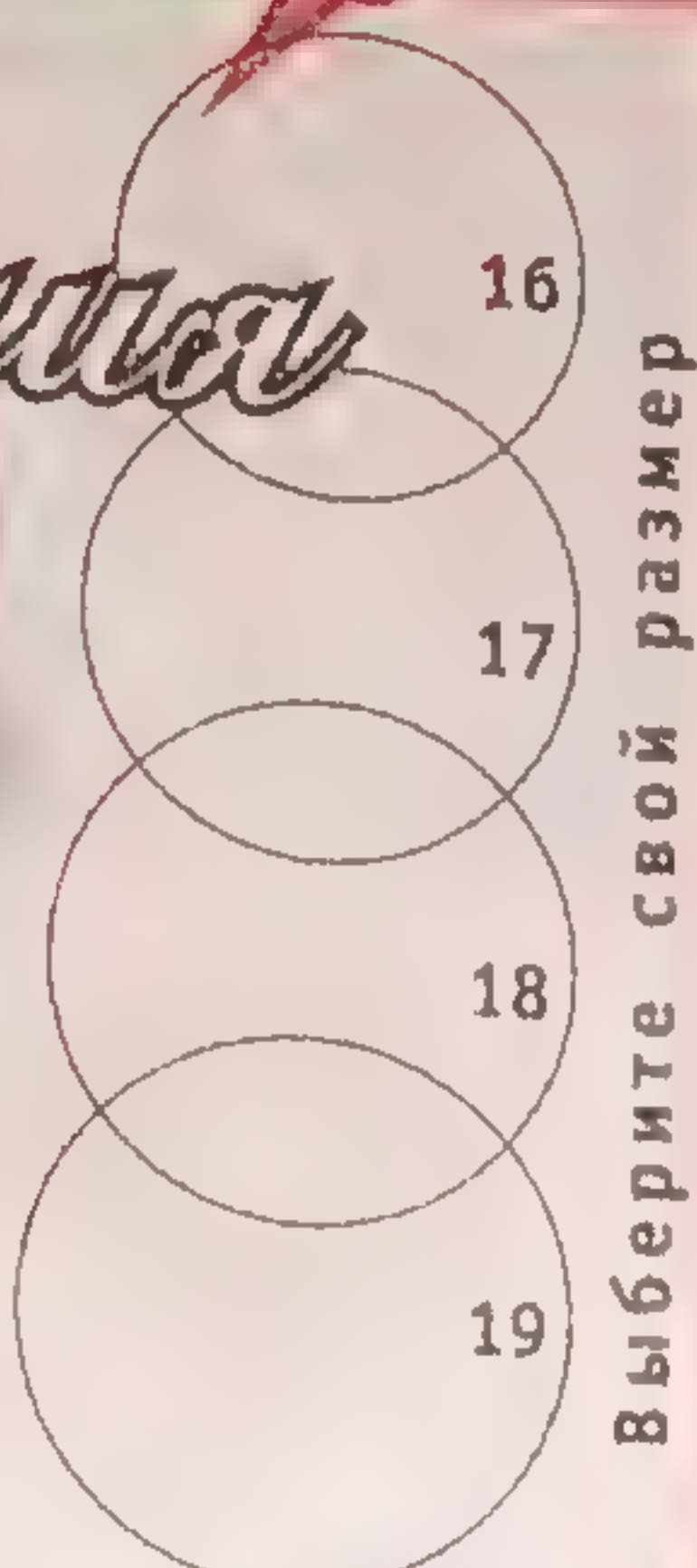
по почте:  
101000, Москва, а/я 344

по e-mail:  
101000@344.ru  
круглосуточно

## Кольцо Настроения

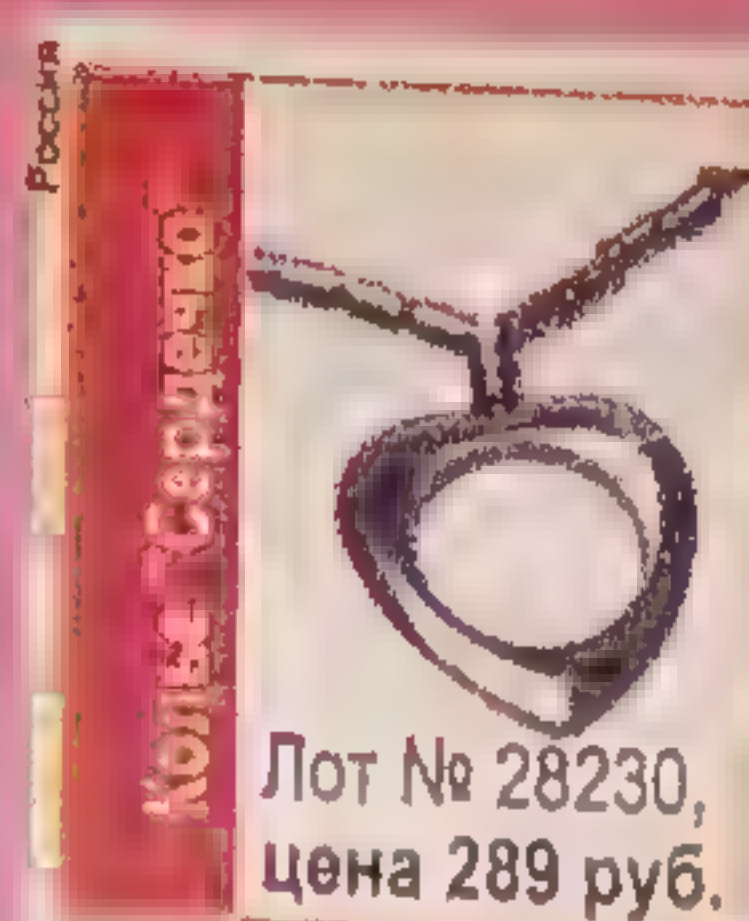
Это кольцо меняет свой цвет в зависимости от вашего настроения и самочувствия.

- Фиолетовый цвет означает избыток энергии;
- Голубой - усиление вашего биополя;
- Синий - у вас полная гармония чувств и здоровья;
- Зеленый - равновесие и спокойствие;
- Желтый - повышенная возбудимость, вы нервничаете;
- Коричневый - ваше биополе ослаблено;
- Черный - у вас депрессия, подавленное состояние.



ВСЕГО ЗА  
**295** РУБ.

Размер 16 лот 28174    Размер 18 лот 28176  
Размер 17 лот 28175    Размер 19 лот 28177



Лот № 28230,  
цена 289 руб.



Лот № 28232,  
цена 289 руб.



Лот № 28231,  
цена 289 руб.

КАЖДОМУ  
БЕСПЛАТНО  
при оформлении заказа  
ГОДОВАЯ  
ПОДПИСКА

## Волшебный камень

Гематит - магический камень, и изделия из него своеобразный магический щит. Ношение этого камня способствует оптимистическому настроению и душевной стойкости. Этот камень служит надежной защитой от дурного глаза. Кроме того, гематит обладает сильными целебными свойствами. Наиболее известное из них - нормализация артериального давления и веса тела. Гематит очищает кровь, укрепляет почки, печень, селезенку; благоприятно действует на нервную систему организма.

Браслет "Унисекс"  
для мужчин и женщин



Лот № 28233, цена 299 руб.

На странице представлены изделия из гематита: кольцо "Сердечко", кольцо "Дельфинчик", кольцо "Черепаха" и браслет "Унисекс".

## Хороший подарок молодоженам

Воздушная диван-кровать с встроенным электронасосом.

Всего 3 минуты - и ваш плацдарм для любовных утех готов к применению! Велюровая (бархатистая, приятная на ощупь) поверхность, встроенные подушки и встроенный электронасос (220 В). Надувание/сдувание за 3 минуты. Расчетная нагрузка 273 кг!

Размер: 208x163x50 см.,  
(в сложенном состоянии  
- 45x33x19 см.) Вес ме-  
нее 9 кг.

**+ПОДАРОК**

УДОБНАЯ И ПРОЧНАЯ СПОРТИВНАЯ СУМКА ДЛЯ  
КОМПАКТНОГО ХРАНЕНИЯ ДИВАНА-КРОВАТИ

Лот № 28245. **Цена 3950 руб.**



## Пояс для коррекции осанки

Пояс предназначен для профилактики искривления позвоночника и коррекции осанки, а также для снятия усталости и болей в спине. Пояс состоит из двух частей: верхняя, которую можно использовать отдельно, исправляет осанку, стягивая пояс за спиной. Нижняя предназначена для поддержания живота и натяжения верхней части пояса, что увеличивает силу воздействия, не вызывая при этом ощущения дискомфорта. Особая бандажная резинка изготовлена из хлопковой нити с добавлением латекса, стягивая живот, она вызывает напряжение брюшного пресса, что со временем приводит к укреплению мышц живота и уменьшению объема талии. Пояс предотвратит заболевания, вызванные искривлением позвоночника и сделает вашу фигуру стройной и привлекательной!

Цена 350 руб.

- Размер XS (36-38).  
Лот № 28145.
- Размер S (40-42).  
Лот № 28144.
- Размер M (44-46).  
Лот № 28143.
- Размер L (48-50).  
Лот № 28142.



Заполненный бланк заказа пришлите по адресу: 101000, Москва, а/я 344.

Укажите лоты и количество: \_\_\_\_\_

При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанному здесь ценам +49 рублей за обработку моего заказа (взимается один раз, поэтому выгоднее заказывать на одном бланке сразу несколько товаров), а также от 2 до 8% (зависит от региона) почтовый сбор.

Срок исполнения заказа - 3 недели + время доставки почтой России.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

ИНДЕКС \_\_\_\_\_

АДРЕС \_\_\_\_\_

область, край, район \_\_\_\_\_

населенный пункт (город, поселок, деревня) \_\_\_\_\_

улица \_\_\_\_\_

Код города \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Код по указанию здесь ценам \_\_\_\_\_

Лот \_\_\_\_\_

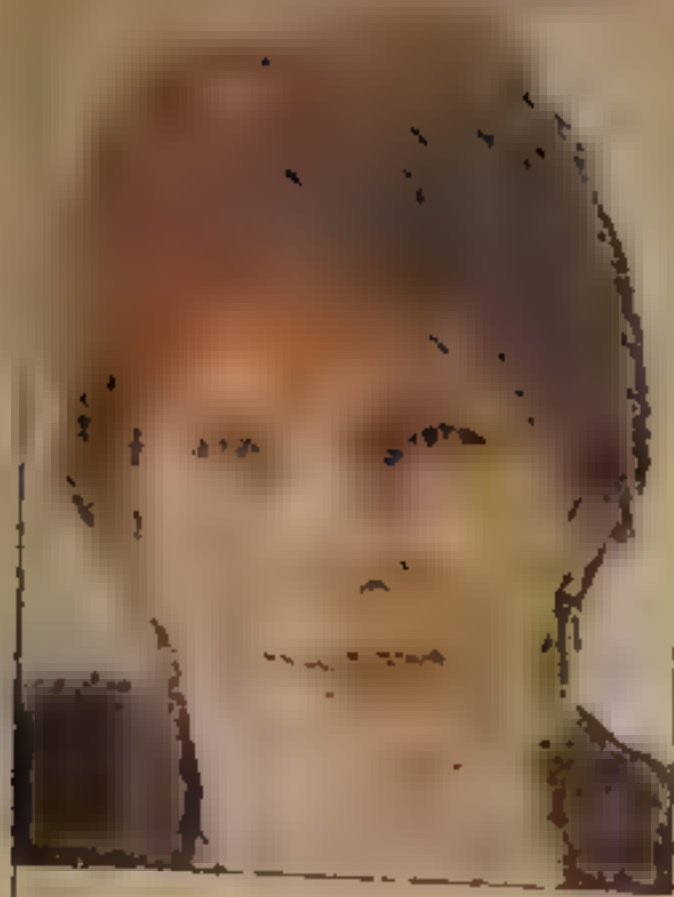
Кол-во \_\_\_\_\_

551

наличный совет

ОГРЕЗНОЙ БЛАНК





Праздников много, но 23 февраля – День защитника Отечества мы любим особенно. Поздравляем не только защитников в военной форме, но и всех наших, любимых

мужчин, отцов и братьев, которые тоже наши защитники в житейских невзгодах, рабочих проблемах, они опора нам в любви и радости, мы надеемся и верим в них.

Ведущая рубрики  
Анна ПОНОМАРЕВА

Но выразить свою привязанность к нашим дорогим спутникам жизни и сослуживцам по работе задача нелегкая. Прежде чем решить, что дарить представителям сильной половины человечества (как показывает практика, вкусы у нас разные), определите, кто ваш избранник по характеру, привычкам, темпераменту. Мы предлагаем свои советы.

● Если он у вас гурман, то приготовьте ему вкусный завтрак, плавно переходящий в сытный обед, который завершается шикарным ужином; пирожные в виде погончиков, торт в форме армейской фляжки, и дальше пусть включается ваша фантазия.

● Если он любит походы и не чужд романтики, тогда термос, рюкзак, фонарик, фляга, атлас (или карта) местности, куда он любит ездить, походная кружка – это то, что ему обязательно понравится. Автолюбитель не откажется от щеточки для уборки снега, автодухов (тут доверяйте своему

вкусу, вам же потом вместе ездить), массажного коврика для кресла водителя, чехлов для сидений и карты – схемы города.

● Задача упрощается, если ваш избранник рыбак: удище, катушка, спиннинг, набор блесен, сеть, шнек (ледобур) – он всегда будет рад подобным мелочам; охотнику – бинокль, нож, подарочное издание книги по охоте.

мяч – волейбольный, футбольный, для тенниса (кому что подходит), футболку (можно с юморной надписью), ракетки для тенниса и бадминтона, спортивную сумку, именное полотенце, можно дезодорант.

● Зябдому компьютерщику: абонемент к массажисту (если он не забыл, что такое массаж), мышь, коврик для нее же, набор дисков, для них же кожаный футляр, спрей и тряпочка для чистки экрана.

● Сложнее с бизнесменом, им трудно угодить, все-то они уже видели и познали, ну да ладно, дареному коню, как говорится, в зубы не смотрят. Попробуем ошаст-

лить их коньяком, портмоне, визитницей или кошельком, стильной ручкой.

● Для тех, кто часто бывает в командировках: дорожный набор, чемодан, электрочайничек, миниатюрные часы-будильник.

● Домоседу: мягкие тапочки, кассету с любимым фильмом или музыкой, книгу (лучший подарок), уютную подушку-думочку и теплый плед.

● Умелцу в доме: набор инструментов, подписку на газету «Народный совет».

● Романтику: яркий браслет и амулет, редкий сорт чая или кофе, туалетную воду, декоративную ароматизированную свечу.

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ

## Какой лучший подарок мужчине

термос, кулинарную книгу и совет читать кулинарную страничку в нашей газете (голодным уж точно никогда не останется), а также внимательно просматривать рубрику «Знакомства» в нашем «Народном совете».

● Молодому: стойку для кассет или дисков, билет на концерт любимой группы или исполнителя.

● Заядлому курильщику: трубку, табак, кисет, оригинальную зажигалку, сигары, ножичек для сигар, опять же можно коньяк и, конечно же, пепельницу из заморских стран, еще лучше – ручной работы.

● Мужчине в самом расцвете сил (после 40–50 лет): поздравление по радио, футляр для очков, радиотелефон, теплые носки и шарф.

● Талантливому (12–18 лет): новую модель наушников, современный бритвенный станок, абонемент в спортзал или бассейн, подписку на молодежный журнал.

● Ребенку, книжку для мальчиков (девочек), энциклопедии для детей, компас, глобус, карту мира, конструктор, набор для авиамоделизма, роликовые коньки (если хорошо учится).

● Если кто-то не определился к какой группе относится друг или защитник, то всегда приятно будет подарить ему оригинальную записку, для галстука, бритву и аксессуары для бритья, пивную кружку.

Надеемся, что наш путеводитель поможет вам выбрать подарок или сподобит вас.

от 100 руб.

от 120 руб.

от 80 руб.

от 200 руб.

от 106 руб.

Beach BP 5031 S

Official size & weight



# ПО МУЖСКИМ ПОДАРКАМ

23 февраля? Выходной 24-го!

## РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

### Совет для предприимчивых

Покупать мужчине вещи без примерки – занятие рискованное. Размеры – проблемны. И у разных фирм они разнятся. Если твердо знаешь, что у него джинсы размера 32\34, то это не значит, что джинсы другой фирмы 32\34 не будут ему коротки или малы. А уж китайские вещи... Поэтому всегда выясняйте в магазине (на рынке), можно ли поменять/сдать вещь, а чек храните до тех пор, пока мужчина купленную вами вещь не померит.



### Совет для находчивых

Можно приспособиться правильно покупать все что угодно, кроме костюмов и обуви. Легче всего с джемперами и рубашками. С брюками сложнее. Даже если ты точно знаешь размер, то это не гарантия того, что вещь подойдет. Но можно и приноровиться. Мужчина ходит в брюках, но когда-нибудь их все же снимает. А значит, есть вариант взять сантиметр и померить их, или взять с собой в магазин (на рынок) старые брюки, которые ваш мужчина уже не носит, и по ним подобрать правильный размер.

### Совет для нетерпеливых

Вы не можете определиться с размером? Пригляните по сторонам мужчину примерной комплекции и ширины плеч и попросите его померить выбранную вами вещь. И тогда подберете размер безошибочно. А ваш мужчина будет улыбаться в полном недоумении оттого, как вы правильно все выбрали. Удивительно, но мужики не шарахаются, когда к ним обращаются с такой просьбой.

### Таблица соответствия размеров

| Размер | Россия | Рост | Объем груди | Объем бедер |
|--------|--------|------|-------------|-------------|
| S      | 46     | 170  | 92          | 80          |
| M      | 48     | 176  | 96          | 84          |
| L      | 50     | 182  | 100         | 88          |
| XL     | 52     | 182  | 104         | 92          |
| XXL    | 54     | 188  | 108         | 96          |
| XXXL   | 56     | 190  | 112         | 100         |

### Размеры мужских рубашек

| Россия         | 37   | 38 | 39-40 | 41 | 42   | 43 | 44   | 45 |
|----------------|------|----|-------|----|------|----|------|----|
| Страны Европы  | 37   | 38 | 39-40 | 41 | 42   | 43 | 44   | 45 |
| Великобритания | 14,5 | 15 | 15,5  | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 | 18 |
| США            | 14,5 | 15 | 15,5  | 16 | 16,5 | 17 | 17,5 | 18 |



Рассказывает  
психолог  
Мария БАРАНОВА

В последнее время многие (в основном, женщины) считают, что 23 февраля, День защитника Отечества, – праздник формальный и поэтому не требует особых изысканных подарков. Вряд ли мужчины согласны с подобными формулировками: им наверняка хочется иметь собственный мужской праздник.

В этот день самое главное – поздравить тех, кто имеет или имел непосредственное отношение к армии, военно-промышленной индустрии, силовым структурам. Особого внимания заслуживают ветераны Великой Отечественной войны.

Открытка – это первое, что входит в подарок на 23 февраля. Причем текст открытки может быть приближен к официальному стилю.

23 февраля – именно тот день, когда можно подарить мужчине цветы (гвоздики). В крепкой мужской руке будут достойно смотреться длинные цветы. Букет должен быть вертикально вытянут, в нем обязательно должна чувствоваться напряженность форм и линий.



# ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антеникотин-новый сбор из трав, который получил название новый «Антеник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антеника» курить бросили 88%, а еще через две недели — еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стали легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

## ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травного сбора новый «Антеник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

## ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность **сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их.** Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости

МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **НОВЫЙ «Антеник»** для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук  
**В. К. Смирнов**

**Будьте всегда здоровы!**

Стоимость чая из лекарственных трав новый «Антеник» — 265 руб.

+7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России

стоимость одной пачки **310 руб.** + 7% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов.

На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,**

**ИЦ «Академия здоровья»** с пометкой новый «Антеник», или по телефонам:

**(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

Минимальный заказ 2 пачки.

# ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО ПОГОВОРИМ О ПОХУДЕНИИ.



**Анна Д., 29 лет, директор фирмы.**

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. Из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже — тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихую пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и ни в чем себе не отказывают.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное — справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он **помогает справиться с чувством голода**, во-вторых, он **выводит из организма жирные кислоты и холестерин**, при этом **происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.**

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивитель-



ное сочетание, казалось бы, не сочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении **нет побочных эффектов и состоит он из экологически чистых компонентов.**

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

**Будьте всегда здоровы и счастливы.**

Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей** + 7% почтовые расходы.

Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле:

**(4862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия**

**здоровья»**; или по e-mail: **akademia@orel.ru.**

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки.





Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! Ждем от вас фотографий ваших детей, истории про них, советы по воспитанию, а также рассказы о том, как и чем их можно занять.

Ведущая рубрики  
Наталья САВЧЕНКО

## ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

### КАК УСПОКОИТЬ МАЛЫША

- 1 Поговорите с малышом, спойте ему тихую спокойную песенку.
- 2 Широко улыбнитесь. Ребенок верит вам и заражается вашими же эмоциями.
- 3 Смените окружающую обстановку. Сходите с малышом на экскурсию в ванную, на кухню. Он обязательно заинтересуется новыми предметами. Поиграйте с ним в "день-ночь" включая и выключая в ванной свет.
- 4 Переключите внимание ребенка на новую игрушку. Покажите то, с чем "играете" сами. Дайте ему кастрюлю с крышкой, дуршлаг, венчик. Пусть изучает. Вся безопасная кухонная утварь – теперь это его, а не ваши игрушки.
- 5 Попробуйте подхватить его плач. Похныкайте вместе с ребенком. Нет, вы не передразниваете его, а сочувствуете. Иногда прерывайтесь, давая малышу вставить свою реплику. Переведите хоровое хныканье в диалог, а потом добавляйте в собственную интонацию более радостные нотки и малыш продолжит веселый разговор.

Людмила Ефимова, Москва

## КОНКУРС «МОЯ КРОХА»



«Читать пока не умею, только видимость создаю». Это моя внучка, Катенька Сергеева, ей 2 года и 1 месяц.

Татьяна Сергеева, Ленинградская обл.

## ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

### ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ

5–12 месяцев: центральные и боковые резцы.  
12–18 месяцев: первые моляры.  
16–20 месяцев: клыки.  
20–30 месяцев: вторые моляры.  
6–7 лет: смена молочных зубов на коренные.  
Моляры – это по 2 больших зуба сверху и снизу.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### здоровье

#### ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ И БИОМЕДИЦИНЫ

предлагает лечение лекарственными грибами онкологии, гепатитов, сахарного диабета, аллергии и др.  
Тел. (495) 504-49-59, 506-66-52,  
[www.nazdorovye.ru](http://www.nazdorovye.ru)

### сад-огород

● Как заработать до 100 тыс. руб. за сезон на участке в 6 соток? ДОСТУПНО ЛЮБОМУ САДОВОДУ.  
141109 г. Щелково-9. а/я 331.  
Оплата при получении на почте 330 руб. + почт. сбор.

### услуги

● Потомственная предсказательница сербиянка. Прошое, настоящее, будущее. Порча, сглаз. Дает советы (495) 345-5518.

Объявления принимаются:  
РА «СТО-Медиа»

по тел./факсу:  
(495) 201-20-30, 961-00-97  
по электронной почте: [mail@100media.ru](mailto:mail@100media.ru).

РА «Алло, Москва!»:  
(495) 785-19-19, 221-19-19,  
[Pay@allomoskva.ru](mailto:Pay@allomoskva.ru)  
в редакции

по тел./факсу  
(495) 974-73-83, доб. 15-54,  
менеджер Любовь Швецова,  
или прислать заявку по электронной почте: [shvetsova@logosmedia.ru](mailto:shvetsova@logosmedia.ru)  
Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

**Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Но не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА:**

**1 На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» (индекс – 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс – 12564). Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии 8-800-200-77-72. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

**2 В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с 10.00 до 18.00. Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: 3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб. Все, кто подпишется сразу на год, – получат подарок от «Народного совета». Редакция находится в Москве, на улице Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»). Забирать газеты вы будете по этому же адресу.

**А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!**



## БЛАГОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

25 (12 февраля) у Русской Православной Церкви празднество в честь Иверской иконы Божией Матери.

Иверская икона Божией Матери в I веке н. э. находилась у одной благочестивой вдовы, жившей близ города Никеи. При императоре Феофиле (829–842 гг.) иконоборцы пришли в дом этой христианки. Один воин ударил в икону копьем, и из нее хлынула кровь. В страхе он пал на землю и просил прощения у Божией Матери. (Впоследствии он стал иноком.) Опасаясь дальнейших поруганий святыни, вдова тайно ночью опустила икону в море. Через много лет афонские иноки, знавшие о раненой иконе, увидели ночью на море достигавший небес огненный столп, и утром нашли стоящую на воде икону. После молебна им открылось, что один из них, старец Гавриил Грузин, должен идти пешком по водам и взять ее. Старец ступил на воду, принес икону, и ее поставили в храме Иверского монастыря. Трижды иноки уносили икону в храм, но она возвращалась на врата монастыря. Потом Сама Царица Небесная явилась во сне одному из монахов и сказала:

«Скажи инокам, чтобы больше не искушали Меня. Не для того Я прибыла, чтобы вы охраняли Меня, но чтобы Я охраняла вас...»

Господь прославил Иверскую икону Божией Матери многими чудесами и знамениями, и почитание ее распространилось по всей Российской земле.

## ПРОСТО АНЕКДОТ

– Российские женщины – самые дорогие женщины в мире, потому что их надо одевать все четыре времени года.

•••

– Русские обычно пьют до дна, причем как в стакане, так и в бумажнике.

•••

– Мужики, будьте осторожны с женщинами: ваши комплименты могут превратиться в алименты.

•••

– На днях открыли памятник вандалам. Вандалы в растерянности.

•••

– У вас прямо осиная талия... А грудь – липовая!

•••

– Вопрос: «Есть ли у вас дети? Подсказки: 50/50, помощь зала и звонок другу».

•••

– Михаил Саакашвили заявил, что враги никогда не поставят Грузию на колени! Так и оставят ее лежать...

## ВНИМАНИЕ!

В СПЕЦИАЛЬНОМ ПОДРОБНОМ  
ДОПОЛНЕНИИ К НАШЕЙ  
ПЕЧАТИ ВНИМАТЕЛЬНО  
РАССЛАВЕНА ВЛАДИКА  
И ЕГО МОЛИТВЫ  
ГЛАВНОМУ  
ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ГОТОВО К  
ПРИЕЗДУ МАМЫ ИЗ РОДНЕГО  
ДЛЯ НАШЕЙ МОЛИТВЫ

## КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская** **500**  
**ЗНАЧКА** **РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

## Конкурс «СОВЕТская значка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

Победителями этого номера стали: Людмила Кирилловна Хрисанкова, г. Шахты, Ростовская обл. (стр. 11) и Г.И. Дориня, г. Москва, (стр. 9).

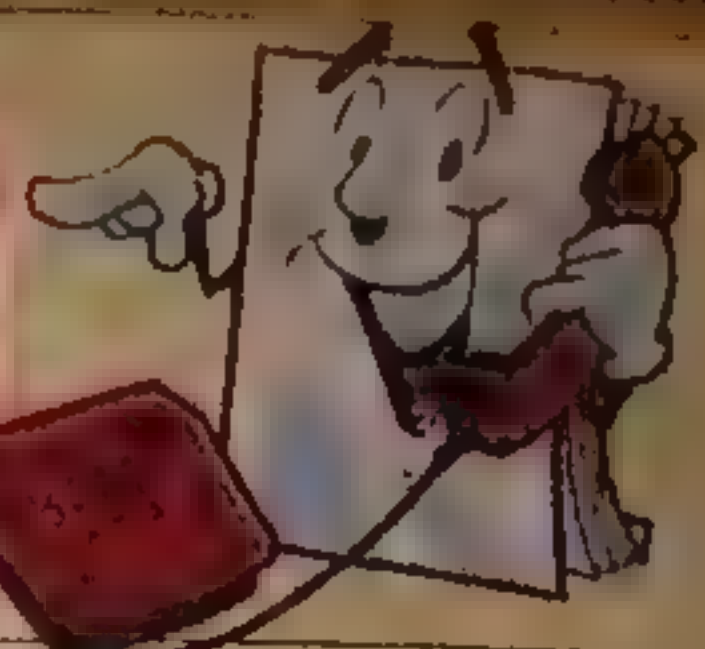
Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

## МЫ ВЫХОДИМ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
1 0 3 6 3 8  
ЧИТАТЕЛЕЙ



**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ  
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**8-800-200-27-28**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 28 ФЕВРАЛЯ 2006 ГОДА**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 8 (94).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов.

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик.

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе.

Дирекция:

Любовь Ковалева, Кезс ван дер Колек, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,

по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 206920

экз. Заказ № 06021

Подписано в печать 15.02.2006

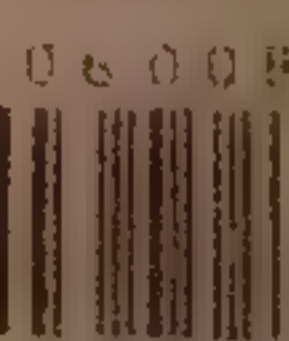
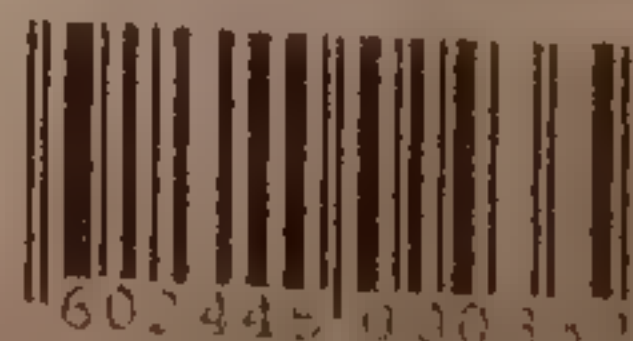
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49

Тел. (495) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narodnysovet.ru

Цена свободная





**ПЛАТИТЬ ВРАЧАМ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОЛИС?**

№ 37/17 - 23 января 2006 г.

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

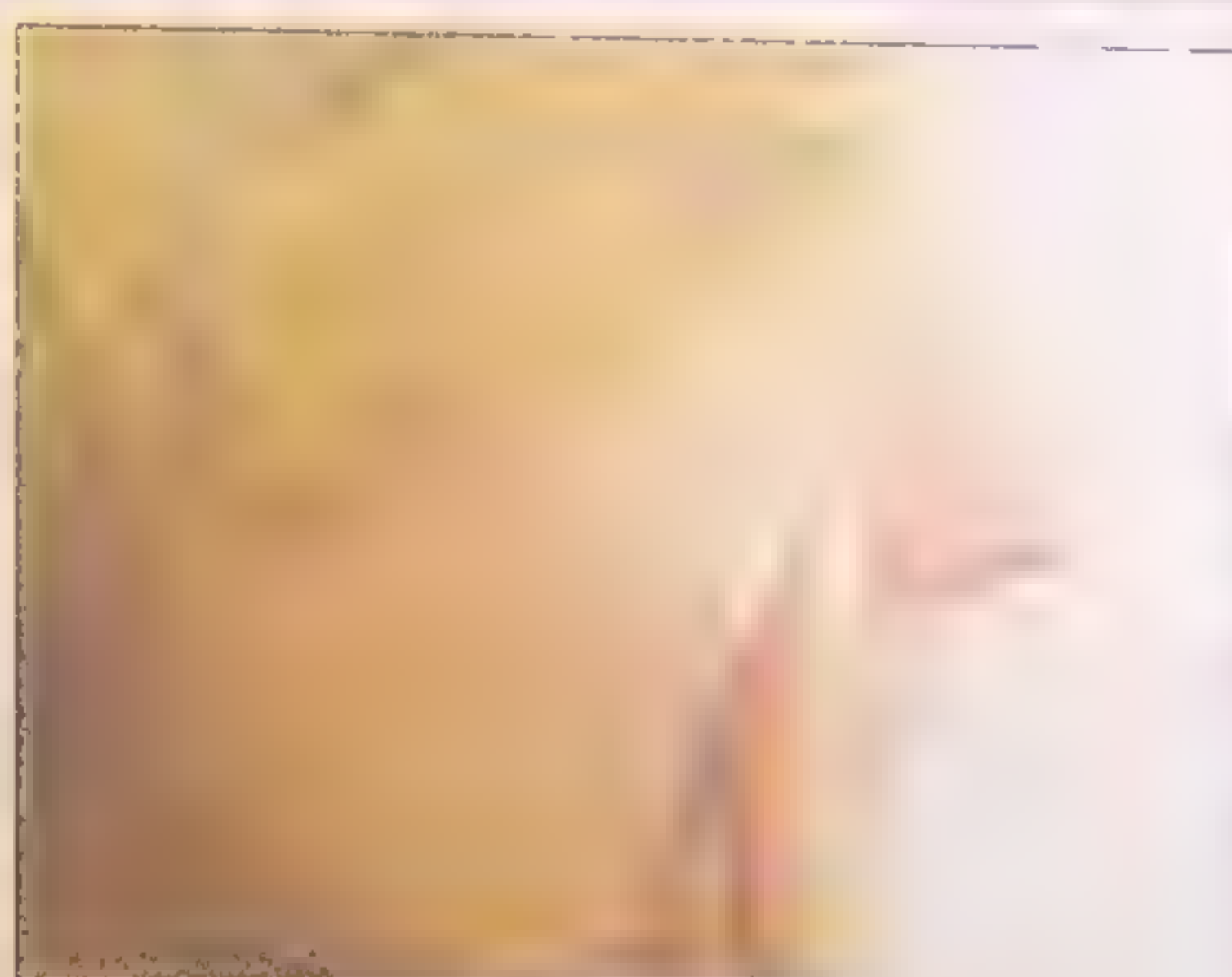
еженедельная газета писем и звонков

**МОЖНО ИМЕТЬ  
ДВЕ ТРУДОВЫЕ  
КНИЖКИ?**

стр. 5

**КТО ПОЛУЧИТ  
В НАСЛЕДСТВО  
ДЕНЬГИ СО  
СБЕРКНИЖКИ?**

стр. 1



**КАК  
УХАЖИВАТЬ  
ЗА КОЖЕЙ  
ЛИЦА**

стр. 1

**ЧТОБЫ ОБУВЬ  
СЛУЖИЛА  
ДОЛГО...**

стр. 13



## ЖИЛЬЕ ДЛЯ ВОЕННЫХ:

**ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ**

стр. 2-3

**ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ!**  
Продолжаем фотоконкурс  
на странице 14


ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ  
**8-800-200-27-28**  
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС  
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ



Система обеспечения военных жильем Президент России хлестко назвал «надувательством» и заявил, что на жилищные сертификаты добавят из бюджета еще 30 миллиардов рублей. Кто и как получит эти деньги в виде квадратных метров? На вопросы отвечает военный юрист Василий Глухов


# ЖИЛЬЕ

## ВОЗЬМУТ ЛИ В ИПОТЕКУ ПОГРАНИЧНИКА?

 – Мой муж служит пограничником. Можем ли мы рассчитывать на ипотеку? **Евгения, Хабаровск.**


■ Да, конечно. По закону квартирные деньги получит не только Министерство обороны, но и другие ведомства, где предусмотрена военная служба. Например, внутренние войска МВД, ФСБ России, прочие «военизированные» ведомства. Но есть одно важное уточнение: эта программа не распространяется на гражданский персонал силовых структур.

## РАЗРЕШЕНА ЛИ ПРИВАТИЗАЦИЯ СЛУЖЕБНЫХ КВАРТИР?

 – Наша семья живет в военном городке. Сможем ли мы когда-либо приватизировать жилье? **Раиса, Московская область.**


■ Жаль, что вы не указали точный адрес. Если ваш городок фигурирует в списке, утвержденном правительством, и считается «закрытым», то квартиры там принадлежат Минобороны. Поэтому вы не вправе распоряжаться этим жильем. Но стоит городку «открыться» (перечень этот постоянно пересматривается), то в действие вступит Жилищный кодекс РФ. А значит у вас появится право приватизировать жилплощадь, продать ее и т. д.

## ДАЧНЫЙ ДОМИК – ЭТО ЖИЛЬЕ?

 – Мужу по наследству достался крохотный дачный домик. И командование сразу вычеркнуло его из списка очередников. Может, теперь что-то изменится, и мужу дадут сертификат? **Лия Петровна, Смоленск.**

■ Очевидно, да. Сейчас рассматриваются различные варианты. Прежде владелец собственного жилья, пусть даже самого мизерного, не мог претендовать на сертификат. Но по новым правилам, если на каждого из членов семьи приходится площадь, не укладывающаяся в санитарную норму (18 кв. м.), военнослужащего могут включить в списки очередников за ГЖС.

## КТО СПРАВИТ НОВОСЕЛЬЕ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ?

 – По телевизору сказали, что денег на жилищные сертификаты военным добавят. Но не ясно кому и сколько. Может, разъясните? **Олег Николаевич, Пермская область.**


■ Это решение коснется военнослужащих, которые заключили контракт до 1 января 1998 года. Таких бесквартирных в Вооруженных силах около 80 тысяч. Из них 44 тысячи служат в 13 крупных городах России, где государственные жилищные сертификаты, по существу, не работают. В октябре позапрошлого года правительство утвердило новые правила реализации государственных жилищных сертифи-

катов (ГЖС). По мнению разработчиков, предложенная в документе схема значительно упорядочивает и несколько упрощает процедуру выдачи сертификатов, а также ускоряет процесс их реализации. Правила ввели норматив стоимости квадратного метра жилья: в первом полугодии 2005-го он составлял 11 тысяч 170 рублей, во втором – 11 тысяч 600 рублей. Эта норма пересматривается каждые шесть месяцев в сторону увеличения. Кроме того, расширился список участников программы ГЖС. В частности, туда включили членов семей погибших и умерших военнослужащих.



# ДЛЯ ВОЕННЫХ

**ОБЪЯСНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, В ЧЕМ СУТЬ «ИПОТЕКИ ДЛЯ СЛУЖИВЫХ»?**


 – Как жена бесквартирного офицера я внимательно слежу за всем, что пишут об этой проблеме. Объясните, пожалуйста, попроще, в чем состоит смысл ипотеки? **Валентина Гармазова, Новосибирская область.**

■ Суть ипотеки проста. Ежегодно на персональный счет военнослужащего будет перечисляться сумма, эквивалентная примерной стоимости трех квадратных метров жилья. С учетом планируемой инфляции она выросла до 37 тысяч рублей за 3 метра. За 20 лет службы сумма накопленный позволит военнослужащему после

увольнения купить собственное жилье. Уже спустя три года после начала отчисления их должно хватить на оплату 30 процентов стоимости жилья. Обязанности по выплате оставшегося кредита берет на себя государство. Чтобы получить квартиру больше размером, придется добавить собственные деньги по льготной ставке. График платежей построят таким образом, что в первые годы придется платить меньше (скажем, по 400-500 рублей в месяц), а в последние выплата кредита может дойти до полутора тысяч в месяц. Средства, поступающие на именные нако-

пительные счета, будут индексироваться. В правительстве говорят, что коэффициент не привязан жестко к, скажем, курсу доллара. Его высчитают по особым схемам, наподобие действующих рыночных индексов. Главное условие, чтобы в итоге через двадцать лет военнослужащему хватило на квартиру – **54 квадратных метра**. Более терпеливые могут подождать не три года, а пять лет. Тогда им ничего не придется платить. Но они смогут купить квартиру из расчета в среднем **42 квадратных метра**. Если захотят жилье побольше – опять придется доплачивать.


**КАКИЕ ПРАВА У КОНТРАКТНИКОВ?**

 – Наш сын уже третий год служит по контракту сержантом. Женился, родилась внучка. Если у сына хоть какой-то шанс решить квартирную проблему, если даже офицерам жилья не хватает? **Федюкины, Кострома.**

■ Да, шанс есть. Теоретически солдаты-профессионалы тоже смогут претендовать на жилье. Более того, квартирные начислят и им. Но воспользоваться этими деньгами контрактники смогут лишь после заключения третьего контракта, то есть при-

мерно через семь - девять лет службы. Впрочем, тут возможны варианты. Допустим, человек начал службу с рядового, а через пару лет окончил курсы и стал офицером. Значит, он может прицениваться к жилью. Процедура весьма простая. Прибывшему в гарнизон лейтенанту или подписавшему второй контракт на службу солдату-профессионалу надо подать рапорт на имя командира части. Далее данные на вашего сына по инстанциям передадут в Минобороны, где их занесут в специальную электронную базу.


**ПОМОЖЕТ ЛИ ЖИЛЬЦАМ РАЙВОЕНКОМАТ?**

 – Раньше жителей военгородков отселяли через военкоматы. А как сейчас? **Варниковы, Тульская область.**

■ Пока эту практику никто официально не отменял. Но фактически с 1 января 2005 года по закону № 122-ФЗ в очередь на получение жилья

через военный комиссариат военнослужащих запаса и в отставку ставить перестали. Тех, кто уволился из Вооруженных сил в прошлом году, закон предписывает обеспечивать квартирами через структуры, откуда они ушли на пенсию – Минобороны, ФСБ, ФСО и так далее.


**КОМУ ПОЛОЖЕНЫ СЕРТИФИКАТЫ?**

 – Мы к армии отношения не имеем, но живем в военном городке. Все ли имеют право на жилищные сертификаты? **Хлыстовы, Тверская область.**

■ В принципе – все. Жаль, что вы не обрисовали свою ситуацию в деталях. Вообще же, в

постановлении правительства нет указания, что отселению из военных городков подлежат только военные пенсионеры и их родственники. Там жители городков обобщенно названы «гражданами», а к этой категории можно отнести не только отставников.

**ГДЕ ПРИОБРЕСТИ ЖИЛЬЕ ПО СЕРТИФИКАТУ?**

 – Я подполковник. У нас с женой родители в Воронеже. После увольнения в запас мы хотели бы поселиться поближе к родне. Но на те деньги, что мне причитаются, квартиру удастся купить разве что в каком-нибудь Мухомырске. Так, может, мне вообще отказаться от сертификата? **Олег Иванович, Чита.**

■ Закон гарантирует уволенному в запас военнослужащему право выбора места жительства. Но он не гарантирует, что в этом месте для него найдется квартира. Выход из этой сложной ситуации специалисты предлагают не самый простой, зато вполне надежный. Вам не следует отказываться от сертификата или квартиры, даже если ее адрес вашу семью сейчас не устраивает. Сертификат стоит немалых денег. После приватизации квартиры ее можно будет продать или обменять с доплатой на нужный вам регион.

**КОЛИЧЕСТВО ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ЖИЛЬЕ**

|          |              |
|----------|--------------|
| 2001 год | 167,9 тысячи |
| 2002 год | 168,4 тысячи |
| 2003 год | 170,4 тысячи |
| 2004 год | 64,7 тысячи  |
| 2005 год | 161,4 тысячи |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЖИЛЬЕМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 2001 год | 29 тыс. квартир   |
| 2002 год | 27 тыс. квартир   |
| 2003 год | 32,4 тыс. квартир |
| 2004 год | 23,6 тыс. квартир |
| 2005 год | 28,4 тыс. квартир |



# ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы  
отвечает юрист  
**Андрей  
МАЛЫХ**

## ЗАПЛАТИЛ ЗА КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ — ЗНАЧИТ СОБСТВЕННИК

☎ — Приобрел квартиру в строящемся доме, рассчитывался за нее год. В моем договоре между заказчиком и застройщиком прописано, что строится общежитие на средства дольщиков, но по окончании строительства заказчик берет на себя обязательство перевести дом в жилой фонд. Строительство почти завершено, но теперь заказчик говорит, что дом будет использоваться только как общежитие. С чьей помощью можно решить эту проблему? **Александр, Уфа.**

■ Вопрос поставлен не очень корректно. Закон не оговаривает обязательность нахождения в жилом доме только специализированных жилых помещений (к которым относятся и общежития), или только помещений, предоставляемых по договору социального найма, или только помещений, находящихся в собственности граждан. В любом из трех случаев — это жилой фонд. А вас, скорее всего, интересует вопрос, станет ли вашей собственностью квартира (или комната), за которую вы расплачивались в течение года, или приобретет статус специализированного жилья (общежития). Здесь вам следует еще раз внимательно прочитать договор (хотя сделать это нужно было значительно раньше, еще при заключении договора). В договоре должно четко оговариваться, как должны строиться ваши отношения с заказчиком после сдачи дома госкомиссии, будет ли это специализированное жилье или вы станете собственником квартиры в жилом доме. Хотя, честно говоря, странно, почему этот вопрос вообще встает, если вы говорите, что год расплачивались за квартиру и, насколько я могу судить, выкупили определенное количество квадратных метров в строящемся доме. Вам необходимо теперь на основании заключенного договора требовать выдачи акта приема-передачи жилья и идти с этими документами в регистрационную палату по месту строительства для получения свидетельства на право собственности. В случае отказа в удовлетворении ваших требований обращайтесь в суд.

## МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В ДОГОВОР РЕНТЫ НЕ ВХОДИТ

☎ — Заключила договор пожизненной ренты. Но фирма обманула. Обещали 2 раза в год в мыть окна, привозить продукты и лекарства, навещать в больнице, оказать помощь в ремонте. Сами же деньги на ремонт дали, а сам ремонт делать отказались. И теперь еще никакой моральной поддержки с их стороны. Если я подам в суд на расторжение договора, придется ли возвращать все выплаченные ранее деньги плательщику ренты? И могут ли у меня забрать квартиру? **Соколова.**

■ К сожалению, вы требуете от фирмы слишком много. Договор пожизненной ренты не предполагает включения оговоренных вами условий в текст договора. Такие условия предусмотрены только для договора пожизненного содержания с иждивением. Но если уж вы и выдвигали такие

условия, они должны были быть зафиксированы в письменном виде (в договоре между вами и фирмой). В этом случае вы смело можете обратиться в суд с заявлением по исполнению данных обязательств. Если же они не были изложены на бумаге, вам трудно будет доказать, что таковая договоренность была, и прекращение договора повлечет за собой указанные вами последствия. Единственное, что могу сказать — исполнение решения суда о возврате денежных сумм может быть осуществлено только за счет ареста имущества (например, ареста и продажи каких-то принадлежащих вам ценностей), а если имущества недостаточно, за счет периодических платежей (например из пенсии). А вот квартира, если она является единственным вашим жильем, будет освобождена от ареста. На нее взыскание не наложат.

## ПОЛУЧИТЬ КВАРТИРУ — НЕ ЗНАЧИТ СТАТЬ ВЛАДЕЛЬЦЕМ

☎ — Мы с мужем поженились 10 лет назад. Прописала его в квартиру, которую приобрела без его участия. А в 1995 году мы совместно ее приватизировали. Сейчас муж подал документы на развод и требует часть квартиры. Имеет ли он на это право? **Римма, Москва.**

■ В вашей ситуации правильнее было сказать не

«приобретала», а «получила». И то, что вы получили ее (то есть заключили договор найма) еще до замужества, к сожалению, значения не имеет. А имеет значение приватизация, то есть получение части этой квартиры в собственность. И как следует из вашего вопроса, вы с мужем являетесь сосособственниками. По заявлению любого из сосособственников суд может

определить доли каждого в праве собственности. В вашем случае это будет по 1/2 доли у каждого. Так что муж вправе распоряжаться своей долей по собственному усмотрению, в том числе и продавать. У вас, как мы не раз писали, останется преимущественное право приобретения этой доли, если бывший муж решит ее продать (ст. 250 Гражданского кодекса РФ).

## РАССТОЯНИЯ МЕЖДУ ДОМАМИ УТВЕРЖДАЮТСЯ НА МЕСТАХ

☎ — Рядом с нашим домом строят пятиэтажку. На каком расстоянии должны стоять дома друг от друга минимально? **Алексей Николаевич Матвеев, Благовещенск.**

■ Жестко установленных норм нет. Каждый раз определяется при согласовании конкретного проекта строительства в конкретном муниципальном образовании. Например, возможно вообще примыкание одного дома к другому (конечно, с глухого торца). Все зависит от наличия согласований и соответствия проекта имеющимся нормам безопасности, строительным и т.д. Для примера, в п. 2 «Норм и правил проектирования, планировки и застройки г. Москвы МГСН 1.01-99», утвержденных и введенных в действие постановлением Правительства Москвы от 25 января 2000 г.

№ 49 сказано, что «...минимальные расстояния от жилых, общественных и административных (бытовых) зданий «особой», I и II степеней огнестойкости (кирпичные и панельные дома — прим. юриста) до производственных зданий и гаражей I и II степеней огнестойкости следует принимать не менее 9 м (до производственных зданий с применением утеплителя из полимерных или горючих материалов — 15 м), III степени огнестойкости — 12 м, IV, V — 15 метров.

В вашем регионе, скорее всего действуют другие нормативы. Поэтому, если у вас возникли сомнения, обратитесь с письменным заявлением в отдел архитектуры и градостроительства вашего муниципалитета о предоставлении вам нормативов строительства, действующих в вашем регионе.



# РАБОТА И ЗАРПЛАТА

На вопросы отвечает юрист  
Андрей МАЛЫХ

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ТРАВМА ОПЛАЧИВАЕТСЯ ПО МАКСИМУМУ

— Есть ли разница в оплате больничного листа по производственной и бытовой травме? Людмила, Москва

■ Две принципиальные разницы. Первая: при производственной травме непрерывный стаж работы не имеет значения и пособие всегда выплачивается в размере среднего заработка. Вторая: при производственной травме не существует ограничения по максимальному размеру пособия (12 480 руб.), установленного для иных случаев нетрудоспособности. При бытовой травме пострадавший получает больничный лист, который оплачивается на общих основаниях.

## ДВЕ ТРУДОВЫЕ КНИЖКИ — ЭТО ЗАКОННО?

— Работаю на 2 работах, у меня 2 трудовых книжки. Как идет стаж, в одинарном размере или в двойном? Как в этом случае оформляется больничный: на одном рабочем месте оплачиваемый, а на втором — за свой счет? Или можно предъявлять дубликат? Павел Романов, Йошкар-Ола.

■ Стаж всегда идет в одинарном размере. Законодательством вообще не предусмотрена возможность иметь более одной трудовой книжки. А стаж для начисления пенсии сейчас учитывается по данным индивидуального персонифицированного учета, и эти данные подтверждают, что в какой-то период за работника были перечислены предусмотренные законодательством страховые взносы от нескольких работодателей. Что же касается оформления больничного, то поскольку у гражданина может быть только одна трудовая книжка, выдача больничного листа производится только с указанием одной конкретной организации, которая и может принять этот лист к оплате. И пособие выплачивается именно в организации, которая является основным местом работы (вы ее называете при оформлении листка нетрудоспособности). Предъявление дубликата, равно как и его выдача, законодательством не предусмотрены. Да и само предоставление дубликата в другую организацию, при наличии указания в листке нетрудоспособности места вашей работы в иной организации, не даст права организации оплатить пособие.

## ПЕРЕВОД ОФОРМЛЯЕТСЯ ПРИКАЗОМ

— Руководство компании, в которой я работаю, для того, чтобы перевести сотрудников из одного подразделения в другое, требует, чтобы сотрудники писали заявление об увольнении по собственному желанию и затем о приеме на работу в другое подразделение. Скажите, правомерно ли это или должно оформляться как-то иначе? Карцева, Копейск.

■ Внутри организации перевод осуществляется приказом. Конечно, приказ этот должен издаваться при наличии согла-

сия работника и внесении соответствующих изменений в трудовой договор (в части указания в нем структурного подразделения и даже должности, на которую переводится работник).

Что касается же правомерности, то увольнение по собственному желанию может состояться только в том случае, если у работника действительно имелось такое волеизъявление. Заставить его написать заявление нельзя, и я об этом уже не раз говорил. Тем не менее, хочу отметить, что увольнение по собст-

венному желанию с одновременным поступлением на работу в другое структурное подразделение этой же организации никоим образом не нарушит права работника.

Вот почему все трудовые гарантии, в том числе и непрерывность трудового стажа, должны сохраняться. Единственное, что вам стоит оговорить, так это, предоставят ли вам отпуск в удобное для вас время или все-таки вам придется отрабатывать положенные при поступлении на новую работу 6 месяцев.

## НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ ОТ РАБОТНИКА ОБРАЗОВАНИЯ

— У меня к вам сразу несколько вопросов. Во время отпуска напарницы я выхожу на работу и в ее и в свою смены, но за работу в ее смену мне выплачивают только 0,75 ставки. Правомерно ли это? Второй вопрос: засчитывается ли педагогический стаж младшему воспитателю? Третий: имеет ли право воспитатель, имеющий стаж 10 лет, взять административный отпуск на год и можно ли использовать этот отпуск по частям? И, наконец, какой должна быть компенсация за приобретение методической литературы у работников образования? Елена, Нижегородская область

■ На первый вопрос ответить однозначно нельзя. В соответствии со ст. 151 Трудового кодекса РФ, работнику, выполняющему у одного и того же работодателя дополнительную работу по другой профессии или должности или исполняющему обязанности временно отсутствующего работника, производится доплата, но размер этой доплаты устанавливается по соглашению сторон, то есть работника и работодателя. Перед тем, как отправить вашу напарницу в отпуск, руководитель должен был вызвать вас и оговорить условия совмещения вами двух работ. По второму вопросу: педагогический стаж младшему воспитателю засчитывается только при определенных условиях, а именно, если в период работы на этой должности работник имел педагогическое образование или обучался в учреждении высшего или среднего профессионального

(педагогического) образования (п. 6 Приложения к письму Министерства образования и науки РФ и Профсоюза работников народного образования и науки РФ от 26 октября 2004 г. № АФ-947/96 «Рекомендации об условиях оплаты труда работников образовательных учреждений»). По третьему вопросу: «педагогические работники образовательного учреждения не реже чем через каждые 10 лет непрерывной преподавательской работы имеют право на длительный отпуск сроком до одного года, порядок и условия предоставления которого определяются учредителем и (или) уставом данного образовательного учреждения» (п. 5 ст. 55 Закона РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании» (с изменениями и дополнениями вплоть до 21 июля 2005 г.)) Что же касается использования этого отпуска по частям, то по закону вы этого требовать не можете, только при согласии на то вашего работодателя. И, наконец, размер компенсации за методическую литературу зависит от того, за счет какого бюджета финансируется учреждение. Если федерального — 150 руб. Педагогическим работникам государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении субъектов Российской Федерации, указанная денежная компенсация выплачивается по решению органа государственной власти субъекта Российской Федерации в размере, устанавливаемом указанным органом, муниципальных образовательных учреждений — органом местного самоуправления (п. 8 ст. 55 Закона «Об образовании»).





На вопросы отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс», кандидат юридических наук  
**Оксана СОБИНА**

## У МЕНЯ НА РУКАХ ПОЛИС, НО ЗА ЛЕЧЕНИЕ ТРЕБУЮТ ДЕНЬГИ...

— При посещении стоматологической больницы по месту жительства, имея на руках страховой полис — пришлось потратить на уколы при лечении — по 80 рублей. За удаление нерва и пломбирование канала тоже. Один зуб стоил мне 380 р. Свои уколы покупать не разрешают, говорят, что у них свои. Это государственная больница. Имеют ли они на это право? **Л. В. Сидорова, Ярославль.**

Амбулаторно-поликлиническая помощь (в том числе диагностика и лечение заболеваний в поликлинике) должна предоставляться бесплатно. Однако государственные медучреждения могут оказывать и платные медицинские услуги населению по специальному разрешению соответствующего органа управления здравоохранением. Предоставление таких услуг осуществляется только при наличии у медицинского учреждения сертификата и лицензии на избранный вид деятельности (п.3 Правил предоставления платных медицинских услуг населению медицинскими учреждениями, утв. постановлением Правительства РФ от 13.01.1996 г. № 27). Кроме того, предоставление платных медицинских услуг должно оформляться соответствующим договором, а при расчетах с потребителем медицинское учреждение обязано выдать потребителю чеки или копию бланка, подтверждающие прием наличных денег. Таким образом, если вам при лечении зубов не был выдан чек за оплату лечения, то были нарушены ваши права как потребителя. Как следует из п. 2 ст. 16 Закона РФ «О защите прав потребителей», медицинское учреждение не вправе требовать от вас оплаты уколов при лечении зубов, если вы хотите сами их купить в аптеке и принести в поликлинику. В вашем случае вы имеете право потребовать от поликлиники возврата суммы, уплаченной за уколы (п. 3 ст. 16 Закона РФ «Озпп»).

## СКОЛЬКО СТОИТ ПОСТАВИТЬ ТЕЛЕФОН В ГОРОДЕ

— Я переехала из села в город, пользуюсь услугами одного и того же телефонного оператора. Мне сначала сказали, что я должна оплатить установку телефона 4500 р. А потом сказали, что не спаренный телефон «стоит» 6000р. Затем мне сказали, что технической возможности установить телефон вообще нет и для меня в течение 50 лет не будет. «Мы с вами заключали договор об установке телефона в одном городе, а вы переехали в другой, и установка вам будет стоить 12000 рублей». Что мне делать, чтобы решить этот вопрос? **Клавдия Васильевна Полянская, Старый Оскол.**

В соответствии с п. 42 Правил оказания услуг телефонной связи (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.09.1997 г. № 1235) при переезде абонента на новое ме-

сто жительства в зоне действия одного и того же оператора связи вне зоны действия телефонной станции по его заявлению и при наличии технической возможности договор об оказании услуг телефонной связи переоформляется с выделением нового телефонного номера. Переоформление договора об оказании услуг телефонной связи является дополнительной услугой, оказываемой за отдельную плату. На данный момент переоформление договора стоит примерно 7200 руб. Не совсем понятно, почему с вас требуют оплатить 12000 рублей за установку телефона. По всей видимости, с вас просто хотят взять побольше денег. Попробуйте написать заявление начальнику телефонного узла с просьбой переоформить договор с выделением вам номера за правомерную плату.

## МОЖНО ЛИ ОБМЕНЯТЬ ТОВАР, ЕСЛИ С НИМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

— Я купил телефон, гарантийный талон у меня еще действует. Скажите, могу ли я обменять его на другой с доплатой в том же магазине? **Дмитрий Султанович, Татарстан.**

Если у вас в телефоне нет поломок (вам продан товар надлежащего качества), то вы не можете его обменять на другой, поскольку телефонные аппараты включены в Перечень непродовольственных това-

ров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар другого размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации (утв. Постановлением Правительства 55). Если же в вашем телефоне появился существенный недостаток (при условии, что телефон является дорогостоящим товаром), вы имеете право обратиться к продавцу с требованием замены телефона на другой с соот-

ветствующим перерасчетом цены (п.1 ст.18 Закона РФ «О защите прав потребителей»). Согласно преамбуле Закона РФ «О защите прав потребителей» существенным недостатком товара является неустранимый недостаток или недостаток, который не может быть устранен без несоразмерных затрат времени, или выявляется неоднократно, либо проявляется вновь после устранения.

## КТО ПЛАТИТ СТРАХОВКУ ЗА ПОСТРАДАВШЕГО В ДТП Пассажира?

— В ДТП погиб мой сын — он был пассажиром. Следствие признало виновным водителя, с которым он ехал. Машина принадлежала матери водителя. В страховой компании, где застрахован этот автомобиль, отказываются выплачивать деньги за сына. Я оплатил похороны, отпевание, поминки. Должна ли страховая компания возместить эти расходы? Или же мне нужно подавать в суд на хозяйку автомобиля для возмещения ущерба? **В. И. Сергиенко, Тверь.**

Согласно ст.1094 Гражданского кодекса РФ лица, ответственные за вред, вызванный смертью потерпевшего, обязаны возместить расходы на погребение лицу, понесшему эти расходы. Владелец источника повышенной опасности (в данном случае автомобиля) обязан возместить вред, при-

чиненный этим источником (п.1 ст.1079 ГК РФ). То есть к ответственности можно привлечь как водителя, по чьей вине погиб ваш сын, так и собственника машины — мать водителя. Что же касается возмещения расходов страховой компанией, то здесь необходимо смотреть договор страхования, который был заключен между данной компанией и владельцем автомобиля. Если произошедшее ДТП подпадает под страховой случай, оговоренный в договоре, а водитель, управлявший автомобилем, указан в договоре как лицо, допущенное к управлению машиной (в случае если договор обязательного страхования заключался с условием, что к управлению автомобилем допущены только определенные лица), то вы вправе потребовать у страховой компании возмещения понесенных вами расходов.



# НАСЛЕДСТВО И НАСЛЕДНИКИ



Вам  
отвечает  
юрист  
**Татьяна  
САЛОМА-  
ТОВА**

## КООПЕРАТИВНАЯ КВАРТИРА — СОБСТВЕННОСТЬ ЕЕ ПРИБРЕТАТЕЛЕЙ

— Умер отец. Я — его дочь от первого брака. После него осталась кооперативная квартира (была приобретена по обмену в период его первого брака). В этой квартире были прописаны отец и я (и ордер выдан на нас), но никто в ней не проживал. Детей во втором браке у него не было. Пожалуйста, напишите, как распределяются доли между его второй женой мной? **Надежда Мамонтова, Подольск.**

Если я правильно поняла, и квартира действительно была приобретена в жилищно-строительном кооперативе в период первого брака вашего отца, то она принадлежала не только вашему отцу, но и вашей маме. Вашей доли в этой квартире нет, вы там были только прописаны. Но ваша мама свою долю теперь уже выделить не сможет в связи с пропуском срока (хотя это вам следует уточнить у вашей мамы). Возможно, что она при расторжении брака получила другую собственность. В таком случае кооперативная квартира полностью принадлежала вашему покойному отцу. И тогда она переходит вам вместе со второй супругой отца в равных долях при отсутствии других наследников (детей, родителей).

## ГДЕ ПОЛУЧИТЬ КОПИЮ ЗАВЕЩАНИЯ?

— Хочу подать иск о признании завещания, данного моим отцом на сожительницу, недействительным. Но юристы говорят мне, что для подачи такого иска необходимо приложить копию завещания. Это правда? Если да, то почему у меня ее нет на руках? **Алексей Коптев, Барнаул.**

У вас и не может быть копии завещания, если, конечно, вам не дал ее нотариус. Копию наследственного дела вам следует истребовать у нотариуса при подаче искового заявления. И обязательно в заявлении ставьте вопрос о приостановлении наследственного дела.

## СВЕКРОВЬ НЕ ВЫГОНИТ

— Недавно в автокатастрофе погиб муж, (дочери 5 лет). Жили в квартире (куплена до брака) с его матерью (они равные собственники). Прописана с дочкой была у моих родителей. Теперь свекровь выгоняет меня, говорит, что я не имею никакого права на долю мужа. Неужели это так? **Оксана, Иваново.**

Ваша свекровь не права. Вы и дочь являетесь наследниками первой очереди наравне с матерью вашего супруга. К сожалению вы не указали, сколько времени прошло с момента гибели мужа. Если менее 6 месяцев, то вам нужно как можно быстрее обратиться к нотариусу по месту последнего проживания вашего супруга с заявлением о выдаче вам и вашей дочери свидетельства о праве на наследство. При себе нужно иметь паспорт, свидетельства о рождении дочери, о браке, о

## ВЫСЕЛЯЙТЕ ЦИВИЛИЗОВАННО

— Имею 2/3 доли от умершего отца в квартире. 1/3 принадлежит его жене, которая после своей смерти передала эту долю дочери. В настоящее время в доме проживает сын умершей, то есть брат этой дочери с детьми. Но он в квартире не зарегистрирован. Могу я выселить этих жильцов или продать свою долю?

Можете и продать, и выселить, потому что вы — собственница и, насколько я поняла, своего согласия на их вселение не давали. Можете сделать это простой сменой замков предложить им забрать свои вещи. Это радикальный способ. Но

прибегнуть к нему я советовала бы лишь тогда, когда «квартиранты» вас сильно дойдут. Можете сделать это цивилизованно, через суд. Но на это уйдет не меньше года. А можете не выселять, а просто продать свои 2/3 доли, и новые собственники будут иметь полное право выселить их. Но сначала письменно уведомите собственницу 1/3 доли (лучше через нотариуса или письмом с уведомлением) о том, что намерены продать свою долю и назвать стоимость. Если через месяц она не изъявит желания купить эту долю, можете смело продавать ее на тех же условиях (ст. 250 Гражданского кодекса РФ).

смерти супруга, справку с его места жительства. Если срок 6 месяцев пропущен, следует обратиться в суд и установить факт принятия наследства, поскольку вы в этой квартире проживали. И до разрешения всех вопросов по наследованию лучше из квартиры не выселяться. Если свекровь не желает видеть вас, пусть она подает в суд на выселение. Это, кстати, будет для вас положительным моментом, то есть доказательством вашего фактического проживания. В итоге за вами и дочерью при любом раскладе признают по 1/3 доли за каждым всего личного имущества супруга и по 1/6 доли квартиры. Но если у мужа было составлено завещание в пользу матери, то вам не на что рассчитывать, а вот дочь будет наследовать отцовскую долю наравне с бабушкой (обязательная доля по ст. 1149 ГК РФ).

## ДЕНЬГИ НА СБЕРКНИЖКЕ — ТОЖЕ НАСЛЕДСТВО

— После смерти отца я обнаружил его сберкнижку, в которой было отмечено, что вклад завещан мне. Имеют ли право другие родственники отца претендовать на часть его денег? **Александр Николаевич, Казань.**

Важно, когда был сделан вклад умершим. Если в браке, то супруга имеет право на половину сбережений. Она сможет выделить как супружескую долю у нотариуса или

в судебном порядке при наличии спора. Важно также, когда было составлено завещание. Если до 1.03.02 г., вы единственный имеете право получить эти деньги в банке независимо от срока. Если завещание составлено позже, то вклад входит в состав наследства, и при наличии обязательных наследников они смогут из него получить долю. К ним относятся, например, нетрудоспособные дети, родители, супруга.

### ВОЗРОЖДЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОШЛОГО

НА ОСНОВЕ

Изготовлен вручную по рецепту 1905 года

- От боли в суставах и позвоночнике
- При варикозе, ушибах, растяжениях
- Эффективно при кашле
- Обладает

противовоспалительным, общетонизирующим действием

Консультация с врачом и заказ:

Институт Натуротерапии (495) 739-06-36

Адрес для заказов почтой:

111250, г. Москва, а/я 70.

"Институт Натуротерапии"

Крем "Здоровые ноги"

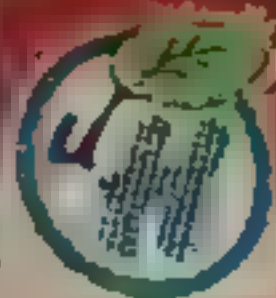
- 250 р.

плюс почтовые расходы

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



# ВОЗРОЖДЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОШЛОГО



## НА ОСНОВЕ

Изготовлен вручную по рецепту 1905 года

• От боли в суставах и позвоночнике

• При варикозе, ушибах, растяжениях

• Эффективно при кашле

• Обладает

противовоспалительным,  
общетонизирующим действием

Консультация с врачом и заказ:

Институт Натуротерапии (495) 739-06-36

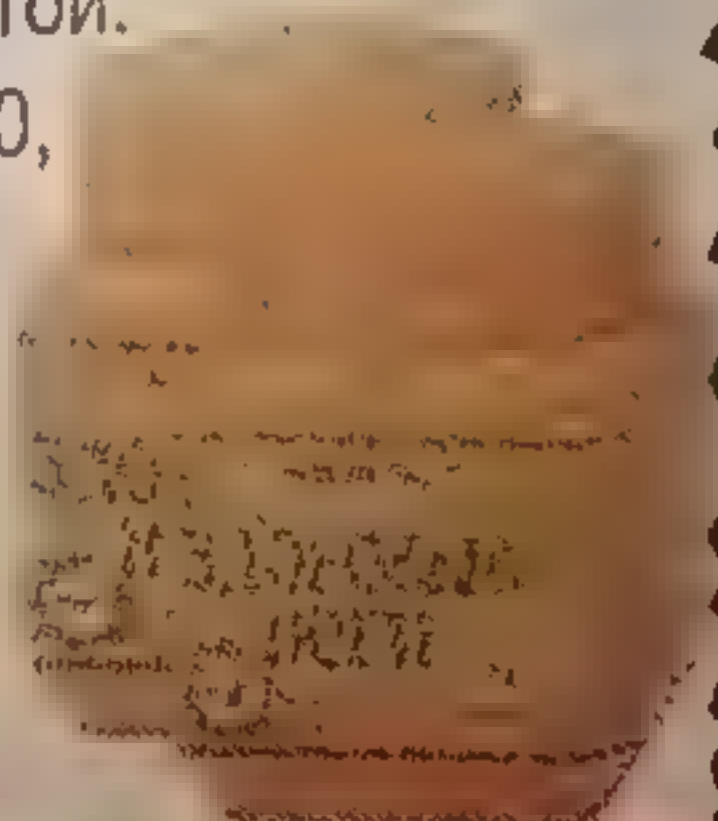
Адрес для заказов почтой:

111250, г. Москва, а/я 70,

“Институт  
Натуротерапии”

Крем “Здоровые ноги”  
- 250 р.

плюс почтовые  
расходы



POCC RU AE17.A02929

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



## УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ПРАВИЛЬНО



Консультирует  
доктор  
**Владимир  
КОТОВ.**

Для начала определим тип вашей кожи. Для этого нужно провести несложное тестирование. Возьмите мягкое очищающее средство для лица и умойтесь. Не раньше, чем через два часа плотно прижмите к различным частям лица тонкую косметическую салфетку или цветную бумажную салфетку, после этого рассмотрите отпечаток.

**Комбинированная кожа, pH 3/6.** В одних местах салфетка останется чистой, в других – на ней останется сальный отпеча-

ток. Как правило, на носу, лбу и подбородке (так называемая «Т-зона») кожа жирная, а на висках, щеках, шее и вокруг глаз – сухая. Принцип ухода: сухие участки – увлажнять, жирные – очищать.

**Нормальная кожа pH 5,5.** На салфетке остается едва заметный отпечаток. Эта кожа лишена таких недостатков, как угри, расширенные поры, пигментные пятна. Нормальная кожа говорит о хорошем состоянии здоровья, она эластичная, мягкая. Содержание влаги и жира в ней сбалансировано. Кожа хорошо переносит умывание мылом, декоративную косметику. Принцип ухода – не перусердствовать.

**Жирная кожа pH 6.** Оставит явно выраженный жирный след на салфетке. Эта кожа выгля-

дит малопривлекательной. Она блестит, часто поражена угрями и прыщами, на ней бывают явно выражены поры и покраснения. Этот тип кожи встречается чаще всего у людей до 35 лет. Избыток кожного жира предохраняет лицо от высыхания, поэтому такая кожа дольше сохраняет эластичность и менее других подвержена старению. Принцип ухода – очищение.

**Сухая кожа pH 3–5.** На салфетке не оставит ни малейшего следа. Этот тип кожи больше других подвержен старению и преждевременному образованию морщин и мимических складок. У молодых женщин она тонкая, шелковистая и матовая. Сухая кожа встречается довольно часто. Усиленное испарение влаги с ее поверхности и недостаточная активность сальных желез ведет к пересыханию кожи. Принцип ухода – постоянное увлажнение.

взгляд до упора – вправо, влево, вниз, вверх.

**Упражнения 8 и 9.** Выполнять попеременно. Растянуть губы в улыбку, произнося звук «И». Округлить и вытянуть губы в трубочку, произнося звук «У».

**Упражнение 10.** Не открывая рта, смещать нижнюю челюсть вперед, назад, вправо, влево. Хорошим средством для профилактики старения кожи лица является утреннее протирание льдом. Это гораздо эффективнее стимулирует кожу, нежели умывание холодной водой. Лед лучше всего готовить из негазированной минеральной воды или из настоев трав. Способ приготовления: столовую ложку сухих трав или ягод залить крутым кипятком и настоять в течение часа, затем процедить, разлить по формочкам и убрать в морозильник. Этот лед можно использовать в течение недели, а затем приготовить свежий. Причем для каждого типа кожи нужен определенный настой.

**Нормальная кожа:** равные части валерианы, фиалки трехцветной, подорожника и тысячелистника.

**Жирная кожа:** равные части ноготков, хвоща полевого, лапчатки прямостоячей, горной арники. В каждую формочку можно добавить по 1 капле лимонного сока.

**Сухая кожа:** равные части боярышника, корня одуванчика и элеутерококка или сушеные ягоды красной рябины.

**Комбинированная кожа:** равные части ромашки, череды, зверобоя и шалфея.

Протирать лицо льдом в холодное время года нужно не менее чем за час до выхода из дома. После протирания наложите на лицо и шею жирный крем, промокните его через несколько минут. В теплое и жаркое время года протирание лица и шеи льдом по утрам укрепит любую кожу, улучшит кровообращение и питание. Протирание лица и шеи льдом на ночь нежелательно – это может вызвать возбуждение и нарушить сон.

### Зарядка для лица

Мышцы лица, также как и все остальные мышцы тела подвержены гиподинамии. Для поддержания тонуса мышц лица и приостановки увядания кожи имеется комплекс специальной гимнастики и массажа. Если ежедневно выполнять упражнения, то старение можно надолго приостановить. Число повторов этих упражнений – не менее 5, фиксация каждого движения – 2–3 секунды. Выполняются они, сидя на стуле перед зеркалом.

**Упражнение 1.** Повернуть голову к плечу вправо – влево.

**Упражнение 2.** Наклонить голову максимально вперед – назад.

**Упражнение 3.** Брови приподнять, зафиксировать на 2–3 секунды и расслабить мышцы.

**Упражнение 4.** Широко раскрыть глаза.

**Упражнение 5.** Поморгать глазами в попеременном темпе (быстро-медленно).

**Упражнение 6.** Попеременно моргать глазами.

**Упражнение 7.** Перевести

### Маленькая фея

ПРОТИВ ЭПИДЕМИИ ГРИППА

Наша русская зима в самом разгаре. И не забывает преподносить свои сюрпризы. Причем, не всегда приятные. По прогнозам специалистов, в ближайшее время сразу несколько регионов страны будут охвачены эпидемией гриппа, который уже сейчас распространяется в некоторых областях России. В связи с тревожными прогнозами следует ожидать, что во время эпидемий население, как обычно, бросится в аптеки за приобретением медикаментов. Однако не стоит спешить. Следует задуматься не только о лечении, но и о профилактике заболевания, которая сохранит здоровье и семейный бюджет, так как не придется выходить на больничный и покупать медикаменты, которые стоят недешево, а кроме того, сулят массу побочных эффектов.

Устройство локального прогревания риноларингологическое ФЕЯ, которое выпускается на Елатомском приборном заводе, рекомендовано Минздравом РФ и успешно применяется в лечебной практике с 1991 года.

Коварные вирусы начинают в первую очередь активно размножаться в носовых ходах и гайморовых, лобных пазухах. И если прогреть точно и глубоко эти места, а это как раз и умеет ФЕЯ, то отступает грипп, прекращается насморк. Особенно заметен этот лечебный эффект у детей, которые лечение ФЕЕЙ воспринимают как игру и удовольствие. При этом ФЕЯ успешно помогает и при запущенном гайморите, фронтите, ларингите.

Что важно, опыт применения показал – ФЕЯ помогает не болеть! Достаточно при первых неприятных ощущениях, переохлаждении посидеть вечером 15–20 минут с ФЕЕЙ на носу – простуды не будет!

Итак, если вы цените время, хотите лечиться с комфортом, хотите, чтобы не болели ваши дети, то приобретите ФЕЮ! Вспомните про стоимость лекарств и примите мудрое решение.

Заявки на покупку устройства направляйте по адресу:  
391351, Рязанская область, г. Елатма, Приборный завод,  
заказ НС 06. Стоимость ФЕИ налоговым платежом  
1242 руб. + 5% почтовый сбор.

Подробнее о методах лечения и о вопросах сохранения  
здоровья изложено в книге «Победа над болезнью».

Цена книги 48 руб. с доставкой.

Товар сертифицирован. Лицензия № 99-03-000005

Телефоны завода:

(49131) 2-04-57, 2-09-60.

elamed@elamed.com www.elamed.com





# ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антеникотинный сбор из трав, который получил название новый «Антеник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антеника» курить бросили 88%, а еще через две недели - еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

## ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травного сбора новый «Антеник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

## ЕСЛИ ВАМ НРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает

ет целесообразным и перспективным использование Чая оздоровительного для курильщиков НОВЫЙ «Антеник» для прекращения табакокурения, и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

**Будьте всегда здоровы!**

Стоимость чая из лекарственных трав новый «Антеник» - 265 руб.

+8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России

стоимость одной пачки 310 руб. + 8% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов.


На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.

Заявки направляйте по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75,

ИЦ «Академия здоровья» с пометкой новый «Антеник», или по телефонам: (4862) 76-29-72, 43-90-02 с 9.00 до 18.00 по московскому времени.

Минимальный заказ 2 пачки.

# «ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ, ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

 Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запой возобновлялся с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим очередной раз лежал в больнице, она взмолилась к старому лечащему врачу - «доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желание напиться не возникало. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает на праздник, но желание напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции, очищения организма, восстановлении функций печени, почек, сердца.

## Что же это за чудесный чай поставил человека на ноги и отвернул его от спиртного?

К великому сожалению, имя автора рецепта чая трезвости осталось неизвестным.

А было это очень давно (много веков назад), когда страной правил царь и появилось в городах и селах большое количество разного рода питейных заведений, где в любое время можно было напиться водки или вина. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи - придворные царя. Вот тут-то и забили тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Сбор собирался в небольшом количестве и, естественно, его мог пить весьма ограниченный круг людей. И в то время для многих вельмож он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

К счастью, несколько лет назад российским ученым удалось восстановить утерянный рецепт чая из трав и провести серьезные клинические исследования в ведущей клинике страны (Национальный научный центр наркологии Министерства здравоохранения РФ). И только после полученных отличных клинических результатов было решено организовать произ-

водство чая «Стимул», под народной маркой «Чаша трезвости». Оригинальная технология помола и строго выдержанная пропорция лекарственных трав позволяет добиться положительного эффекта. Самое главное свойство чая «Чаша трезвости» — это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

«Огромное спасибо за помощь, я никогда не думала, что травяные сборы могут быть так эффективны. У меня на глазах погибала подруга — молодая, симпатичная женщина. Ей 32 года. Это страшное зрелище, когда нормальный человек опускается на дно. Лечили разными способами, но серьезно не помогало ни одно лекарство. Однажды я прочитала о чае «Чаша трезвости» и сразу же купила пять пачек. Десять дней она пила чай по 7-8 раз в сутки и почти ничего не ела. После этого началось улучшение. Она повеселела, перестали мучить кошмары, а примерно через тридцать дней я вновь стала узнавать свою прежнюю подругу, замечательного человека с трезвыми суждениями и желанием жить и работать. После этого несколько сеансов общения с психологом и вот уже шесть месяцев она чувствует себя хорошо, работает и благодарит меня и вас. Чай пьет иногда, когда выпьет вина или пива, но желание напиться больше не возникало.

**Мансурова И. Н., Ростовская обл.»**

Заказать чай «Чаша трезвости» можно по тел. в г. Орле:

(4862) 76-29-72, 43-90-02; или по адресу: 302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по E-mail: [akademia@orel.ru](mailto:akademia@orel.ru).

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек чая и название «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Чай «Чаша трезвости» расфасован по 40 пакетиков в одной пачке.

На курс очищения и восстановления организма требуется от 2 до 6 пачек, принимать по 1 пакетик 3-4 раза в сутки.

Самый удобный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж по почте.

Стоимость одной пачки 255 рублей + 8% почтовые расходы.

В отдаленные регионы России - 300 руб. + 8% почтовые расходы.

Минимальный заказ 2 пачки.





На вопросы читателей отвечает психолог **Мария БАРАНОВА**

## НЕ ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК БРАЛ ПРИМЕР С РОДИТЕЛЕЙ МУЖА

Мой сын часто гостит у родителей мужа и когда возвращается от них, то разговаривает так, как принято в той семье – громко, с надрывом. Мне это не нравится, но сказать об этом я не решаюсь. Можно ли исправить ситуацию? *Оксана, Калининград.*

Демонстрировать то, что вы не принимаете стиль жизни и общения «той семьи» – не выход из данной ситуации. Но и молчаливое осуждение не лучше. Ребенок не может не чувствовать вашего недовольства и, не зная причины, скорее всего, принимает его на свой счет. Попробуйте посмотреть на это иначе. Каждый дом – это свой уклад, свой стиль. Ребенок, бывающий в разных домах, знает о жизни больше. Переключаясь, он тренирует важную способность – быть адекватным. Пока для вашего ребенка главный человек – это вы. Но вскоре из детского сада, а потом

из школы он наверняка начнет приносить какие-то словечки, манеры, которые не всегда будут вам нравиться. Даже если вы хотите видеть в своем ребенке свое полное подобие, подумайте, будет ли это лучшим для него. Подражание другим членам семьи неизбежно и до каких-то пределов даже желательно.

Лучший способ помочь ребенку естественно переключиться на вашу «волну» – это начать что-то делать с ним вместе. Так он быстро настроится на вашу манеру общения.

## Я ТАК НЕ ХОЧУ БЫТЬ ПОХОЖЕЙ НА МАМУ

Всю жизнь я не хотела быть похожей на маму, а самое главное – не хотела повторять ее ошибки. И вот в последние годы я начала замечать, что многие вещи делаю так же, как она. Меня это сильно огорчает. Как же мне быть? *Мария, Надежда, Таганрог.*

Вспомните, какие чувства у вас возникали, когда вам что-то удавалось не вопреки маме, а благодаря ей, и вашим общим чертам характера.

Освобождение от зависимости наступает тогда, когда черты сходства с родителями перестанут беспокоить. Учитывая обстоятельства вашей взрослой жизни, подумайте, так ли для вас важно совсем ни в чем не напоминать маму. Если да – то вы и в самом деле от нее зависите больше, чем это необходимо для вас и для нее.

## ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА «СКЛЕИТ» ПЕРЕЛОМЫ

Несколько лет назад меня сбила машина. Врачи сказали, что с травмами придется пробыть в гипсе минимум 2 месяца. Мой знакомый посоветовал мне один рецепт, чтобы переломы быстрее срослись. В высокий стакан кладется сырое вымытое яйцо со скорлупой (лучше деревенское). После, в этот же стакан, выжимается сок лимона. Причем сока нужно столько, чтобы яйцо было полностью покрыто им. Оставьте стакан на 24–30 часов при комнатной температуре. После этого аккуратно выньте яйцо. Дело в том, что скорлупа его полностью растворится и вынимать вам придется лишь тонкую пленку с белком и желтком. Употреблять необходимо оставшийся в стакане сок. Я пила его каждый день, предварительно хорошо размешав. Иногда добавляя в остывший чай или разбавляя кипяченой водой с сахаром. Содержание в соке витамина С, калия, кальция, фосфора сделали чудо. Когда по моему настоянию на 20-й день после аварии мне сделали снимки переломов, доктор лишь многозначительно поцокал языком и развел руками. А потом отправил меня снимать гипс. Советом этим я делюсь потому, что на дворе зима – время, когда пожилые люди ломают себе кости. В рецепте указана суточная доза.

*Ольга Неद्याлкова, 33 года, Самара*

## ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ДИЕТА

Натереть свежую морковь, добавить по вкусу мед, лимонный сок и какие-нибудь фрукты (количество зависит от вашего желания, вкуса и возможностей).

Утром, в обед и на ужин в течение трех дней надо кушать только это пюре. На 4-й день в рацион можно включить картофель, хлеб и яблоки (в умеренных количествах). С 5-го дня можно переходить на нормальное питание. Но употребление животных жиров и мяса надо на несколько дней ограничить. Лучше покусать побольше продуктов, богатых клетчаткой: овощи и фрукты. А также растительных жиров и белков растительного происхождения. Через некоторое время диету можно повторить. Такое питание помогает сбросить вес и заряжает организм энергией.

*Галина Антонюк, Краснодарский край*

## СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА на целебных травах

- Болезни суставов
- Позвоночника
- Нарушение обмена веществ
- Ожирение
- Борьба с целлюлитом
- Омоложение кожи

**ВНИМАНИЕ!** Акция для читателей «Народного Совета»: при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова «Тайная мудрость человеческого организма», в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!



**Институт Натуротерапии**



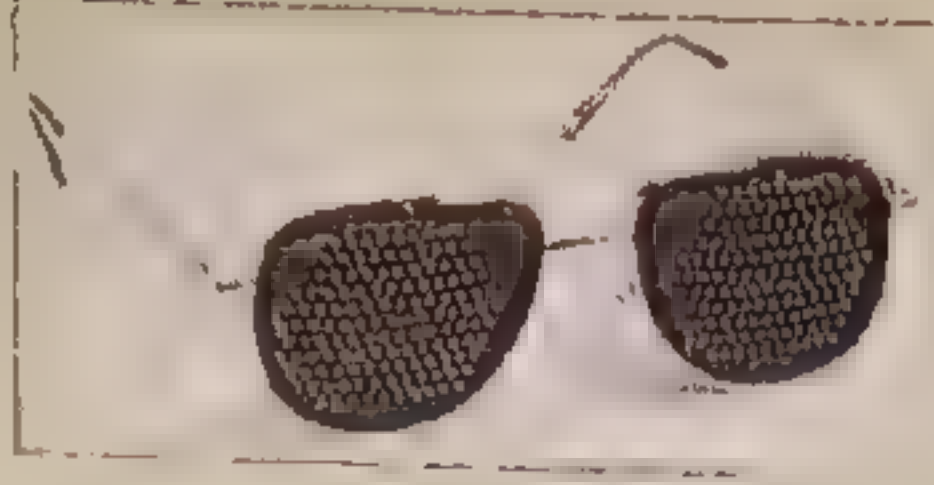
## Очки — помощники зрения

Для чего нужны очки-тренажеры со множеством «дырочек»? Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» помогают исправить многие дефекты зрения. Их эффект основан на ежедневной тренировке мышц глазного яблока. Улучшение зрения может начаться через 3—5 месяцев упорных занятий. Для достижения наилучшего эффекта рекомендован комплекс специальных упражнений, приведенный в прилагаемой инструкции.

### Показания к применению:

- Эффективно и быстро снимают спазм аккомодации, усталость глаз.
- Расслабляют мышцы глазного яблока, нормализуют кровообращение сосудов глаза.
- Устраняют ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах.
- Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную).
- Корректируют астигматизм, косоглазие, анизотропию, пресбиопию.
- Профилактика развития катаракты, глаукомы, дистрофии сетчатки и других глазных болезней.
- Помогают восстановить зрение после операций.

В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица, инструкция. **Цена: 480 руб.**



## Как защитить глаза от вредных излучений монитора компьютера и экрана телевизора?

В этом случае помогут специализированные очки «КВАНТ», изготовленные по технологии многослойного напыления оптического стекла в условиях вакуума. Светофильтр этих очков полностью задерживает ультрафиолетовое излучение, делает цвета более естественными, устраняя раздражающее воздействие на сетчатку. Повышают работоспособность, предохраняют от развития дефектов зрения. **Берегите свои глаза! Цена: 600 руб.**



### Существуют ли очки для автолюбителей?

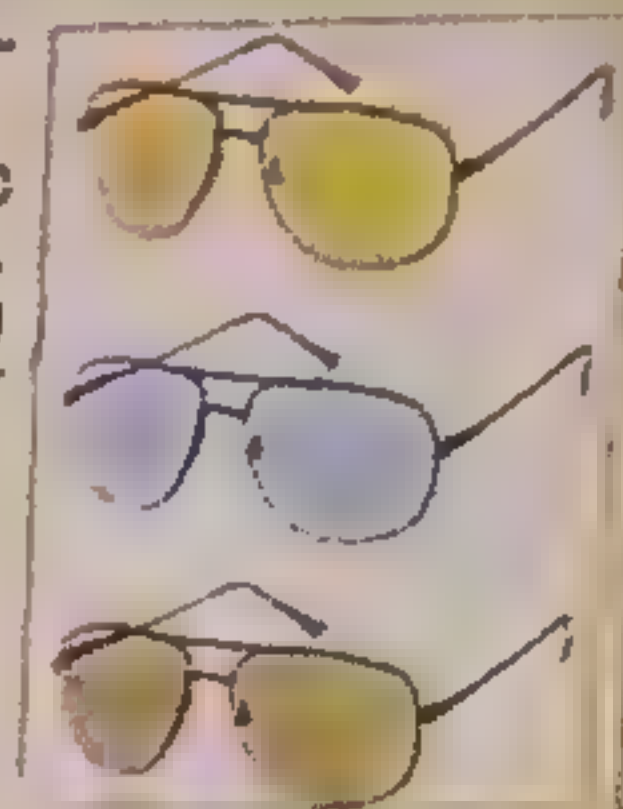
Желтый, синий, коричневый — три цвета безопасности вождения.

Это комплект из 3 типов очков для водителей с желтым, синим и коричневым светофильтрами. Обеспечивают отличную видимость при вождении автомобиля в любых погодных условиях. Снимают усталость, повышают безопасность.

**Цена любого экземпляра очков 350 руб.**

**Скидка!** При заказе комплекта из 3 типов очков цена: **900 руб.**

**Аксессуар:** удобный держатель для очков на козырек — **120 руб.**



## Профилактика и лечение теплом

Пришла зима. За окнами серое небо и вьюга. Стоит только озябнуть, постоять на холодном ветру, как чувствуешь, что простудился. Поэтому, собираясь на улицу, ищешь, что же надеть? Лучшим выходом будет приобрести специальную согревающую одежду, сделанную из натуральной шерсти. Например, мягкие и комфортные пояса, майки, брюки, наколенники серии «АРТЕМИДА» из овечьей шерсти и пуха ангорского кролика. Или изделия «ДОКТОР» из натуральной верблюжьей шерсти. Очень прочные, легкие, содержат ланолин (животный воск). Испаряясь, ланолин впитывается в кожу, оказывая целебное действие. Все вещи сделаны добротно и красиво, в них тепло, уютно и не грозит больничник. Заказывайте, выбор за вами!

Но уж если вы заболели или у вас обострился остеохондроз, артрит, другие хронические заболевания, то вам пригодятся различные устройства локального прогревания. Электрогрелки: «Десна-2» для локального обогрева, «Сапог» для прогрева обеих ступней ног. При насморке, гайморите, фронтите, неаллергическом рините, отите хорошо помогут мешочки с наполнителем из крупного кварцевого песка или солевые аппликаторы мгновенного действия. В общем, инженеры и врачи придумали множество замечательных вещей для того, что бы вы были здоровы.

### Цены:

#### Серия «АРТЕМИДА» согревающая:

- Пояс из овечьей шерсти (укажите обхват талии) — **380 руб.**

## Пояс «ВУЛКАН» — согревающий пояс

• Позаботьтесь о своей фигуре. Вы уменьшите свой вес без усилий и диет, исправите вашу фигуру в области живота и бедер и вновь обретете тонкую талию!

• Имеет уникальный трехслойный состав. Внешний слой — износостойкий нейлон, промежуточный — неопрен в виде растянутых ячеек каучука, придающих поясу необычайную гибкость, внутренний — термосель, осуществляющий микромассаж кожи.

• Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию, осуществляют массаж, при этом обеспечивается прохождение воздушного потока для устранения избытка пота.

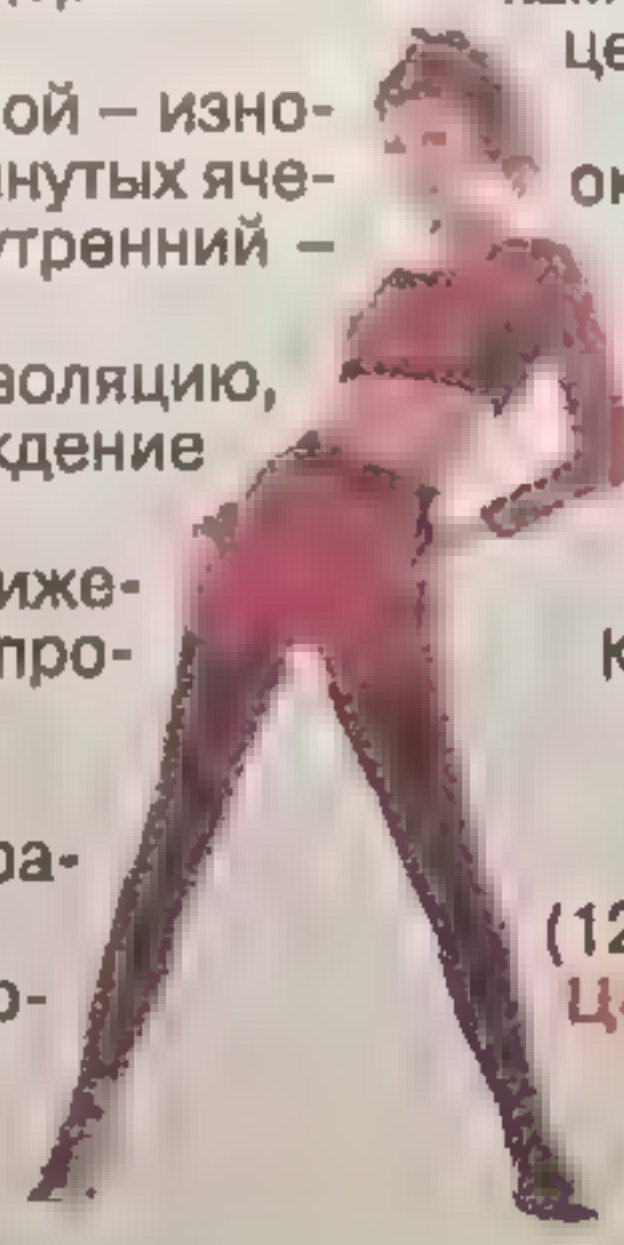
• Воздействует теплом не только во время активных движений, но и в состоянии покоя. Сжигает подкожную жировую прослойку, целлюлит.

• Придает упругость мышцам живота и таза.

• Может надеваться прямо на кожу, не вызывает раздражения и зуда.

• Допускается использование совместно с антицеллюлитным кремом «АРТЕМИДА».

• Рекомендуются при занятиях спортом, увеличивает эффективность физических упражнений.



• Применяется как средство для прогревания поясницы, что снимает боли при радикулите, остеохондрозе, мочекаменной болезни, воспалительных процессах в организме.

• Не имеет противопоказаний, не оказывает никакого вреда здоровью. Подходит и мужчинам, и женщинам.

• Срок годности не ограничен.

• **ВНИМАНИЕ!** Рассчитан на обхват талии до 110 см. При большем размере возможно использование двух поясов. Ширина — 20 см.

Пояс «ВУЛКАН»: **330 руб.**

Крем «АРТЕМИДА»: **230 руб.**

### Антицеллюлитное белье!

• Шортики «АРТЕМИДА-ЛЮКС» с массажным эффектом (120 ден). Укажите ваш размер: от 42-го до 58-го. Цвет — черный. **Цена: 580 руб.**

• **Набор антицеллюлитный** (Крем а/ц + варежка + мыло-скраб; в подарочной упаковке). **Цена: 330 руб.**

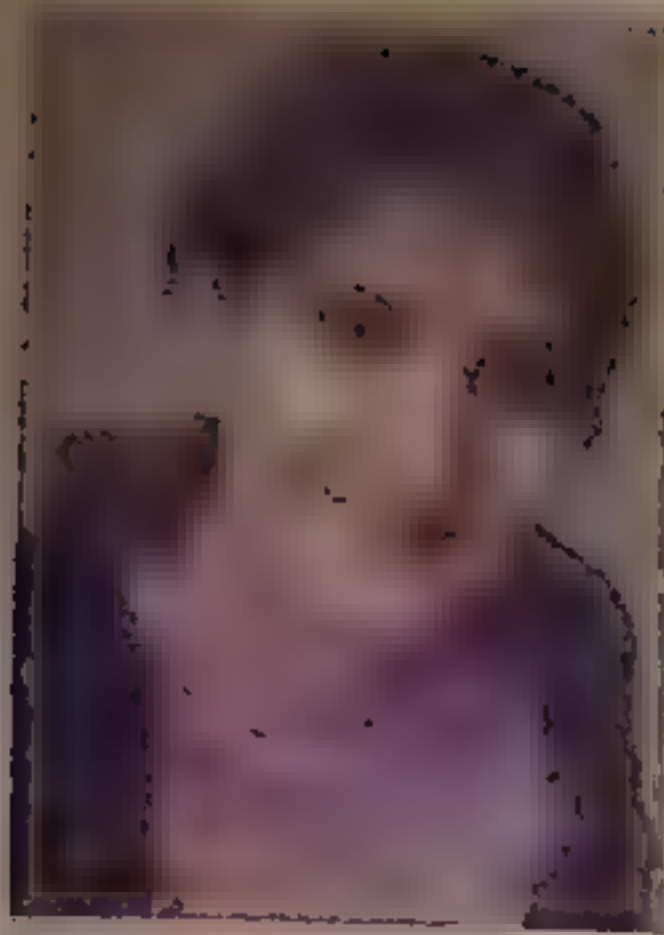


**Уважаемые заказчики!** Заказать и получить все эти товары можно по почте наложенным платежом в любом регионе России. Сначала отправьте нам заказ почтовой карточкой или по электронной почте. В заявке укажите ваш адрес, ФИО, наименование, количество изделий. Срок выполнения заказа — 1 месяц. Оплата производится по почте при получении заказа. Всем желающим каталог продукции: пришлите чистый конверт.

Продукция сертифицирована.

Адрес для заказов: 150002, г. Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор» (У-12)  
Звоните: тел. факс (4852) 27-67-24 (кроме выходных)  
E-mail: zakaz@mail.yar.ru www.homedoctor.narod.ru





Ваши письма с рецептами к новогоднему столу продолжают приходить. И это замечательно! Читая их, я все еще живу с ощущением праздника в душе. А это здорово поднимает настроение. Поэтому с удовольствием делюсь этим праздничным настроением с вами, дорогие мои ДОМочадцы. Тут одна наша постоянная читательница прислала рецепт под названием «Рафаэлло». Помнится, какие-то «рафаэльки» мы уже давали. Покопалась в своей подшивке. Ан, нет. То были совсем другие «рафаэльки». Перечитала я новый рецепт еще раз и подумала, а почему бы не дать и его тоже.

**Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА**

## КУРИЦА С ЛУКОВЫМИ РУЛЕТЧИКАМИ

**Здравствуйте, дорогая редакция. С большим удовольствием читаю вашу газету. Многими советами пользуюсь, а понравившиеся выписываю в отдельную тетрадь. А теперь хочу поделиться своими рецептами.**

Нужно взять 2–3 кг куриных окорочков или курицу, 100 г сливочного маргарина, 1,5 кг лука, 4 яйца и 2 стакана муки. Курицу нужно разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и уложить в гусятницу или сковороду с толстым дном. Из яиц, муки и воды вымесить тесто такой же густоты, как и для пельменей. Разделите на 6–8 частей и раскатайте

каждую до состояния тонкой лепешки. На каждую лепешку положите нарезанный кольцами и посоленный лук. Он должен лежать на тесте ровным слоем, а не горкой. Затем лепешку сверните в виде рулета и разрежьте его на несколько маленьких рулетиков. Вот эти-то рулетики и нужно уложить ровным слоем на куски курицы, а сверху накрыть оставшимся мясом. Поверху построгайте кусочки маргарина, добавьте немного воды, накройте крышкой и поставьте в духовку на 1 час. Блюдо получается не только вкусное, но и красивое.

**Надежда Николаевна Мочалина, г. Челябинск**

## МОЕ СОЛЕННОЕ САЛО – ЭТО ШЕДЕВР

**Решила вот поучаствовать в вашем конкурсе и предложить рецепт засолки сала. Муж угощал своих сослуживцев и все в один голос говорили: «Это шедевр!». Попробуйте сделать и вы. Я уверена, что вам уже не захочется покупать готовое в магазине или на рынке.**

Купите на рынке сало средней толщины, обязательно с прослойкой и мягкой шкуркой. Хорошо его вымойте, поскоблите ножом и нарежьте на порционные куски граммов по 150–200. Теперь поставьте на огонь воду, и как только она закипит, выключите, сразу же опустите туда сало и выдержите под крышкой 1,5–2 часа. Потом достаньте его, выложите на салфетку, чтобы стекла вода. Нарежьте тонки-

ми полосками чеснок, сделайте на кусках сала небольшие надрезы и затолкайте в них полоски. Нашпиговать куски сала нужно как можно обильнее. Потом обсыпьте их черным молотым перцем, шкурку натрите чесноком и уложите слоями в банки. Каждый слой переложите лаврушкой и пересыпьте сухой приправой хмели-сунели, закройте крышками и поставьте на 24 часа в холодильник. Затем достаньте, вымойте холодной водой и снова выложите на салфетку для обсыхания. И, наконец, заверните каждый кусок в полиэтиленовую пленку и уберите в «морозилку» а размораживайте по мере необходимости.

**Людмила Ивановна Хрулева, г. Волгодонск**



## «КРЕСТЬЯНСКАЯ ПОХЛЕБКА» – ПО ВКУСУ ВСЕМ!

**Рецепты, которыми я хочу с вами поделиться, хоть и простые, но необычайно вкусные.**

Селедку традиционно принято подавать к столу с репчатым луком и растительным маслом. Но я придумала очень простой соус, который придает селедке необычный вкус. Смешиваю по 2 ч. ложки майонеза, столового (6%) уксуса и растительного масла, 1 ч. ложку (с горкой) сахара и чуть меньше половины стакана молока. Этим соусом поливаю кусочки филе и даю немного настояться.

А другое блюдо хоть и называется «Крестьянская похлебка», но очень-очень вкусное. Промойте 3 ст. ложки пшена и варите его в 1 л воды 20 минут. Затем добавьте очищенный и нарезанный дольками или соломкой картофель (3–5 шт.), консервированный зеленый горошек (количество на ваше усмотрение) и варите до готовности картошки. Не забудьте посолить и перед подачей добавить сливочное масло и рубленую зелень.

**Татьяна Юрьевна Челпанова, г. Москва**

## ЕСЛИ ВСЕ ВАМ НАДОЕЛО, ПРИГОТОВЬТЕ «РАФАЭЛЛО»

**Хочу поделиться рецептами блюд, которыми можно порадовать не только детей, но и гостей за праздничным столом.**

Для первого блюда, которое я называю «Рафаэлло», нужны: 1 банка печени трески или любых рыбных консервов, 6 желтков вареных яиц и 100–150 г натертого на мелкой терке твердого сыра. Печень надо перетереть с желтками в однородную массу, сформовать шарики величиной с грецкий орех и обвалить их в тертом

сыре. Кстати, блюдо это идеально подходит к пиву.

А другое мое блюдо – просто усадка для детей. Возьмите 200 г любых кукурузных палочек, 300 г любого, но лучше молочного ириса (он обязательно должен быть тягучим) и 200 г маргарина или масла. Масло и ириски растопите на водяной бане, залейте этой массой палочки, придайте всему этому форму горки и дайте застыть.

**Любовь Николаевна Ковалева, г. Рубцовск, Алтайский край**

Дорогие ДОМочадцы, я уже писала как-то, что на нашей страничке вы не только можете вычитать рецепты вкусных блюд, но и найти друзей по переписке. Достаточно в конце письма или на купоне «Советская записка» оставить пометку: «Разрешаю напечатать домашний адрес». А в следующем номере мы вместе со Светланой Михайловной Худяковой из Калининградской области будем... лепить снежки, правда, не из снега. **Ваша Н.В.**

**Номо-89** Medical center  
www.nomo89.ru  
Лиц. МДКЗ № 15498/6957

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**  
**«НОМО-89»**  
16 лет на рынке медицинских услуг  
**ЛЕЧЕНИЕ**  
**ГРИБКА НОГТЕЙ**  
**АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ**  
Прием ведут кандидаты наук, врачи высшей категории.  
**941-20-34**  
**941-29-74**





Рубрику ведет  
**Алексей ЧЕРНЯХ**

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

● Чтобы у раздвижных дверей шкафов-купе не портились торцы створок и стенки, приклейте к торцам полоску из пробки толщиной около 1 мм.



● Для того чтобы просверлить отверстие необходимой глубины, на сверло обычно наносят метки краской или наклеивают несколько слоев изоляционной ленты. Но такие «метки» во время работы могут сбиваться. Надежнее надеть на сверло несколько шайб подходящего диаметра. Такой шаблон удобен тем, что его можно достаточно точно «настраивать», прибавляя или убавляя шайбы.

● Отправляясь на прогулку или в поход на пластиковых лыжах, захватите клей «БФ-2»: в таких лыжах он лучше всего заделывает глубокие царапины и трещины.

● Чтобы мелкие винтики из ваших очков не выпадали, капните на их головки лаком для ногтей, краской или клеем.



### ЧТОБЫ ОБУВЬ БЫЛА КРАСИВОЙ И СЛУЖИЛА ДОЛГО

● Затвердевшую кожу обуви можно смягчить, смазав ее касторовым маслом, а затем скипидарной краской или кремом для обуви.

● Если скрипит подошва – ее надо смазать льняным маслом.

● Тесную обувь, чтобы не жала, можно расширить. Протрите ее изнутри уксусом и наденьте влажной. Желательно носить до полного высыхания.

● Неприятный запах обуви исчезнет, если протереть ее изнутри розовым раствором марганцовки или перекисью водорода.

● Чтобы обновить старую обувь – натрите ее кожу цедрой апельсина или смесью скипидара с несколькими каплями молока.

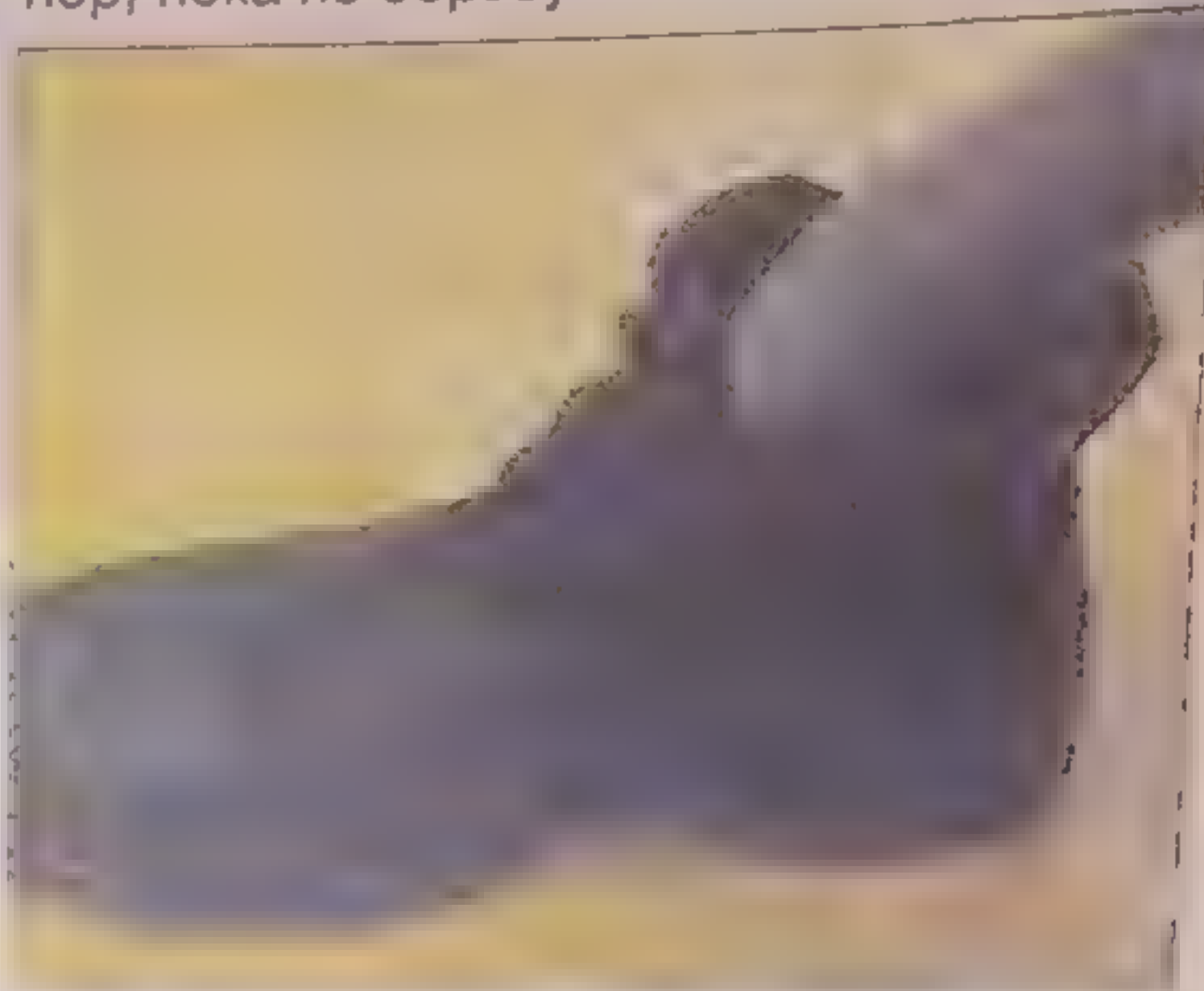


● Кожаная обувь никогда не будет промокать, если ее обработать горячей смесью рыбьего жира (40 частей), воска или парафина (10 частей) и скипидара (3 части). Есть и второй способ: натереть подошвы и ранты следующей смесью: 30 г касторового масла, 50 г льняного масла, 40 г растопленного парафина, 20 г стеарина и 10 г канифоли. Перед тем как смесь окончательно остынет, в нее нужно добавить 20 г бензина.

● Высокие зимние сапоги гораздо дольше сохраняют свою первоначальную форму, если, когда вы их снимаете, вставлять в голенище твердый вкладыш, вырезанный из картона.

● Жировые пятна на кожаной обуви удаляются содовым раствором (чайная ложка

на полстакана воды). Тереть нужно до тех пор, пока не образуется пена. Снимите ее



сухой мягкой тряпочкой.

● Промокшую обувь лучше сушить не около батареи или печи, а в сухом проветриваемом месте, плотно набив газетами или тонкой бумагой. Также для просушивания можно воспользоваться пылесосом. Для этого шланг без насадки вставляется внутрь обуви.

● Пятна с белой кожаной обуви можно удалить мягкой резинкой. Сильные загрязнения отмываются бензином, к которому добавляется немного порошка магнезии.

● Туфли из выворотной кожи или замши чистят резиновой щеткой. А чтобы освежить цвет, их время от времени протирают ватой, смоченной нашатырным спиртом, а когда высохнет, аккуратно протирают тонкой наждачной бумагой.



● Если замшевые туфли заблестели, потрите их боковой стороной спичечного

**Евгения Николаевна Желиба,**  
г. Краснодар

### МОРКОВКА ИЗ БУТЫЛКИ

● В пластиковой бутылке, обрезав ее верхнюю часть, можно вырастить дома морковь. Наполнив бутылку землей, заложите три морковных семечка на глубину 1–2 см. После появления всходов оставьте один, самый сильный. Месяца за два морковка вырастает до самого дна бутылки.

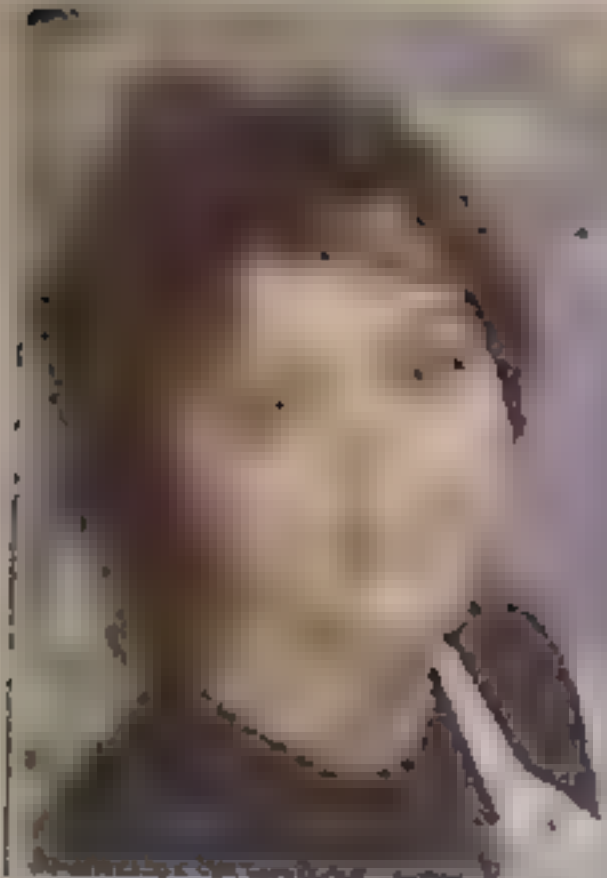
**Инга Яковлева, Смоленская область**

### КАК УБРАТЬ ЕЛКУ И НЕ НАМУСОРИТЬ

● Чтобы не намусорить по всей квартире и на лестничной площадке, когда будете убирать живую новогоднюю елку, предварительно отряхните оставшиеся иголки веником и соберите их с пола пылесосом, а на вынос пойдет только ствол с голыми ветками.

**Н. Е. Теляшин, г. Муром**





Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! Ждем от вас фотографии ваших детей, истории про них, советы по воспитанию, а также рассказы о том, как и чем их можно занять.

Ведущая рубрики **Наталья САВЧЕНКО**

Зубов немного, но вам их покажу!



Здравствуй, Наталья! Наша Карина тоже захотела принять участие в конкурсе. Ей сейчас 1 год и 5 месяцев. Она обожает играть с папой в прятки и футбол. Мне же любит помогать в уборке квартиры: сама собирает свои игрушки. Также она обожает русскую баню. А на ночь, на своем детском

языке, поет сама себе колыбельную песенку. Живем мы в маленькой деревне, где нет асфальта и всего два магазина. Но нас это не огорчает, ведь у нас такая замечательная семья! Всего вам хорошего.

**О. А. Камалова, Курганская обл., с. Надеждинка**

Клевые тусы посещают только клевые девчонки!



Это моя внучка Галечка. Ей 5 лет. Она очень любит фотографироваться, этот костюм придумала в процессе съемки.

**Т. А. Пурнемцова, Рязань**

Нашего малыша зовут Женья, ему 2 года. И он уже знает все буквы. На фото он кормит свою подружку Ксюшу мороженым.

**Семья Митяниных, Красноярский край**

Высылаю фото моего сына Сергея, здесь ему 2, 5 годика. Как-то он решил мне помочь и залез в муку.

**С уважением, Таня Дьячкова, Лабытнанги**

Каспер ищет друзей...



9 1/2 недель по-русски





## ГДЕ ЖЕ МОЯ ШКОЛЬНАЯ ПОДРУГА?

Я хотела бы найти школьную подругу Хайкину Светлану Николаевну, 1 марта 1939 года рождения. Проживала она раньше в Питере, на Васильевском острове, на Большом проспекте, дом 82. Учились мы в школе № 16. Не виделись с 1974 года. Моя девичья фамилия Фролова-Авдеева Алевтина Кузьминична.

Санкт-Петербург,  
ул. Бабушкина, д. 137, кв. 7.

## ОТЗОВИСЬ, ВАЛЯ!

Ищу Валю Коробейникову. Она была воспитанницей детского дома г. Очеры. После мы вместе с ней учились в спецшколе-интернате в поселке Гайва. Я ушла из интерната, а Валя осталась.

617140, Пермская обл.,  
г. Очер, ул. Боровая, д. 2/9.  
Т. Н. Нохрина.

## НЕ ХВАТАЕТ ПРОСТОГО ОБЩЕНИЯ

Марина, 39 лет. Ищу друзей по переписке. Интересы у меня самые разнообразные, но не хватает простого человеческого общения. Отвечу всем.

109377, Москва, а/я 35.

Внимание! В № 47 был неправильно напечатан телефон Ирины Ольберг из Москвы. Вот ее правильный телефон: 962-21-41.

## ПРОШУ ПОМОЩИ

### ПОМОГИТЕ НАЙТИ РАБОТУ

Я замужем. У меня трое взрослых детей: дочка — 23 года, сыновья — 19 и 17 лет. Все они учатся. Приходится оплачивать институт и училище. Муж денег не дает. А помочь-то надо. Может найдутся честные и добродушные советчики, посоветуют, помогут найти работу. Могу и коров доить и за стариками ухаживать, все что угодно.

309850, Белгородская обл.,  
г. Алексеевка, ул. Л. Толстого, д. 41.  
Галина Васильевна Скобина.

## ИЩУ СВОЮ ПОПОВИНКУ

### ЕСЛИ ТЫ ТАКОЙ ЖЕ КАК Я...

Мариночка, 19 лет, рост 160 см, вес 70 кг.

Очень добрая, отзывчивая, надежная, умница, чудесная. Познакомлюсь с молодым человеком с такими же качествами для серьезных отношений.

Моб. тел.: 8-902-622-95-12

### ЛИШЬ БЫ ПРИГЛЯНУЛСЯ

Мне 54 года. Сын живет отдельно. Хочу создать семью с добропорядочным мужчиной без вредных привычек.

Примерно моего возраста, можно и постарше, лишь бы приглянулся. Мой рост 165 см, вес 55 кг, глаза зеленые, по созвездию Скорпион. Очень верная, скромная, надежная. Фото делала в ноябре 2005 года. А еще я мечтаю познакомиться с людьми из фонда «Анастасия», который занимается возрождением родовых поместий.

140207, МО, Воскресенск, д/в Галине Александровне Храминковой.



### НУЖЕН ДОБРЯК!

Стройная, обаятельная. 51 год. Люблю домашний уют, животных и природу.

Увлекаюсь музыкой и путешествиями. Ищу трудолюбивого, хорошего, доброго и надежного мужчину.

198096, г. Санкт-Петербург, пр. Стачек, д. 57, кв. 14. Галина Курылева.  
Тел.: 783-15-53

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### ПОДАРКИ

ЭТО СТОИТ УВИДЕТЬ!  
[www.mkc-kc.ru/shop](http://www.mkc-kc.ru/shop)

### ЗДОРОВЬЕ

#### ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ И БИОМЕДИЦИНЫ!

предлагает лечение  
лекарственными грибами  
онкологии, гепатитов,  
сахарного диабета, аллергии и др.  
Тел. (095) 504-49-59, 506-66-52,  
[www.nazdorovye.ru](http://www.nazdorovye.ru)

Объявления принимаются  
РА «СТО-Медиа»

по тел./факсу:  
(095) 201-20-30, 961-00-97  
(круглосуточно),

по электронной почте: [mail@100media.ru](mailto:mail@100media.ru),  
через интернет-магазин:  
[www.100media.ru](http://www.100media.ru).

Для жителей Москвы — прием объявлений  
по телефону в кредит:

201-20-30, 96-100-97 (круглосуточно).

Оплата в любом отделении Сбербанка  
в течение 10 дней со дня получения  
квитанции по почте.  
РА «Алло, Москва!»:

(095) 785-19-19, 221-19-19,  
[Ray@allomoskva.ru](mailto:Ray@allomoskva.ru)

Стоимость размещения объявления  
(с учетом НДС)

Минимальный заказ — 1 строка —  
40 знаков — 290 руб.

Стоимость простой рамки — 200 руб.

Стоимость цветной рамки — 250 руб.

Выделить 1 слово — 30 руб.

Некоммерческое объявление — 500 руб.

Реклама принимается  
за 2 недели до выхода номера.

Также Вы можете позвонить  
в рекламный отдел редакции

по тел./факсу

(095) 974-73-83, доб. 15-54,

менеджер Любовь Швецова,

или прислать заявку по электронной  
почте: [shvetsova@logosmedia.ru](mailto:shvetsova@logosmedia.ru)

### ДОЧКА РОДИЛА 6-го РЕБЕНКА

Люди добрые, помогите  
сколько сможете.

У меня дочка родила уже шестого ребенка. Живут они с мужем очень плохо: ни коровы, ничего нет. А я уже пенсионерка.

393816, Тамбовская обл.,

Староюрьевский р-он,

с. Новоюрьево,

ул. Пролетарская, д. 130.

Полина Ивановна Шуваева.



## СТАРИЙ И СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД?

Так уж повелось, что мы кроме Нового года каждый раз празднуем еще и Старый новый год... А почему он так называется? И откуда появился этот праздник с таким странным названием?

Михаил Тяглов, Самара

Многие у нас даже не задумываются над этим вопросом, а воспринимают Старый новый год просто как еще один повод собраться и как следует еще раз покутить по поводу новогодних праздников. На эту тему даже есть шутка: Старый Новый год – контрольный выстрел в печень. На самом деле этот праздник с таким непонятным названием появился из-за того, что в нашей стране несколько раз менялось летосчисление. После принятия христианства в 988 году, началом нового года в Древней Руси стали считать 1 марта. Позже, в 1492 году, праздник был перенесен на осень – Новый год справляли 2 сентября. А в 1700 году по указу Петра I самый популярный русский праздник был назначен на 14 января (по старому стилю), или на 1 января по новому. В 1918 году большевики упразднили старый стиль (13 дней разницы между нашим летоисчислением и европейским) и с тех пор Новый год – это 1 января. А в ночь с 13-го на 14-е по старинке празднуют Новый год допетровских времен.

## ПРОСТО АНЕКДОТ

2006 г., январь.

Фрадков заходит в кабинет Путина.

– Володя, такое дело. Нарастает напряженность. Европа без газа мерзнет. Что будем делать?

– Вышлите им для согрева партию оранжевых шарфиков.

...

Скупой платит дважды.

Тупой – трижды.

...

– В твои годы, сынок, Маяковский был уже известным поэтом!

– А в твои годы, папа, он уже застрелился!

...

Утром. Теща выходит из своей комнаты проводить зятя на работу и жалуется: «Всю ночь комар кусал – утром проснулась, а подушка в крови». Зять: «Так его после рвало?»

...

Планета Марс: воды нет, растительности нет, населена американскими роботами!

## ВНИМАНИЕ!

В конкурсе «СОВЕТская записка» участвуют читатели газеты «Народный совет». Конкурс проводится в рубрике «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Победителями этого номера стали: Е. Н. Желиба, г. Краснодар, Людмила Иановна Хрулева, г. Волгодонск.

## Конкурс «СОВЕТская записка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.

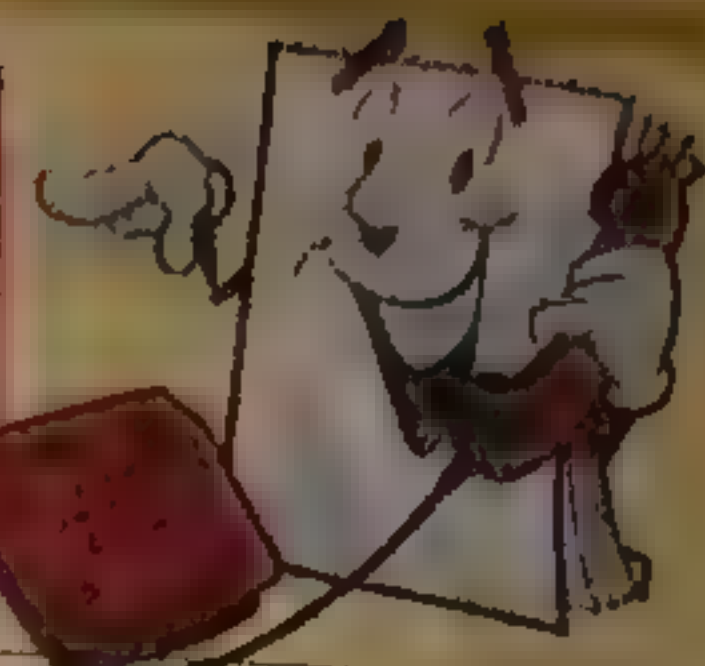
Победителями этого номера стали: Е. Н. Желиба, г. Краснодар, Людмила Иановна Хрулева, г. Волгодонск.

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

НАМ ПОЗВОНИЛИ  
99165  
ЧИТАТЕЛЕЙ



**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ  
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**8-800-200-27-28**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 24 ЯНВАРЯ 2006 ГОДА**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 3 (89).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Наталья Савченко, Наталья Струнзе, Алексей Черняк

Дирекция:

Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб. 14-98; e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 194710 экз. Заказ № 00014

Подписано в печать 11.01.2006

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.

Тел. (095) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



4 602445 000339

## КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ**

Купон участника

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ



**ОБНОВЛЕННЫЙ СПИСОК ЛЬГОТНЫХ ЛЕКАРСТВ**

№22/2005 31 мая — 6 июня

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

еженедельная газета для вас и звонков

**ЧТО  
ПОЛОЖЕНО  
ВМЕСТО  
ОТПУСКА?**

► **Как  
смешивать  
удобрения?**

Новая  
рубрика:  
отвечает  
автоэксперт



► **Окрошка  
с цветами**

стр. 14

**ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

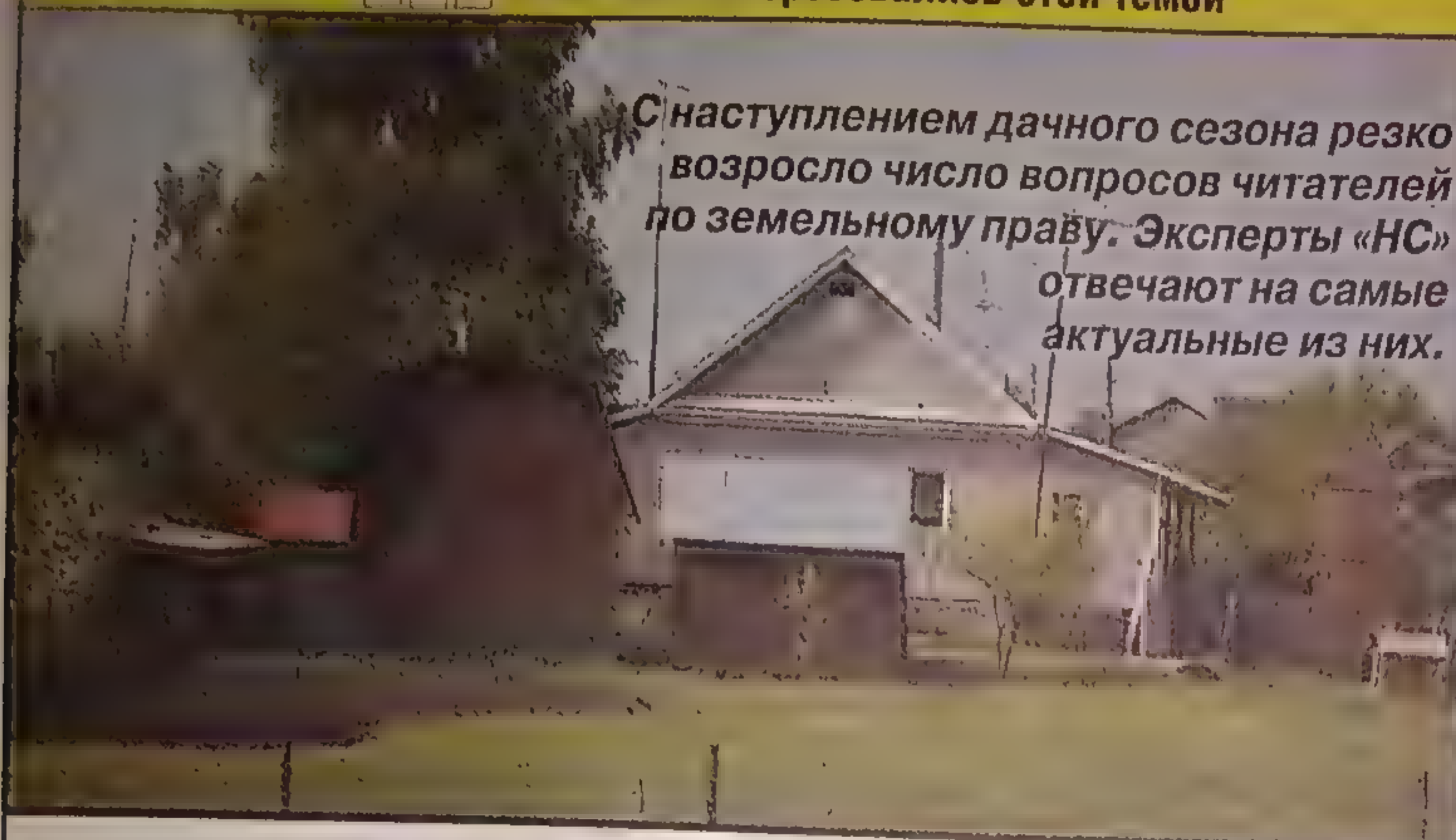
ЗВОНОК  
БЕСПЛАТНЫЙ!  **8-800-200-27-28**

**СТРОИМ НА ДАЧЕ  
ПО ПРАВИЛАМ**



стр. 14





С наступлением дачного сезона резко возросло число вопросов читателей по земельному праву. Эксперты «НС» отвечают на самые актуальные из них.

## МОЖНО ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ УЧАСТОК РОДИТЕЛЕЙ?

— Меня Андрей Викторович зовут, я из Воронежа. У нас с женой есть свой участок — 8 соток. А у моих родителей в соседнем районе тоже имеется земельный надел. Могу ли я его приватизировать?

■ К сожалению, во второй раз участвовать в приватизации нельзя. Об этом написано в ст. 21, п. 3, Земельного кодекса РФ: «Граждане, имеющие земельные участки в пожизненном наследуемом владении, имеют право приобрести их в собственность. Каждый гражданин имеет право **однократно бесплатно** приобрести в собственность находящийся в его пожизненном наследуемом владении земельный участок...». Но ваши родители могут свой участок завещать, подарить или продать. Наименее затратная из сделок — продажа. Если участок находился в собственности более пяти лет и оценивается меньше одного миллиона рублей, такая сделка налогом не облагается. Кстати, в Госдуме сейчас обсуждается закон, по которому прямые наследники будут полностью освобождены от налога. Но пока он еще не принят.

## ПЛАТИТЬ ЛИ ЗА КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ?

— Мы с женой еще с апреля выезжаем «на фазенду» и отдыхаем там до октября. Получается, что мы почти полгода в городе не живем и никакими благами цивилизации не пользуемся. Слышал, что отсутствуя в городской квартире длительное время, за коммунальные услуги можно вообще не платить. Это верно? Глеб Иванович Рокотов, Тверская обл.

■ Да, это так. В случае отъезда жильцов на срок свыше одного месяца плата за коммунальные услуги не взимается. Но для перерасчета оплаты коммунальных услуг вам нужно будет представить в жилищные органы справку из садоводческого товарищества или поселковой администрации о сроках проживания на садовом участке. Однако при этом отсутствующие жильцы **не освобождаются от платы за телефон и отопление**. Этот порядок определяется пунктом 9 «Правил пользования жилыми помещениями, содержания жилого дома и придомной территории в РСФСР», утвержденных Постановлением Совмина РСФСР №415 от 25.09.85 г. в редакции от 23.07.93 г.

## КАКОВЫ ПРАВА СУПРУГИ ДОМОВЛАДЕЛЬЦА?

— Когда-то, лет 15 назад, мужу в наследство досталась дача. Потом мы надстроили второй этаж и сделали большую веранду. Сейчас мы с ним собираемся развестись и делить имущество. Имею ли я какие-либо права на этот дом? Лидия Анатольевна, Краснодарский край.

■ Да, имеете. Дом был собственностью только одного супруга, пока к нему на совместные средства не произвели пристройки, значительно увеличивающие его стоимость. А сейчас, если договором между супругами не предусмотрено иное, дача считается **совместной собственностью** со всеми вытекающими последствиями (ст.ст. 34, 37 Семейного кодекса РФ и ст. 256 Гражданского кодекса РФ).

## ЧЕМ УРЕЗОНИТЬ ЗАХВАТЧИКА?

— Прошлой зимой сосед самовольно перенес забор почти на полтора метра в глубь моей территории. Тычет мне теперь в нос какие-то бумаги, по которым эта земля якобы его. Как призвать к порядку наглеца? Милена Юрьевна, Смоленская обл.

■ Чтобы устранить самовольный захват земли, вам необходимо обратиться в районный земельный комитет с соответствующей жалобой. А если это не подействует, **обращайтесь в суд** с иском к неправомерному владельцу участка земли об истребовании участка из чужого незаконного владения и признании недействительными правоустанавливающих документов на землю, если они были ему выданы.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СУВЕРЕНИТЕТ ОГОРОДА?

— На моем огороде поселковая администрация вздумала установить два столба для снабжения электричеством соседних домов. Имеют ли они право делать это без моего согласия? Воробьев А.В., Челябинская обл.

■ Нет, это незаконно. Обращайтесь в прокуратуру. Без согласия владельца земельного участка невозможно проведение каких-либо работ на его земле, в том числе и установки столбов электропередачи. По п. 8.13 СНиП 30-02-97 «Планировка и застройка территорий садоводческих объединений граждан, здания и сооружения» запрещается проведение воздушных линий электроснабжения непосредственно над садовыми участками (кроме индивидуальной подводки).





## КАК СТРОИТЬ НА ДАЧНОМ УЧАСТКЕ ПО ПРАВИЛАМ?

— Слышал, что есть нормативы, по которым минимальные расстояния между объектами на садовом участке строго лимитированы. Я задумал на своем участке баньку и металлический гараж построить. Не мог бы «Народный совет» дать эти нормативы в виде простой наглядной схемы? Захар Васильевич из Пензы.

■ В 1997 году Госстрой России разработал и утвердил, а в 2001 году дополнил строительные нормативы (СП 11-106-97 и СНиП 30-02-97), обязательные для дачников, садоводов и их объединений при застройке территории. Этот документ (пункты 6.7, 6.8 СНиП 30-02-97) действительно жестко регламентирует минимальные расстояния между

многими дачными постройками (см. схему выше). Это связано с противопожарной и санитарно-эпидемиологической безопасностью, а также гарантией минимального затенения территории соседних участков. (Если расстояние между объектами на схеме не указано, оно может быть произвольным.)

Кроме того, в СНиП указано,

что в целях наименьшего затенения соседних участков за расстояние от дачного (садового) дома, хозяйственных строений до границ соседних участков, расположенных с востока, севера, запада, необходимо принимать не менее высоты указанных строений, измеренной от планировочной отметки земли до конька крыши.

### ЕСТЬ ЛИ УПРАВА НА ПЧЕЛОВОДА?

— Мой сосед по даче разводит пчел. У него уже десяток ульев. От этих насекомых нам спасу нет, особенно когда он мед качает. К тому же у внуки от них аллергия. Существуют ли какие-то правила содержания пчел? Зинаида Леонидовна, Московская обл.

■ На территории садового участка допускается устройство пасеки, которая имеет глухое ограждение высотой 2 метра, отстоящее от границ садового участка не менее чем на 2 метра. При этом обязательно учитывается состояние здоровья соседей по участку. В том числе и склонность к аллергии. В вашем случае следует обратиться за консультацией в органы санэпиднадзора. Если сосед не выполнит их предписания, его оштрафуют.

### КАК ВЗЫСКАТЬ УЩЕРБ С СОСЕДЕЙ?

— Когда соседи завозили стройматериалы, то грузовиком своротовали мою ограду. Убыток компенсировать отказываются. Могу ли я добиться возмещения ущерба? Фаина Михайловна, Тульская обл.

■ Да, можете. В соответствии с Положением о порядке осуществления государственного контроля за использованием и охраной земель в РФ от 12.03.96 г. №271, можно обратиться с жалобой в земельный комитет по месту нахождения земельного участка. Кроме того, за уничтожение межевых знаков предусмотрена административная ответственность (ст. 54 КоАП РСФСР). Вам следует обратиться в суд. По решению мирового судьи сосед может быть оштрафован.

### ЗА ЧТО ОТКЛЮЧАЮТ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО?

— За свет я плачу аккуратно. Но на днях мне на даче отключили электричество и даже причину не объяснили. В каких случаях электрики вправе это делать? Савелий Бармин, Хабаровск.

■ Подача электроэнергии может быть прекращена в следующих случаях:

- при неудовлетворительном состоянии электропроводки;
- при присоединении токоприемников помимо счетчиков либо при установлении случаев нарушения схем учета электроэнергии;
- при недопущении должностных лиц к проверке состояния электроустановок или приборов электроэнергии;
- при неуплате за электроэнергию в установленные сроки.





*По каким показателям определяются вредные условия труда и что за это полагается работникам, обязано ли предприятие возмещать ущерб при потере работоспособности?.. Эти и другие вопросы волнуют сегодня наших читателей.*

## ЧТО ДАЮТ ЗА НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ОТПУСК?



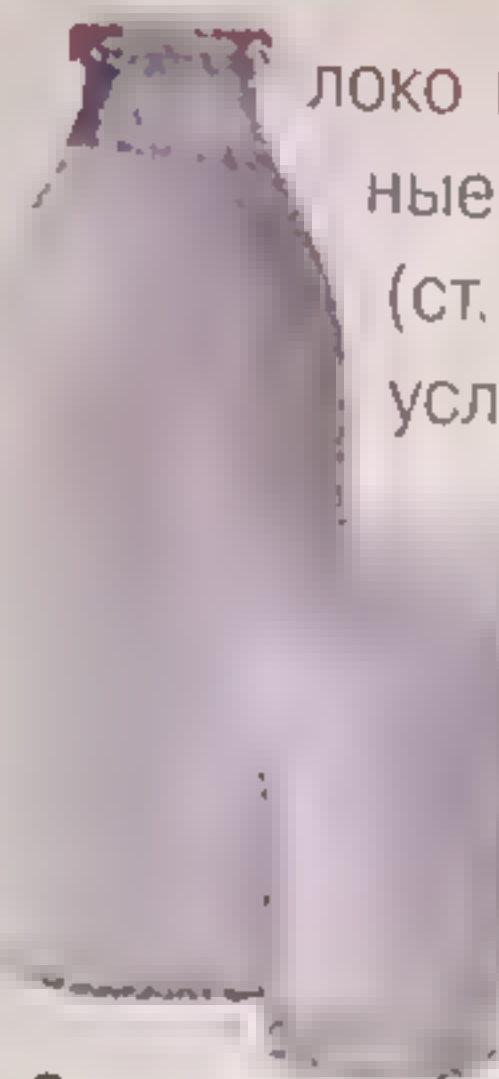
— Проработал на предприятии 4 года. За это время отгулял только один отпуск. Должны ли мне при увольнении компенсировать все неотгулянные отпуска?

■ Да. При увольнении работнику выплачивается денежная компенсация в размере обычных отпускных за все неиспользованные отпуска, независимо от количества (ст. 127 ТК РФ). Вы также имеете право отгулять положенные вам отпуска. Тогда днем увольнения будет считаться последний день отпуска.

## КОГДА ДАЮТ МОЛОКО ЗА ВРЕДНОСТЬ?



— Я работаю сварщиком. Раньше нам выдавали в качестве спецпайка молоко, а последние полтора года перестали выдавать. Я обратился к начальнику, но он сослался на какие-то новые положения: якобы теперь нам не положено. Существуют ли такие постановления? Имеют ли право так с нами поступать? Виктор Иванович, Тверская обл.



локо или другие равноценные пищевые продукты (ст. 222 ТК РФ). Нормы и условия бесплатной выдачи молока утверждены Постановлением Правительства от 29.11.2002 г. №849.

Сами же нормы и условия отражены в

Постановлении Минтруда России от 31.03.2003 г. № 13. Кстати, согласно приложению к постановлению, молоко может быть заменено на кисломолочные продукты, творог, сухое цельное молоко, молоко сгущенное без сахара, говядину,

рыбу нежирных сортов, яйца и другие. Но здесь необходимо учесть один важный момент: бесплатная выдача работникам молока или других равноценных пищевых продуктов производится в дни фактической занятости на работах, связанных с наличием на рабочем месте вредных производственных факторов. **Перечень вредных производственных факторов утвержден приказом Минздрава России от 28 марта 2003 года №126.**

К сожалению, вы указали лишь вашу профессию — сварщик, которая сама по себе не дает права на получение профилактического питания. Необходимо, чтобы выполняемые вами

трудовые функции и вещества, с которыми вам приходится работать при сварке, были в перечне вредных производственных факторов. Список этот занимает несколько десятков листов. Поэтому мы не смогли его привести, но вы вправе затребовать его по месту работы. Прекратив выдавать молоко, руководство предприятия обязано издать приказ с ссылками на вышеуказанные документы. **Если такого приказа нет, можете смело требовать молоко за вредность.** Но сначала ознакомьтесь с перечнем вредных производственных факторов. Может, веществ, с которыми вам приходится работать, действительно нет в списке.

## ОПЛАТЯТ ЛИ ОПЕРАЦИЮ?



— Я проработала в организации 23 года. Потом сильно заболела и дело дошло до операции. Скажите, должна ли организация, учитывая стаж работы, оплатить мне операцию или хотя бы потом вернуть ее стоимость? Вера Николаевна, Приморский край.

■ Обязать вашего работодателя компенсировать затраты на лечение можно только в том случае, если ваше заболевание является следствием несчастного случая на производстве либо относится к числу профессиональных заболеваний, то есть вызвано воздействием неблагоприятных факторов при выполнении вами своих трудовых функций. В этом случае работнику не только возмещают расходы на медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию поврежденного здоровья, но и утраченный заработок. Стаж работы при этом не играет никакой роли. Так что вам можно лишь посоветовать обратиться к руководству предприятия с заявлением об оказании материальной помощи.

## ТРАВМА НА ПРОИЗВОДСТВЕ. КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ?



— Мой муж получил на работе травму, и предприятие, на котором он работал, стало выплачивать ему компенсацию ущерба по потере работоспособности. Но вот уже год как деньги не поступают. Куда нам обратиться для восстановления выплат? Зоя Николаевна, Выборг.

■ Судя по всему, взыскать с предприятия причитающиеся вашему мужу деньги можно только в судебном порядке. То есть муж должен обратиться в районный суд по месту нахождения предприятия с иском о взыскании задолженности с приложением всех имеющихся документов, подтверждающих его право на получение указанных денежных средств.





## ПРОПИШУТ ЛИ БЫВШЕГО ЗАКЛЮЧЕННОГО?

— Моя дочь вышла замуж и прописала мужа в свою квартиру. Когда родила ребенка, муж ушел к другой, но остался прописан в квартире, а потом его посадили в тюрьму на 12 лет. Как сделать так, чтобы по возвращению из тюрьмы его снова не прописали в квартире? Кротова, Железнодорожный.

■ К сожалению, вы не уточнили, приватизировала ли дочь квартиру. Поэтому постараюсь рассмотреть несколько возможных вариантов.

Если квартира не была ею приватизирована, то временное отсутствие нанимателя жилого помещения, а именно таковым в этом случае будет ее муж по новому Жилищному кодексу, «не влечет за собой изменения его прав и обязанностей по договору социального найма» (ст. 71 ЖК РФ), и по возвращению из тюрьмы она обязана будет прописать его снова.

Если квартира на момент ареста мужа была ею приватизирована, а он от приватизации отказался, обладая лишь правом проживания, то дочь, как только разведется с ним, получит полное право не прописывать или выписать его из своей квартиры (п. 4 ст. 31 ЖК РФ). Если же она решила приватизировать жилье в то время, пока муж находится в тюрьме, это можно будет сделать только при его участии. Поскольку нахождение человека в местах лишения свободы не является препятствием для его участия в приватизации. Ей предварительно придется получить от мужа письменное согласие или отказ от приватизации квартиры. Если он откажется — хорошо. Тогда жена станет полной хозяйкой квартиры. Если нет, ей придется приватизировать жилье вместе с мужем, а также с детьми, проживающими в данной квартире. И когда он выйдет из тюрьмы, то пропишется на своей площади.

А если квартира была подарена вашей дочери лично и является ее собственностью, то она спокойно может не прописывать мужа, когда он выйдет из тюрьмы.

## КАК ПРИВАТИЗИРОВАТЬ КВАРТИРУ БЕЗ ХОЗЯИНА?

— Моя сестра уехала жить за границу. В свою неприватизированную квартиру она прописала племянника с женой, но осталась ответственным квартиросъемщиком. Может ли племянник приватизировать эту квартиру? Если да, то как? Ольга Васильевна, Челябинская обл.

■ К сожалению, один он этого сделать не может. Приватизация жилых помещений может осуществляться только с согласия всех совместно проживающих совершеннолетних членов семьи, а также несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет (ст. 2 Закона РФ от 4 июля 1991 г. №1541-1 «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации»). То есть пока сестра не утратила права пользования данным жилым помещением, приватизация квартиры без ее согласия невозможна. Это можно будет сделать в слу-

чае, если она напишет отказ от участия в приватизации либо если договор социального найма с вашей сестрой будет расторгнут. Вообще, в соответствии с п. 3 ст. 83 Жилищного кодекса РФ (ЖК РФ), в случае выезда нанимателя квартиры в другое место жительства договор социального найма жилого помещения считается расторгнутым со дня выезда. Но вы не указали в своем вопросе, снялась ли ваша сестра с регистрационного учета по адресу данной квартиры. Если снялась, то все значительно упрощается: племянник должен заключить с собственником данной квартиры (например, муниципалитетом) договор социального найма, а затем в установленном законом порядке подать документы на приватизацию. Если сестра не снялась с регистрационного учета, то должна сделать письменный отказ от участия в приватизации, и квартиру приватизирует племянник.

## КТО ДАСТ СПРАВКУ, ЧТО СЫН ЗА ГРАНИЦЕЙ?

— Сын работает в Белоруссии, а прописан у меня. Он хочет прислать справку о том, что на данный момент не проживает в моей квартире, но мне сказали, что все это надо оформлять через консульство. Валентина Васильевна, Московская обл.

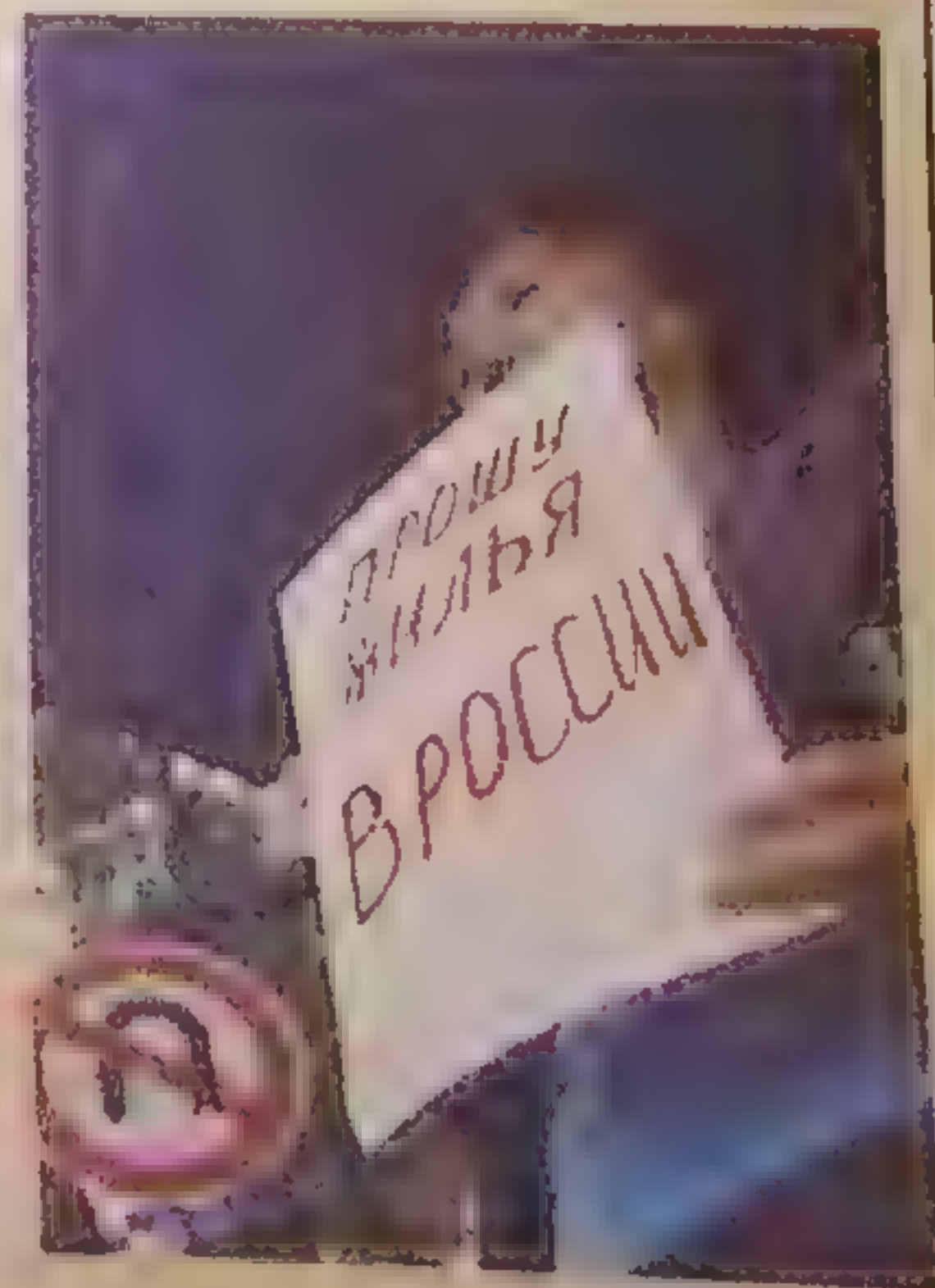
■ Вас неправильно информировали. Для перерасчета коммунальных платежей и квартплаты в связи с отсутствием одного из жильцов сроком более одного месяца вам необходимо обратиться с заявлением в организацию, которая

занимается начислением и учетом этих платежей, то есть в свое ЖЭУ. И приложить к заявлению справку от сына, подтверждающую, что он на данный момент проживает в другом месте. Можно даже представить выписку из трудовой книжки или копию приказа, подтверждающего, что сын работает сейчас в Белоруссии. Но любая из этих справок должна быть заверена печатью (Постановление совета Министров РСФСР от 25 сентября 1985 г. №415). Ни о каком консульстве в постановлении речи нет.

## КАК ПРОПИСАТЬСЯ ИНОСТРАНЦУ В РОССИИ?

— Знакомые переехали из Узбекистана в Россию. Понимаю, что сразу они гражданства не получают. Но если купят здесь квартиру, пропишут ли их в нее сразу? Лидия Степановна, г. Москва.

■ Отсутствие российского гражданства не является препятствием для регистрации иностранного гражданина в приобретенной им квартире. Особенность состоит только в том, что до приобретения российского гражданства он будет обязан раз в год проходить перерегистрацию в органах внутренних дел по месту своего жительства.







К нам в редакцию поступает немало вопросов от автовладельцев. Поэтому мы решили открыть специальную рубрику, посвященную юридическим тонкостям содержания «железного коня». На ваши вопросы отвечает юрист Юрий Карягин.

## РУКОПИСНЫЕ ДОВЕРЕННОСТИ НЕ ОТМЕНЯЛИ



— Считаются ли сейчас действительными рукописные доверенности на авто? Как правильно оформить доверенность на машину? Алексей Владимирович, Москва.

■ Никто не отменял простые доверенности (рукописные, не заверенные нотариусом). Если вам надо только управлять ТС (транспортным средством), то достаточно простой письменной доверенности. Если вам нужны дополнительные функции при эксплуатации ТС (прохождение техосмотра, страхование, постановка и снятие с учета и т. д.), то в этом случае выписывается нотариальная доверенность с перечислением полномочий доверяемого лица. При этом доверяемый должен быть вписан в полис ОСАГО.

## КТО ОЦЕНИВАЕТ СУММУ УЩЕРБА?



— Я не по своей вине попала в ДТП. В компании, где застрахована машина виновника автопроисшествия, сказали, что ничего не выплатят, пока не сделают самостоятельно оценку ущерба. И выплачена будет та сумма, которую укажет оценщик компании. Почему так? Елена Викторовна, Санкт-Петербург.

■ Действия страховщика правомерны. По п. 2 ст. 12 закона об ОСАГО потерпевший обязан предоставить поврежденный автомобиль, а страховщик — в течение 5 дней провести силами независимой экспертизы оценку стоимости ремонта и оплатить его. Страхователь проводит независимую экспертизу в случае несогласия с оценкой страховщика или если страховщик не провел оценку в пятидневный срок.

## ХОЗЯИН МАШИНЫ УМЕР. КАК ОФОРМИТЬ ЕЕ НА СЕБЯ?



— Мы купили автомобиль по доверенности, но не генеральной, в 2003 году. Сейчас мы на нем не ездим, но хотим его оформить, так как переехали в другой город. Проблема в том, что хозяин машины умер. Как теперь можно оформить эту машину на нас, если даже сыну хозяина машина в наследство не отошла, и он на нее не претендует? Светлана Ивановна, Липецк.

■ Со смертью собственника доверенность становится недействительной. Надо, чтобы наследник вступил в права наследства на этот автомобиль и выписал вам нотариальную доверенность. Если же наследника нет, то автомобиль переходит государству. Словом, сейчас вы владеете этим автомобилем незаконно.

## ВОЗМЕЩЕНИЕ ВРЕДА БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ



— У меня муж совершил аварию 7 лет назад, пострадавший получил 3 группу инвалидности. Теперь он подает на моего мужа в суд иск — моральный и материальный. Что может решить суд, ведь мужа в 1998 году уже судили, дали ему 1,5 года условно, но пострадавший тогда о гражданском иске не заявлял. Людмила, Тульская обл.

■ По возмещению вреда здоровью срока давности нет. Поэтому вашему мужу придется что-то выплачивать, а минимизировать эту сумму можно при помощи опытного юриста.

## КАКИЕ СКИДКИ ПО СТРАХОВКЕ?



— Я езжу на своем авто 6 месяцев в год и ни разу не бил машину в предыдущем страховом году. Какую скидку я могу получить, страхуя свою машину по полису ОСАГО в этом году? Также по полису КАСКО? Павленко Юрий, Углич.

■ Скидки по ОСАГО предоставляются при безубыточной эксплуатации ТС, застрахованного на 1 год. По авто-КАСКО скидки при безубыточной эксплуатации ТС предоставляются каждой страховой компанией по своим условиям страхования.

## МЕНЯ НЕ ОЗНАКОМИЛИ С ПРАВИЛАМИ СТРАХОВАНИЯ



— У меня был застрахован автомобиль в Росгосстрахе. Автомобиль угнали спустя 10 месяцев. Страховая компания отказала мне в выплате стоимости автомобиля, так как я нарушал правило хранения автомобиля — у меня он стоял не на специализированной стоянке, а на улице. Как я могу доказать в суде, что меня не ознакомили с правилами страхования? Агент, который меня страховал, отказывается подтвердить это в суде. В конце полиса стоит подпись с подтверждением того, что я с условиями договора согласен. Андрей Котов, Москва.

■ У вас практически безнадежное дело. Гражданский процесс заключается в том, что каждая сторона доказывает те обстоятельства, на которые ссылается. В данном случае ваша подпись и отказ свидетеля подтверждают правоту страховщика. Совет на будущее: полис — это финансовый документ, поэтому перед заключением договора проконсультируйтесь со специалистом по страховому праву или как минимум внимательно ознакомьтесь с условиями страхования.





## КАКОЙ ЛИМИТ НА МЕДПРЕПАРАТЫ?

— У меня сразу несколько хронических заболеваний, и поэтому в аптеку приходится ходить каждую неделю. Скажите, пожалуйста, на какую сумму я могу получить льготные лекарства в течение месяца, квартала, года? Есть какой-то лимит? Клавдия Львовна, Новосибирская обл.

■ Никакого лимита нет. Стоимость лекарств для вашего лечения не ограничивается и определяется на основе **реальной потребности** в соответствии с назначением врача. Тем не менее, для каждого пациента будет вестись лицевой счет расходов с целью предупреждения нерациональных назначений лекарственных средств. (Дополнительный список льготных лекарств «НС» публикует на стр. 8-9)

## ЗАМЕНЯЕТ ЛИ СПРАВКА ДУБЛИКАТ?

— Свое удостоверение участника боевых действий в Афганистане я, к сожалению, потерял. А в военкомате вместо его дубликата мне выдали только формальную справку. Мой бывший однополчанин говорит, что эта справка — просто «филькина грамота», и мне надо добиваться получения копии удостоверения. Имею ли я сейчас право на получение единовременной денежной выплаты? Геннадий Павлович, Барнаул.

■ В том случае, если справка подписана лицами, имеющими полномочия выдавать свидетельство о праве на льготы участникам боевых действий на территории Афганистана, такая справка может быть принята в качестве основания для включения вас в число льготников.

Однако в самые короткие сроки вам все же нужно получить свидетельство установленного образца и предъявить его в территориальный орган Пенсионного фонда.

## ВЕРНУТ ЛИ ДЕНЬГИ ЗА ЛЕКАРСТВА?

— В аптеке мне сказали, что прописанного мне лекарства нет и что оно будет только недели через две. Но ведь мне же нужно срочно! Могу ли я в этом случае купить лекарство за свой счет, а потом получить возврат денег за него? Елизавета Ложкина, Калужская обл.

■ Да, это допустимо. В аптеке по вашему требованию должны дать возможность ознакомиться с «Правилами отсроченного обслуживания». А еще сотрудники аптеки обязаны вам сообщить номер телефона, по которому в вышестоящей организации вы можете получить рекомендацию по дальнейшим действиям. Подобная информация может включать в себя возможность купить лекарство с последующим возмещением его стоимости.

## Я ВЕТЕРАН 1956-ГО. ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ЛЬГОТЫ?

— Я участвовал в событиях 1956 года в Венгрии. Был там ранен. Имею ли я право на получение единовременного денежного пособия? Василий Пинчук, Липецкая обл.

■ В соответствии с Законом «О ветеранах», лицам, принимавшим участие в боевых действиях в Венгрии в 1956 году, установлены те же меры социальной поддержки, что и участникам Великой Отечественной войны. Поэтому вам причитается единовременная выплата в размере 1550 рублей.

## КАК ОПЛАЧИВАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

— Это Москаленко из Уфы, инвалид 2-й группы по сердечно-сосудистому заболеванию. Но в поликлинику я обратился по поводу обострения язвы желудка. Будут ли мне назначены дополнительные льготные лекарства?

■ Да, будут. Согласно закону, вы должны быть обеспечены необходимыми лекарственными средствами по рецептам врача бесплатно, в соответствии с утвержденным Перечнем лекарственных средств и состоянием здоровья.

## КАКОВЫ ПОЛНОМОЧИЯ ФЕЛЬДШЕРА?

— У нас в поселке врачей нет, только молодая девушка-фельдшер. Имеет ли она право выписывать льготные рецепты? Софья Ракова, Брянская обл.

■ Да, но только если она включена в **регистр** врачей (фельдшеров), имеющих право на выписку льготных рецептов. Формирование и ведение этого регистра врачей (фельдшеров) осуществляют территориальные органы управления здравоохранением.

## НА КАКОЙ СРОК ДЕЙСТВИТЕЛЬНА СПРАВКА?

— Как инвалид я взял в нашей поликлинике медицинскую справку для получения путевки на санаторно-курортное лечение. Но саму путевку получить не смог — заболел гриппом. Прошу сообщить, в течение какого времени справка действительна. Болеслав Игоревич, Хабаровский край.

■ Медицинская справка формы 070/у для получения путевки действительна в течение **6 месяцев** с момента ее выдачи.



# ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ

Список льготных лекарств был опубликован в «НС» №7 за 2005 год

№22 / 31 мая - 6 июня 2005 г.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ДОПОЛНИЛО  
ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКАРСТВ,  
КОТОРЫЕ ЛЬГОТНИКИ  
ВПРАВЕ ПОЛУЧАТЬ  
С 1 ИЮНЯ ПО РЕЦЕПТУ  
ВРАЧА БЕСПЛАТНО**

## I. АНТИХОЛИНЭСТЕРАЗ- НЫЕ СРЕДСТВА

1. Галантамин, таблетки по-  
крытые оболочкой

## II. ОПИОИДНЫЕ АНАЛЬ- ГЕТИКИ И АНАЛЬГЕТИКИ СМЕШАННОГО ДЕЙСТВИЯ

2. Морфин + наркотин + па-  
паверина гидрохлорид + ко-  
деин + тебаин, раствор для  
инъекций

## III. НЕНАРКОТИЧЕСКИЕ АНАЛЬГЕТИКИ И НЕСТЕРО- ИДНЫЕ ПРОТИВОВОСПАЛИ- ТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

3. Диклофенак, мазь, глаз-  
ные капли  
4. Индометацин, суппозитории  
5. Кетопрофен, раствор для  
инъекций  
6. Кеторолак, таблетки, по-  
крытые оболочкой, раствор для  
внутримышечного введения  
7. Метамизол натрия и ком-  
бинированные препараты,  
содержащие метамизол на-  
трия, раствор для инъекций

## IV. ПРОЧИЕ ПРОТИВОВОС- ПАЛИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

8. Месалазин, суппозитории  
ректальные, таблетки, по-  
крытые кишечнораствори-  
мой оболочкой, суспензия  
ректальная  
9. Пеницилламин, таблетки,  
покрытые оболочкой

## V. ПРОТИВОСУДОРОЖ- НЫЕ СРЕДСТВА

10. Бензобарбитал, таблетки  
11. Вальпроевая кислота,  
таблетки, покрытые оболочкой

продолженного действия  
12. Карбамазепин, таблетки  
продолженного действия,  
таблетки продолженного  
действия, покрытые оболочкой  
13. Топирамат, капсулы, таб-  
летки, покрытые оболочкой  
14. Этосуксимид, капсулы

## VI. СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕ- НИЯ ПАРКИНСОНИЗМА

15. Пирибедил, таблетки с  
контролируемым высвобож-  
дением, покрытые оболочкой  
16. Толперизон, таблетки,  
покрытые оболочкой

## VII. АНКСИОЛИТИКИ

17. Нитразепам, таблетки

## VIII. АНТИПСИХОТИЧЕ- СКИЕ СРЕДСТВА

18. Галоперидол, раствор  
для внутримышечного введе-  
ния масляный  
19. Зуклопентиксол, таблет-  
ки, покрытые оболочкой, рас-  
твор для внутримышечного  
введения масляный  
20. Левомепромазин, таб-  
летки, покрытые оболочкой,  
раствор для внутримышечно-  
го и внутривенного введения  
21. Перициазин, капли для  
приема внутрь, капсулы  
22. Перфеназин, таблетки,  
покрытые оболочкой  
23. Рисперидон, таблетки,  
покрытые оболочкой, поро-  
шок для приготовления сус-  
пензии для внутримышечно-  
го введения продолженного  
действия  
24. Тиопроперазин, таблет-  
ки, покрытые оболочкой

25. Тиоридазин, драже, таб-  
летки

26. Трифлуоперазин, таб-  
летки, покрытые оболочкой,  
раствор для внутримышечно-  
го введения

27. Флувоксамин, таблетки,  
покрытые оболочкой

28. Флупентиксол, таблетки,  
покрытые оболочкой, раствор  
для внутримышечного введе-  
ния масляный

29. Флуфеназин, раствор  
для внутримышечного введе-  
ния масляный

## IX. ПРОЧИЕ СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЦЕНТРАЛЬ- НУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

30. Баклофен, таблетки  
31. Винпоцетин, концентрат  
для приготовления раствора  
для инфузий  
32. Глатирамера ацетат, ли-  
офилизат для приготовления  
раствора для подкожного при-  
менения  
33. Глицин, таблетки подъ-  
язычные  
34. Гопантеновая кислота,  
таблетки  
35. Интерферон бета-1а,  
раствор для подкожного вве-  
дения; лиофилизат для приго-  
товления раствора для внут-  
римышечного введения  
36. Интерферон бета-1b, ли-  
офилизат для приготовления  
раствора для инъекций  
37. Пирацетам, раствор для  
приема внутрь  
38. Циннаризин, таблетки

## X. АНТИБИОТИКИ

39. Ампициллин, порошок для  
приготовления раствора для  
внутримышечного введения  
40. Бензилпенициллин, по-  
рошок для приготовления  
раствора для внутримышеч-  
ного введения  
41. Мидекамицин, таблетки,  
покрытые оболочкой

## XI. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ

## Синтетические антибакте- риальные средства:

42. Левофлоксацин, таблет-  
ки, покрытые оболочкой  
43. Норфлоксацин, таблетки,  
покрытые оболочкой

## XII. ПРОТИВОВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА

44. Арбидол, капсулы

## XIII. ПРОТИВОГРИБКО- ВЫЕ СРЕДСТВА

45. Клотримазол, таблетки  
вагинальные, крем для наруж-  
ного применения

## XIV. ПРОТИВООПУХОЛЕ- ВЫЕ, ИММУНОДЕПРЕССИВ- НЫЕ И СОПУТСТВУЮЩИЕ СРЕДСТВА

### Цитостатические средства:

46. Азатиоприн, таблетки,  
таблетки, покрытые оболочкой  
47. Алтретамин, капсулы  
48. Бусульфан, таблетки  
49. Ванкомицин, лиофили-  
зат для приготовления рас-  
твора для инфузий  
50. Винбластин, лиофили-  
зат для приготовления рас-  
твора для внутривенного  
введения  
51. Винорелбин, концентрат  
для приготовления раствора  
для инфузий  
52. Гидроксикарбамид,  
капсулы  
53. Дакарбазин, лиофилизат  
для приготовления раствора  
для внутривенного введения  
54. Мелфалан, таблетки, по-  
крытые оболочкой, лиофили-  
зат для приготовления рас-  
твора для инъекций  
55. Микофеноловая кислота,  
таблетки, покрытые кишечно-  
растворимой оболочкой  
56. Темозоломид, капсулы  
57. Третиноин, капсулы

## XV. ПРОТИВООПУХОЛЕ- ВЫЕ, ИММУНОДЕПРЕССИВ- НЫЕ И СОПУТСТВУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Гормоны и антигормоны для

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РЕЦЕПТУ СВОЕЙ ЛЬГОТЫ



# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК

вступает в силу с 1 июня 2005 года

## лечения опухолей:

58. Ципротерон, таблетки, раствор для внутримышечного введения масляный

**Противоопухолевые, иммунодепрессивные и сопутствующие средства; сопутствующие средства для лечения опухолей:**

59. Летрозол, таблетки, покрытые оболочкой

60. Тиоктовая кислота, таблетки, покрытые оболочкой

## XVI. СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА

61. Дигидротахистерол, капли для приема внутрь, раствор для приема внутрь

## XVII. СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА КРОВЕТВОРЕНИЕ, СИСТЕМУ СВЕРТЫВАНИЯ

62. Далтепарин, раствор для инъекций

63. Дипиридамол, драже, таблетки, снаружи покрытые оболочкой

64. Железа [III] гидроксид сахарозный комплекс, раствор для внутривенного введения

65. Эпоэтин альфа, лиофилизат для приготовления раствора для внутривенного введения, раствор для внутривенного введения

## XVIII. СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

66. Инозин, таблетки, покрытые оболочкой, раствор для внутривенного введения

67. Ландыша гликозид, раствор для внутривенного введения

68. Мяты перечной масло + фенотербитал + хмеля шишек масло + этилбромизовалерианат, капли для приема внутрь

## XIX. АНТИАНГИНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

69. Изосорбида динитрат,

аэрозоль подъязычный дозированный, таблетки пролонгированного действия

70. Молсидомин, таблетки

71. Нитроглицерин, таблетки пролонгированного действия

## XX. ПРОТИВОАРИТМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

72. Лаптаконитина гидробромид, таблетки

73. Соталол, таблетки

## XXI. ГИПОТЕНЗИВНЫЕ СРЕДСТВА

74. Моксонидин, таблетки, покрытые оболочкой

75. Периндоприл, таблетки

76. Резерпин + дигидралазин + гидрохлоротиазид, таблетки

77. Фелодипин, таблетки пролонгированного действия, покрытые оболочкой

78. Хинаприл, таблетки, покрытые оболочкой

79. Эналаприла малеат + индапамид, таблетки

80. Эпросартан, таблетки, покрытые оболочкой

## XXII. ДИУРЕТИКИ

81. Ацетазоламид, таблетки

82. Фуросемид, раствор для инъекций

## XXIII. СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФУНКЦИИ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

**Слабительные средства:**

83. Лактулоза, сироп

## XXIV. СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭРОЗИВНО-ЯЗВЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В ПИЩЕВОДЕ, ЖЕЛУДКЕ, ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКЕ

84. Метоклопрамид, раствор для внутривенного и внутримышечного введения

## XXV. СПАЗМОЛИТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

85. Домперидон, таблетки, покрытые оболочкой

86. Мебеверин, капсулы пролонгированного действия

## XXVI. ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ

87. Силибинин, драже, капсулы

## XXVII. ГОРМОНЫ И СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ

**Неполовые гормоны, синтетические субстанции и антигормоны:**

88. Бетаметазон, крем, мазь, суспензия для инъекций

89. Кортизон, таблетки

90. Левотироксин натрий + лиотиронин, таблетки

91. Лиотиронин + левотироксин натрия + калия йодид + натрия пропилоксабензоат, таблетки

92. Триамцинолон, суспензия для инъекций

**Гестагены:**

93. Дидрогестерон, таблетки, покрытые оболочкой

**Средства для лечения сахарного диабета:**

94. Глибенкламид + метформин, таблетки, покрытые оболочкой

**Средства для лечения аденомы простаты:**

95. Тамсулозин, капсулы

с модифицированным высвобождением

## XXVIII. СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

96. Амброксол, таблетки, сироп

97. Аминофиллин, раствор для инъекций, таблетки

98. Кромоглициевая кислота и ее натриевая соль, капли глазные

99. Бромгексин, таблетки, сироп

100. Салметерол, аэрозоль для ингаляций

## XXIX. СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОФТАЛЬМОЛОГИИ

101. Азапентацен, капли глазные

102. Идоксуридин, капли глазные

103. Латанопрост, капли глазные

104. Пилокарпин + тимолол, капли глазные

105. Цитохром С + аденозин + никотинамид, капли глазные

**Окончание списка – в следующем номере!**

## Из льготного перечня с 1 июня ИСКЛЮЧАЮТСЯ следующие лекарства:

1. Фентанил, раствор для инъекций

2. Абакавир, таблетки, покрытые оболочкой

3. Диданозин, капсулы, таблетки жевательные или для приготовления суспензии для приема внутрь

4. Зидовудин, капсулы, раствор для приема внутрь

5. Индинавир, капсулы

6. Ламивудин, раствор для приема внутрь, таблетки, покрытые оболочкой

7. Ламивудин + зидовудин, таблетки, покрытые оболочкой

8. Лопинавир + ритонавир, раствор для приема внутрь

9. Невирапин, таблетки, суспензия для приема внутрь

10. Нелфинавир, порошок для приема внутрь, таблетки, покрытые оболочкой

11. Ритонавир, капсулы

12. Саквинавир, капсулы

13. Ставудин, порошок для приготовления раствора для приема внутрь, капсулы

14. Фосфазид, капсулы

15. Эфавиренз, капсулы

16. Латанопрост, капли глазные

17. Моксонидин, таблетки

18. Периндоприл, таблетки

19. Рисперидон, таблетки, покрытые оболочкой

20. Хинаприл, таблетки, покрытые оболочкой

21. Цитохром С + аденозин + никотинамид, капли глазные

22. Этосуксимид, капсулы.



В предыдущем номере «НС» мы начали знакомить вас с комплексом приемов для оздоровления различных органов и систем организма. Сегодня — окончание.

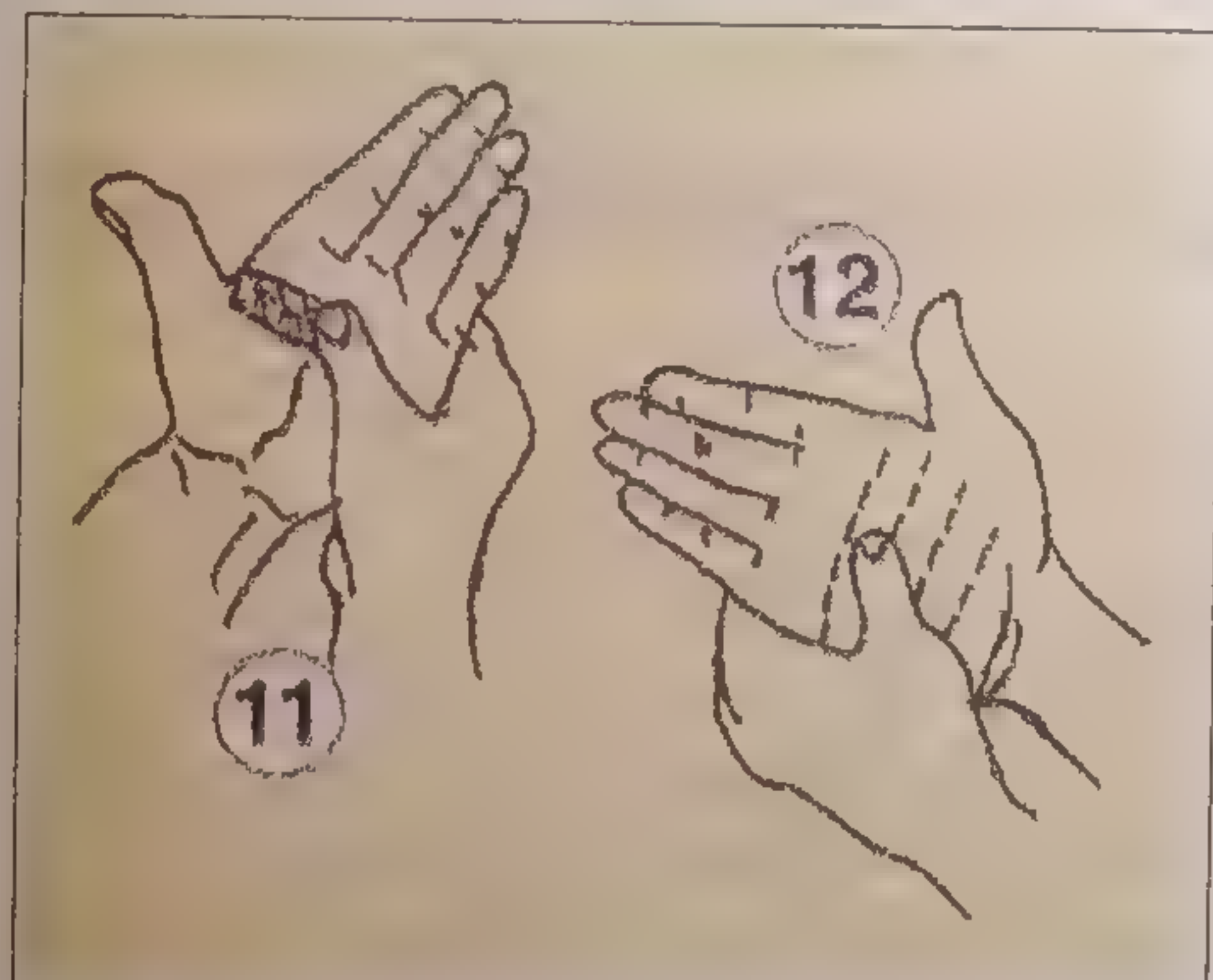
Напоминаем: ваши движения должны быть медленными и методичными. Необходимо основательно, миллиметр за миллиметром, обработать нужную поверхность. Каждый прием следует делать 10-15 секунд. Пальцы всегда должны продвигаться только вперед и никогда — назад.

# 11 Воздействие на селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Рефлексогенные зоны этих органов находятся только на левой кисти. Большим пальцем правой руки обработайте поверхность левой ладони, как показано на рисунке. На правой кисти в этой же самой зоне находятся рефлексогенные точки печени. Обработайте их большим пальцем левой руки.

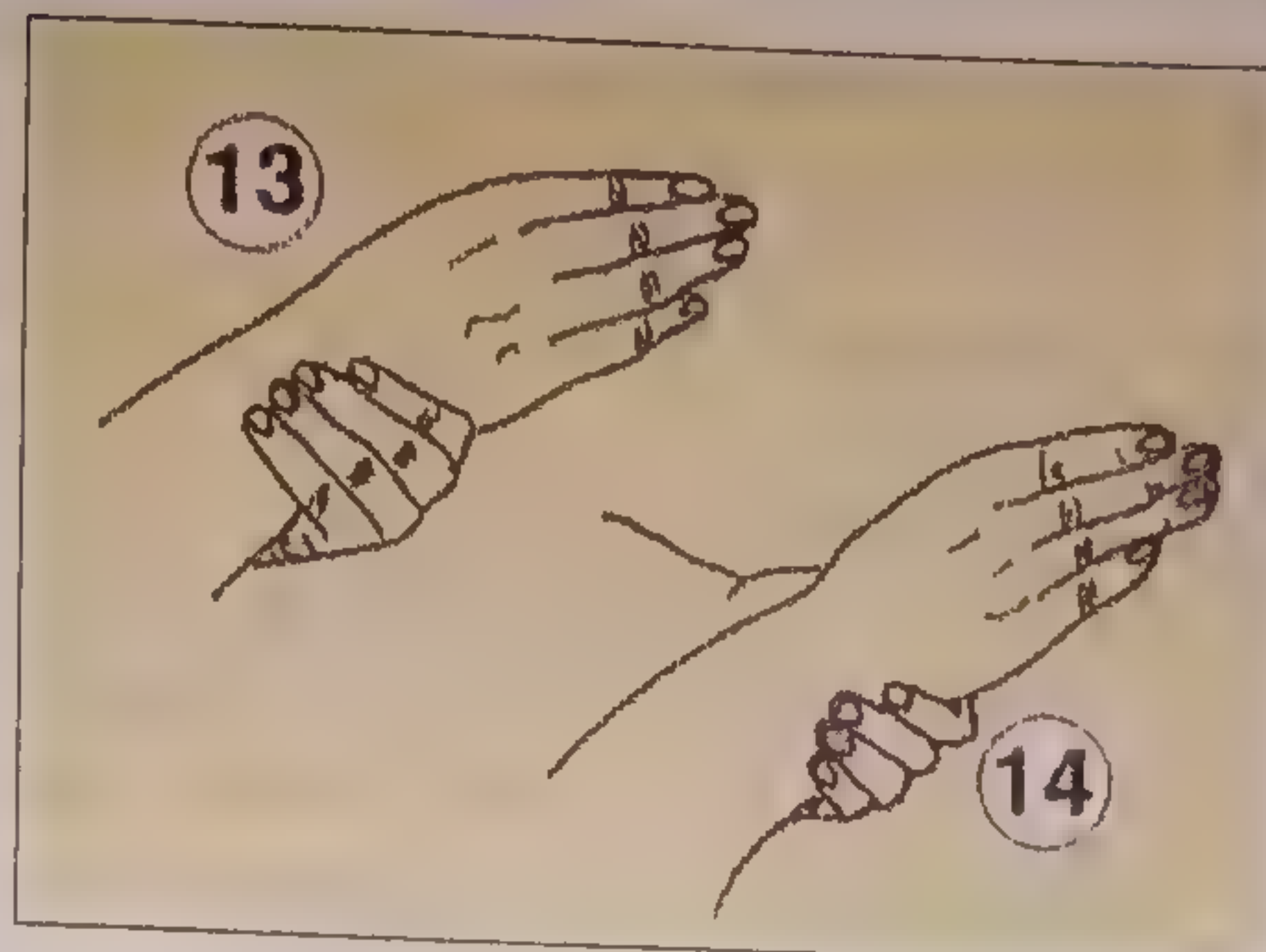
# 12 Воздействие на восходящую, поперечную и нисходящую ободочные кишки.

Большим пальцем левой руки двигайтесь поперек ладони вашей правой кисти по линиям, указанным на рисунке. Повторите на другой руке.



# 13 Воздействие на семявыносящий проток у мужчин или на маточные трубы у женщин.

Обработайте на наружной стороне правой руки зону ниже кости запястья, обхватив ее и нада-



вливая всеми четырьмя пальцами вашей левой руки, как показано на рисунке. Этот прием повторите на другой руке.

# 14 Воздействие на яички у мужчин и яичники у женщин.

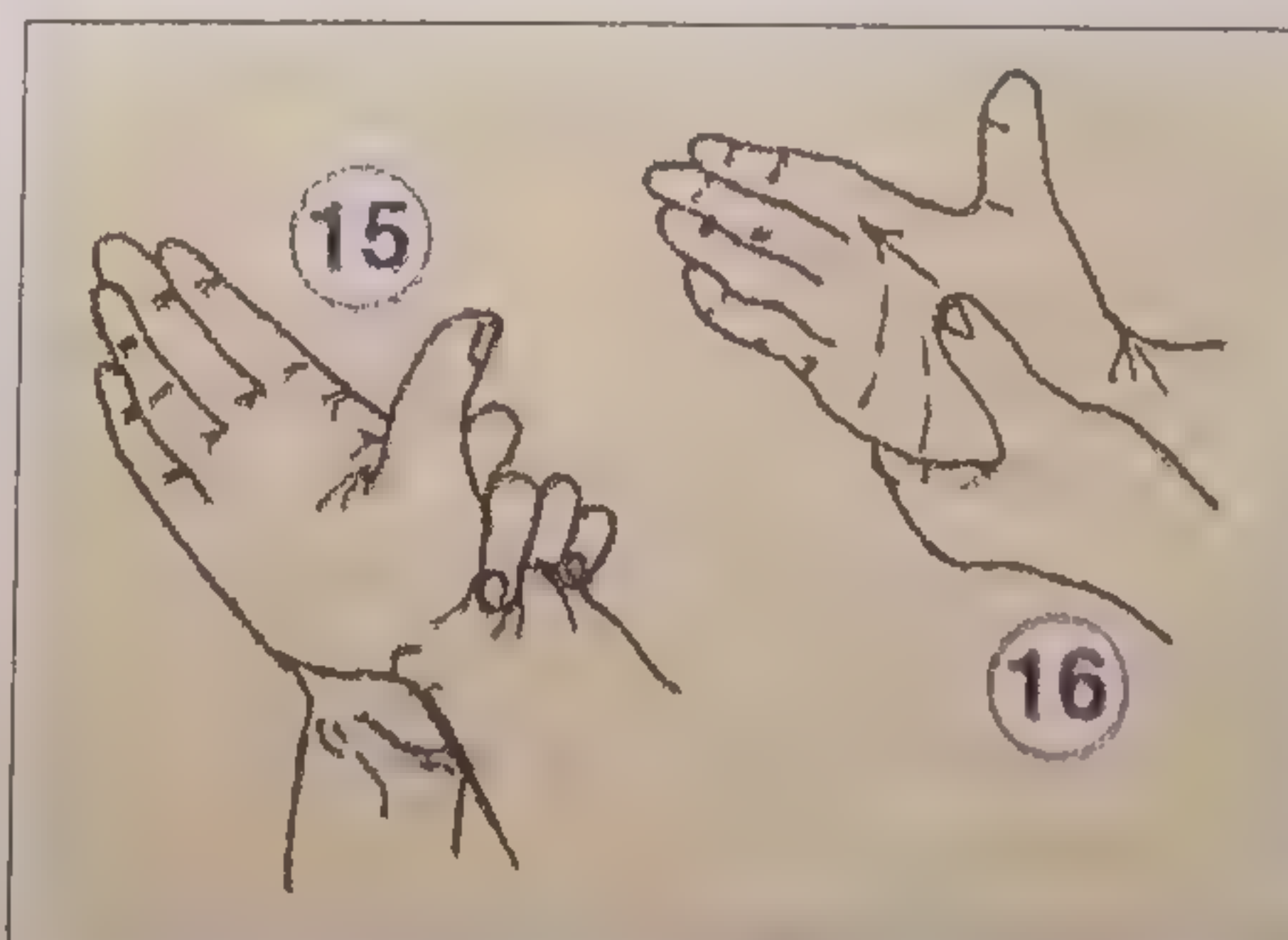
Прямо перед областью запястья правой руки по локтевой стороне обработайте средним пальцем вашей левой руки рефлексогенную зону, как показано на рисунке. То же повторите на другой руке.

# 15 Воздействие на предстательную железу у мужчин и матку у женщин.

В области запястья с ладонной стороны чуть ниже большого пальца правой руки массируйте рефлексогенную зону при помощи среднего пальца вашей левой кисти. Повторите прием на другой руке.

# 16 Воздействие на мочеточники.

На правой ладони большим пальцем вашей левой руки массируйте зону от основания большого пальца вверх по на-



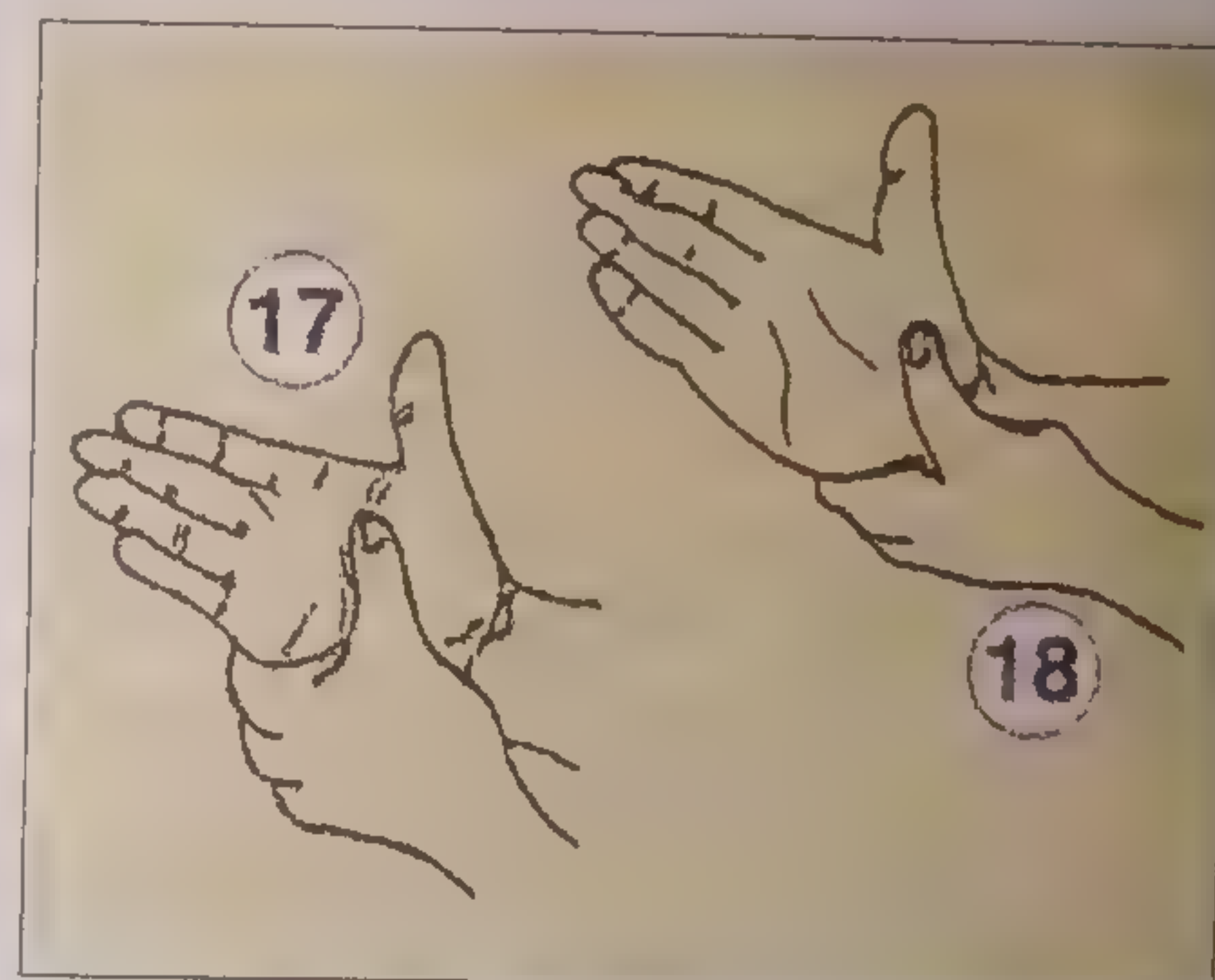
правлению к основанию указательного пальца. Повторите прием на другой руке.

# 17 Воздействие на почки.

Зона почек расположена на ладони, где большой палец соединяется с ладонью. Обработайте эту зону на правой руке большим пальцем вашей левой руки и повторите прием на левой руке.

# 18 Воздействие на мочевой пузырь.

На правой руке надавливайте на бугор большого пальца чуть ниже места соединения большого пальца с ладонью. Сделайте это с помощью большого пальца вашей левой руки. То же сделайте на левой руке.



## ЗНАЧИТ ОНИ РАБОТАЮТ!

Я много лет мучался с суставами и с грыжей позвоночника, запустил артроз, а в итоге стал почти недвижимым - такие страшные боли, что думал уж лучше умереть! А еще лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча других болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что страшно вспоминать. От отчаянья жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать скипидарные ванны дома, и у него боли в суставах вообще прошли. Я долго сомневался, но если ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают... Осенью прошел полный курс лечения и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 12 кг, кожа стала как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, как будто помолодел на 20 лет! Ну а самое главное - я забыл про суставы и позвоночник, боли прошли после 5-й процедуры и уже полгода не появляются. Сейчас лечу свою жену, у нее инсульт был, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму курсу готовлюсь, ведь впереди дачный сезон, надо быть в форме. **Машков Иван Федорович, 64 года.**

Настоящие **СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА** с экстрактом целебных трав от **ИНСТИТУТА НАТУРОТЕРАПИИ** - залог надежности!

**ПРИМЕНЯЮТСЯ С 1904 года**

- Эффективно с первого применения!
- Удобно в домашних условиях, на даче.
- Товар сертифицирован и одобрен Минздравом.

тел. (095) 739 - 06 - 36 - без выходных.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день

- слабое магнитное возмущение

- магнитная буря

| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---|---|---|---|---|---|
|    |   |   |   |   |   |   |

В прошлом номере в схеме на стр. 8 закралась ошибка. На самом деле сверху изображена тыльная поверхность рук, а внизу — ладонная. Приносим вам свои извинения.



# МЕДНЫЙ БРАСЛЕТ, ДАРЯЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

В Древнем Египте по настоянию целителей фараоны и их приближенные носили на руках медные браслеты. Считалось, что это магические талисманы, оберегающие сильных мира сего от большинства недугов. И египтяне были правы. Медь - это тот элемент, без которого человек не в состоянии жить как в буквальном, так и переносном смысле.

Все знают о целебных свойствах металлов - серебра, железа, циркония. И почти никто не вспоминает о меди. А ведь этот металл - основа основ здоровья человека.

Наверняка всем без исключения известен способ избавления от синяков и ушибов, прибегнув к помощи медного пяточка. Приложил к синяку, и его как не бывало! Медицинская статистика подтверждает, что во время холерных эпидемий рабочие, чья работа была связана с этим металлом, реже дру-

гих людей болели и умирали от рака. Секрет прост - медь обладает удивительным свойством не только убивать микробов, но и повышать иммунитет.

Суточная норма потребления меди - всего лишь 3-4 мг. Неправильное и нерегулярное питание, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, щадящие диеты для избавления от ожирения истощают запасы меди в организме. Недостаток меди приводит к деструкции кровеносных сосудов, заболеванию костной системы, возникновению опухолевых заболеваний, понижению гемоглобина, аритмии, диабету, нервным и психическим расстройствам, снижению сопротивляемости организма к различным инфекциям, различным болезням сердца. Удаление меди из соединительной ткани вызывает «красную волчанку». Научные исследования показали, что медь необходима человеку каж-

додневно. Простой способ, известный еще с древних времен египетским целителям, нашел широкое применение в современной медицине, компенсируя тем самым нехватку меди в организме.

## ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ МЕДНОГО БРАСЛЕТА НА ПРАВОЙ РУКЕ:

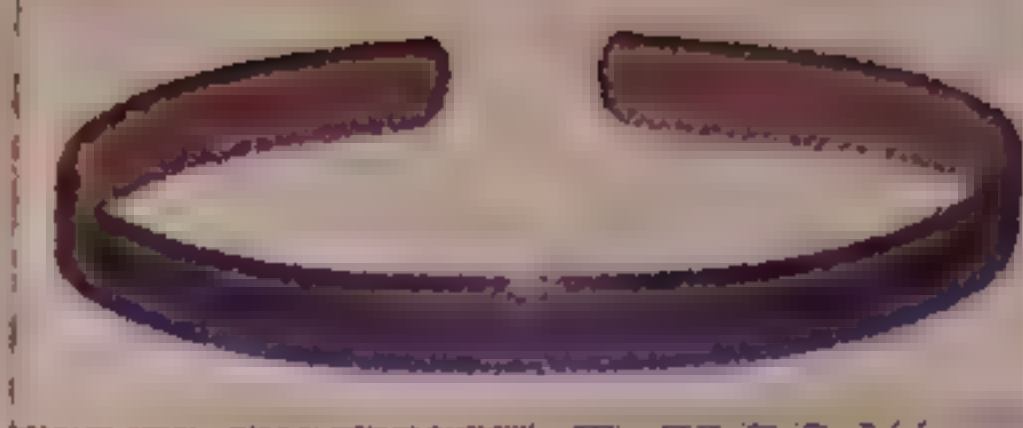
(воздействие на центральную нервную систему)

Головная боль, бессонница, депрессия, физическая и умственная усталость, пониженное артериальное давление, сахарный диабет, туберкулез, сексуальные расстройства, бронхиальная астма, артрит и артроз суставов.

## ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ МЕДНОГО БРАСЛЕТА НА ЛЕВОЙ РУКЕ:

(воздействие на сердечно-сосудистую систему)

Повышенное артериальное давление (гипертония), ИБС с приступами стенокардии, тахикар-



дии, сердечная недостаточность, геморрой, артрит и артроз суставов.

Завод-изготовитель выпускает медные браслеты 4 размеров (№ 1, 2, 3, 4).

№ 1. Обхват запястья: на узкую руку (14-16 см),

№ 2 на среднюю (16,5 - 18 см),

№ 3 на широкую (18,5-20 см),

№ 4 на очень широкую руку (21,5-23,5 см).

Наружная поверхность медного браслета покрыта серебром 99,9 пробы, поэтому браслет выглядит как ювелирное украшение. Лечебный эффект достигается за счет контакта внутренней медной поверхности браслета с кожей руки в области запястья.

**Цена: 380 рублей**

+ 8% почтовая доставка



- Недавно я неделю жила в гостях у родственников в Ярославле. Они не пьют обычной воды. Только «омагниченную», или,

## «ЖИВАЯ» ВОДА - ДЛЯ ВСЕХ!

как они говорят, «живую». Обработывают простую воду каким-то устройством и она приобретает лечебные свойства. Я после этого целый месяц так замечательно себя чувствовала! Хотелось бы узнать подробнее об «омагниченной» воде.

Людия Николаевна, г. Самара

- «Омагниченная» или «живая вода» - это не вымысел! Российскими учеными разработан доступный каждому прибор: подставка для «омагничивания» жидкостей «ЖИВАЯ ВОДА». С помощью нее любая жидкость за несколько минут приобретает новые лечебные свойства. Упо-

ребление в пищу «омагниченной» воды способствует выводу шлаков и нормализации обмена веществ в организме, снижению количества холестерина в крови, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации артериального давления, выводу песка и мелких камней из почек, улучшению сна. Регулярное полоскание «омагниченной» водой полости рта помогает удалить зубные камни, вычистить пародонтоз, очистить зубную эмаль от мягкого налета, устранить кровоточивость десен. Обычные лекарства и микстуры, обработанные таким ус-

ройством, многократно усиливают свое действие!

«Омагниченные» жидкости полезны не только людям, но и растениям. «Живая вода» ускоряет прорастание семян, делает рассаду более устойчивой к заболеваниям, повышает урожайность овощных культур, ускоряет рост комнатных растений и делает их очень красивыми.

**Цена: 280 рублей**

+ 8% почтовая доставка

**ВНИМАНИЕ!** Только у нас льготы для пенсионеров и инвалидов. Пришлите нам копию удостоверения или сообщите номер документа, и вы получите подставку «ЖИВАЯ ВОДА» по цене 240 рублей!

Код ОКП 946465. Обязательной сертификации не подлежит.

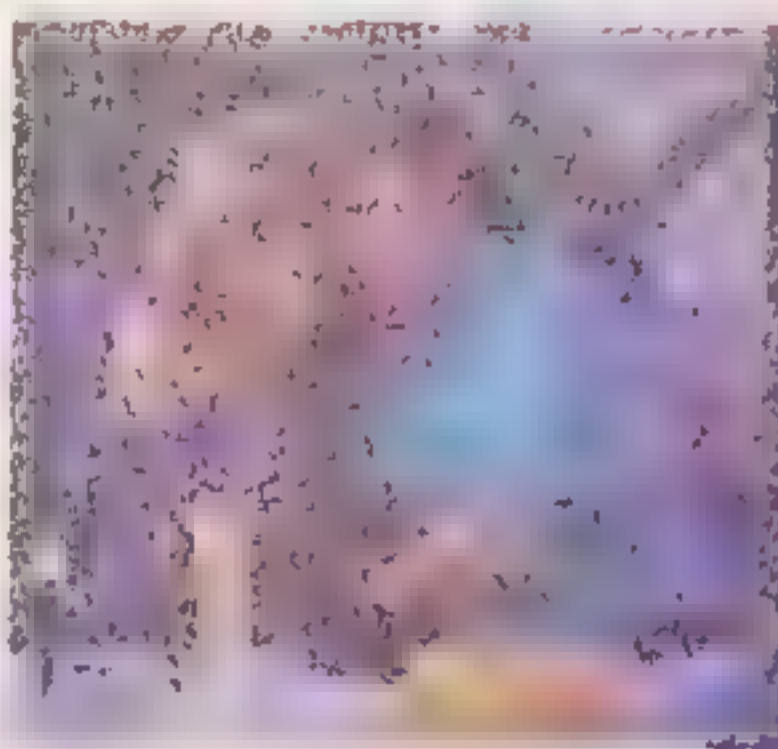
Препарат для лечения импотенции, половой слабости, простатита, аденомы, повышения сексуальной выносливости, стимуляции организма.

Красный Корень - эффективное старинное средство при мужских заболеваниях. Выпуск препарата ограничен, т. к. Красный Корень - растение редкое и сбор его труднодоступен. Растет Красный Корень в Алтайских горах, вблизи вечных льдов. Красный цвет приобретает годам к двенадцати, но только в сорок лет корень набирает «медвежью силу». Ту самую, которая борется со скрытыми инфекциями, вызывающими простатит и импотенцию. Настой Красного Корня считается уникальным хранителем мужской силы и мужских достоинств. При его регулярном приеме простатит уходит навсегда, восстанавливается сексуальная функция. Уже на

## КРАСНЫЙ КОРЕНЬ - «МЕДВЕЖЬЯ СИЛА»!

начальном этапе лечения настой значительно улучшает мочеотделение, способствует полному опорожнению мочевого пузыря, снижает частоту мочеиспускания, особенно в ночное время. Препарат можно также использовать как стимулирующее средство для снятия усталости, он не вызывает привыкания даже при длительном приеме!

Те, кто однажды воспользовался этим удивительным препаратом наверняка присоединятся к мнению Николая Сергеевича 55 лет из Ярославля: «Когда был молодым, думал, никакие болезни не пристанут.



Но лет в 50 появился простатит, оказалось, что аденома у меня 1-2 стадии. Начались проблемы с женой, неуверенность в себе, раздражительность, апатия. Лечился я долго, чего только не перепробовал - таблетки, свечи,

капли, уколы, но особого улучшения не чувствовал. Но однажды друг принес мне флакон с препаратом Красный Корень и сказал - попробуй. Принял сначала один флакон, а затем и еще один. И о чудо! Почувствовал прилив сил, нормализовалось мочеиспускание, сон, почувствовал себя молодым. На работе завел роман 35-летней женщиной, забыл дорогу к вра-

чам. Советую всем мужчинам: не отчаивайтесь, принимайте Красный Корень, и он даст вам «медвежью силу» и здоровье!

Заказать и получить «Красный Корень» можно по почте у официального представителя. Отправьте заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом, или позвоните по телефону. Оплата при получении.

На курс лечения мы рекомендуем 2-3 флакона. Проводить можно до 3-4 курсов в год. Препарат снабжен подробной инструкцией.

**Цена одного флакона (100 мл): - 150 рублей**

+ 8% почтовая доставка

**Специальное предложение:** при заказе 3 и более флаконов цена каждого составит уже 120 рублей!

См. Пин 2.3 2.1078 п.п. 18 5, 1.8 5.5

**Уважаемые заказчики! Вы можете получить медный браслет, фирменную подставку с магнитным индуктором «ЖИВАЯ ВОДА» и «Красный Корень» по почте наложенным платежом.**

**Сначала отправьте нам заказ почтовой карточкой или по электронной почте. В заявке укажите ваш адрес, ФИО, наименование, количество изделий и номер браслета.**

**Срок выполнения заказа - 1 месяц. Оплата производится по почте при получении заказа.**

**Адрес для заказов: 150002, г. Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».**

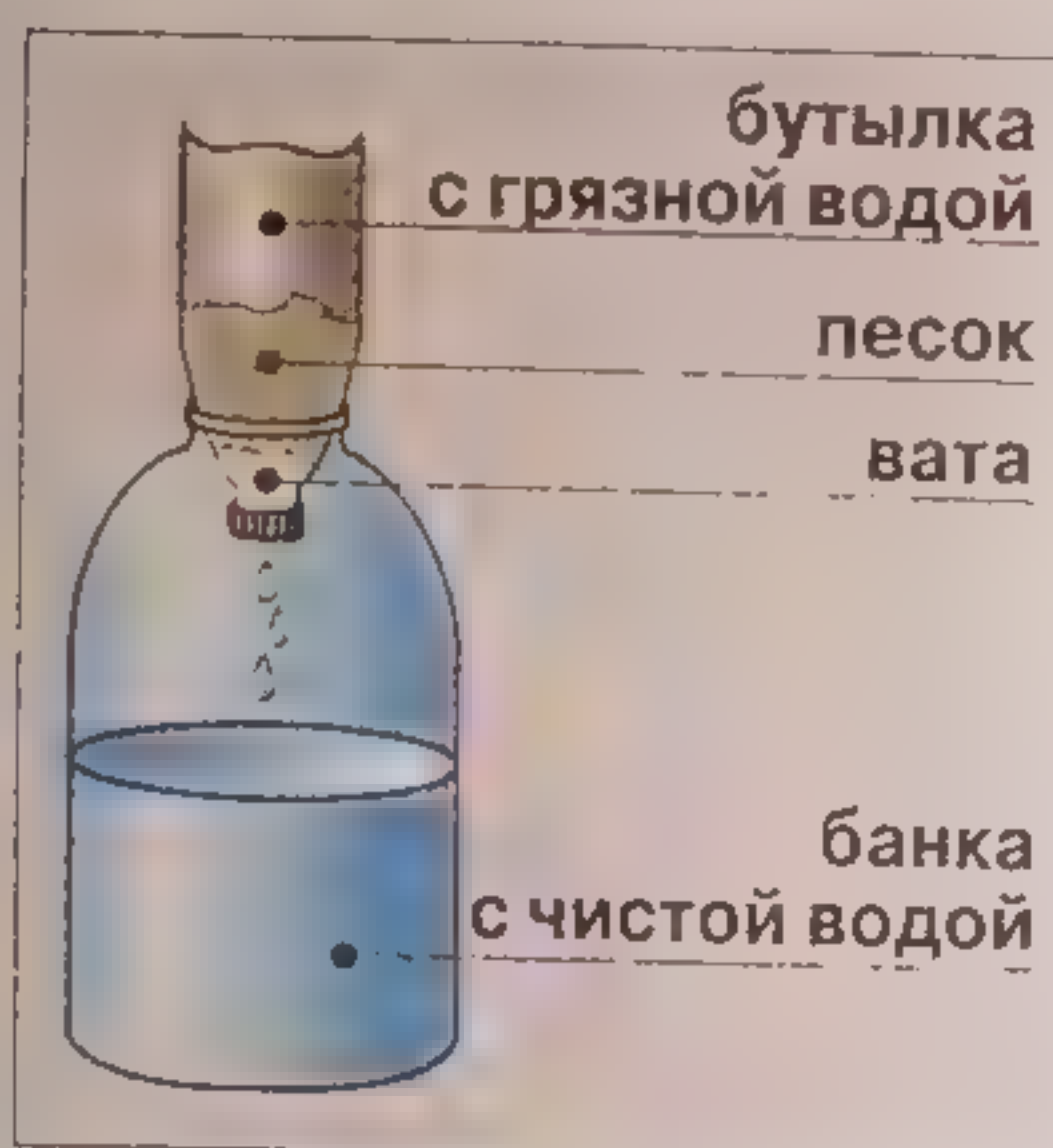
**Звоните: тел/факс (0852) 27-67-24. E-mail: homedoctor@narod.ru**



В этом выпуске «НС» дачная страничка получилась в основном для мужчин. В следующем номере читайте в моей рубрике о том, как защитить свои посадки от медведки, как готовить компост, чтобы он никогда не кончался, каким растением можно заменить вездесущий хрен и, конечно, дачные хитрости.

## ФИЛЬТРУЙ ВОДУ!

У нас рядом с участком нет колодца с питьевой водой, а у самих выкопать все руки не доходят. Есть только садовый колодец для полива. Вода оттуда не годится для питья. Но жить как-то ведь надо! Не возить же воду за несколько километров.



Я когда-то слышала, что песок обладает хорошими фильтрующими свойствами, и основываясь на этом, решила попробовать сделать фильтр для воды. Я взяла пластиковую бутылку из-под газировки и отрезала у нее дно. Затем сделала в крышке горячим гвоздем несколько дырочек, перевернула бутылку и вставила в горлышко трехлитровой банки. В бутылку положила немного ваты. Потом собрала на улице горсть песка, очистила его от мусора, прокалила минут 20 на алюминиевой сковородке и насыпала в бутылку поверх ваты. Фильтр готов. Мутная колодезная вода, налитая сверху в бутылку, снизу выходила почти кристально чистой. Оказалось, если ее вскипятить, то можно пить, не опасаясь за здоровье. Этим фильтром мы пользуемся уже почти год, только время от времени меняем песок и вату, когда она начинает темнеть.

Татьяна Милко, Пермская обл.

## СЕТКУ КУПИЛ И ГАМАК СМАСТЕРИЛ!

Настают жаркие деньки, и в саду или огороде хочется иногда отвлечься от работы и отдохнуть в тени под деревом. В связи с этим, я думаю, мой совет по изготовлению гамака придется как раз кстати.

Сетку для гамака можно связать и самому, но это долгий и кропотливый труд, так что я купил сетку в хозяйственном магазине. Выбрал ту, что из капроновых веревок и потолще, чтобы не порвалась (длина — 2 м, ширина — 1 м). Величина сечения особой роли не играет, может быть и 3 см, и 10. Потом взял две самые крепкие веревки, какие у меня были (каждая по 5 метров), продел в сетку, как показано на рис. 1. Затем понадобились два бруска 30х30 мм, чуть больше метра в длину. Они должны быть крепкие — березовые или дубовые, хорошо поструганные и желательно зашкуренные. В них я насверлил дырок через 3 см каждую. Края отверстий обработал шкуркой, свернутой конусом (рис. 2), чтобы они не повредили сетку при натяжении. После этого крепко привязал сетку к брускам, продев ее концы в дырки, так же закрепил и веревку с таким расчетом, чтобы при натяжении ложе провисало на 7-10 см (рис. 3). Если оно будет очень сильно натянуто, то может порваться, когда на него лягут. Чтобы придать гамаку рабочее положение, оставшиеся концы боковых веревок я связал в виде треугольников, оставив хвосты для крепления на опорах (рис. 4). Треугольники

должны получиться ровные и одинаковые. Когда я вешал гамак, то понял, что веревку нужно обмотать вокруг опоры несколько раз, иначе она будет сползать (рис. 4).

Федор Янченков, г. Саратов



Чтобы хорошо смазать маслом велосипедную цепь и не испачкаться, положите ее в полиэтиленовый пакет, капните туда немного масла и перемените мешок с цепью несколько раз.

Дмитрий Михайлович, г. Санкт-Петербург

Провисшую металлическую сетку легко привести в нормальное состояние, если стянуть отдельные участки проволоочными кольцами, как показано на рисунке.

Петр Майлоенко, г. Казань

Отверстие маленького диаметра — до одного миллиметра — можно просверлить (если нет

сверла) обычной швейной иглой. Для этого ее нужно немного обмотать изолентой со стороны острия и вставить в патрон дрели.

М.А. Логинов, Ленинградская обл.

Даже если нет тисков, можно легко просверлить отверстие в круглом стержне или трубе, если плотно обернуть деталь старым журналом и прижать коленом. Этот способ годится и в том случае, если трубку или стержень нужно пилить ножовкой.

Сергей Сергеевич Арнаутов, г. Челябинск





## РАСШИВАЕМ УДОБРЕНИЯ ПРАВИЛЬНО

Сейчас я пенсионер, а раньше работал в НИИ удобрений и почвоведения им. Д.Н. Прянишникова, и еще в то время мы составили таблицу совместимости удобрений.

Я до сих пор пользуюсь ею на своем дачном участке, и она меня ни разу не подвела. Дело в том, что не все удобрения можно смешивать друг с другом. Многие вещества в определенных комбинациях могут потерять свои полезные качества, а то и навредить,

Роман Яковлевич Синдряков,  
кандидат сельскохозяйственных наук, г. Москва

| Удобрение                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 Карбамид (мочевина)                        |   | + | - | - | - | 0 | 0 | 0 | 0 | +  | +  | 0  | +  | -  | 0  | 0  |
| 2 Сульфат аммония                            | + |   | + | + | 0 | 0 | 0 | 0 | - | +  | +  | +  | +  | +  | -  | -  |
| 3 Натриевая селитра                          | - | + |   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | +  | 0  | 0  | 0  | 0  | -  | -  |
| 4 Калиевая селитра                           | - | + | 0 |   | 0 | 0 | 0 | 0 | - | +  | 0  | 0  | 0  | 0  | -  | -  |
| 5 Суперфосфат (простой, порошковый)          | - | 0 | 0 | 0 |   | 0 | 0 | 0 | - | 0  | 0  | 0  | 0  | -  | -  | +  |
| 6 Суперфосфат (простой и двойной в гранулах) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   | 0 | 0 | - | 0  | +  | 0  | +  | 0  | -  | +  |
| 7 Преципитат                                 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   | 0 | 0 | 0  | +  | 0  | +  | 0  | -  | +  |
| 8 Фосфоритная мука                           | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |   | 0 | 0  | +  | +  | +  | 0  | -  | +  |
| 9 Фосфатшлаки                                | 0 | - | - | - | - | - | 0 | 0 | - | 0  | 0  | 0  | -  | +  | -  | -  |
| 10 Аммофос, диаммофос                        | + | + | + | + | 0 | 0 | 0 | 0 | - |    | +  | +  | +  | +  | -  | -  |
| 11 Хлористый калий                           | + | + | 0 | 0 | 0 | + | + | + | 0 | +  |    | 0  | 0  | 0  | 0  | +  |
| 12 40% калийная соль                         | 0 | + | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | + | 0 | +  | 0  |    | 0  | 0  | 0  | +  |
| 13 Сернокислый калий                         | + | + | 0 | 0 | 0 | + | + | + | 0 | +  | 0  | 0  |    | +  | 0  | +  |
| 14 Нитрофоски, нитраммофоска                 | - | + | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 | - | +  | 0  | 0  | +  |    | -  | -  |
| 15 Известковые удобрения, зола               | 0 | - | - | - | - | - | - | - | + | -  | 0  | 0  | 0  | -  |    | -  |
| 16 Навоз, помет                              | 0 | - | - | - | + | + | + | + | - | -  | +  | +  | +  | -  |    | -  |

+

0

-

Номера и цвета по горизонтали соответствуют названиям удобрений по вертикали.

## КАК Я ПЕРЕПЛАВИЛ БУТЫЛКИ НА СОЛОНКИ

Из старых пластиковых бутылок можно сделать много полезных и удобных коробочек. Поскольку они получаются похожими на солонки, то я их так и называю.



В них удобно хранить разные мелкие предметы: огородник сможет положить туда семена, рыболов — крючки, радиолюбитель — радиодетали. Нужно отрезать от двух пластиковых бутылок горлышки как можно ближе к крышке, где стенки потолще. Поддержать их над газовой горелкой, чтобы края немного оплавилась, и потом плотно прижать друг к другу примерно на минуту.

Геннадий Семенович Яковлев,  
г. Пермь-83

## ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



# ЗОДИАК

предлагает  
SMS-  
гороскопы!

Получите гороскоп прямо сейчас!  
Отправьте SMS с ключевым словом на  
номер 2540. Стоимость \$0,5 без НДС.

| ГОРОСКОПЫ                          | Ключевое слово        |
|------------------------------------|-----------------------|
| Любовь                             | love18+знак зодиака   |
| Формула удачи                      | udacha18+знак Зодиака |
| Бизнес                             | delo18+знак Зодиака   |
| Дела домашние                      | home18+знак Зодиака   |
| Здоровье                           | zdorov18+знак Зодиака |
| Стричься - не стрижься<br>и почему | hair18                |
| Совет дня<br>(Луна рекомендует)    | sovet18               |

Хотите получать гороскоп  
каждое утро в течение  
недели? Отправьте SMS  
с ключевым словом на  
номер 2594. Стоимость  
\$1,99 без НДС.

Варианты неограниченного  
гороскопов (ключевое слово):

love18+home+знак Зодиака  
love18+delo+знак Зодиака  
love18+udacha+знак Зодиака  
love18+zdorov+знак Зодиака  
home18+delo+знак Зодиака  
home18+udacha+знак Зодиака  
home18+zdorov+знак Зодиака  
delo18+udacha+знак Зодиака  
delo18+zdorov+знак Зодиака  
udacha18+zdorov+знак Зодиака

### Знаки Зодиака

|          |      |
|----------|------|
| Овен     | ov   |
| Телец    | tel  |
| Близнецы | bliz |
| Рак      | rak  |
| Лев      | lev  |
| Дева     | dev  |
| Весы     | ves  |
| Скорпион | skor |
| Стрелец  | str  |
| Козерог  | koz  |
| Водолей  | vod  |
| Рыбы     | ryb  |

НАШИ ГОРОСКОПЫ  
ВЫГОДНЕЕ ЗАКАЗЫ-  
ВАТЬ ПАКЕТАМИ.  
Выберите два любых  
гороскопа, и подпис-  
ка на неделю обой-  
дется вам дешевле  
\$2,99 (без НДС).  
Оформить этот заказ  
вы можете, отправив  
SMS на номер 2596.

### КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАШИМИ УСЛУГАМИ:

**Пример.** Вы — Овен и хотите получить разовый любовный гороскоп. Для этого вам необходимо отправить сообщение love 18+ov на номер 2540. В этом случае с вашего счета будет снята сумма \$ 0,5 без НДС.

**Внимание!** Услуги «Совет дня» и «Стричься - не стрижься» не зависят от вашего знака Зодиака. Набираете hair 18 или sovet 18, отправляете на номер 2540 или 2594 и получаете рекомендации на один день или на неделю.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

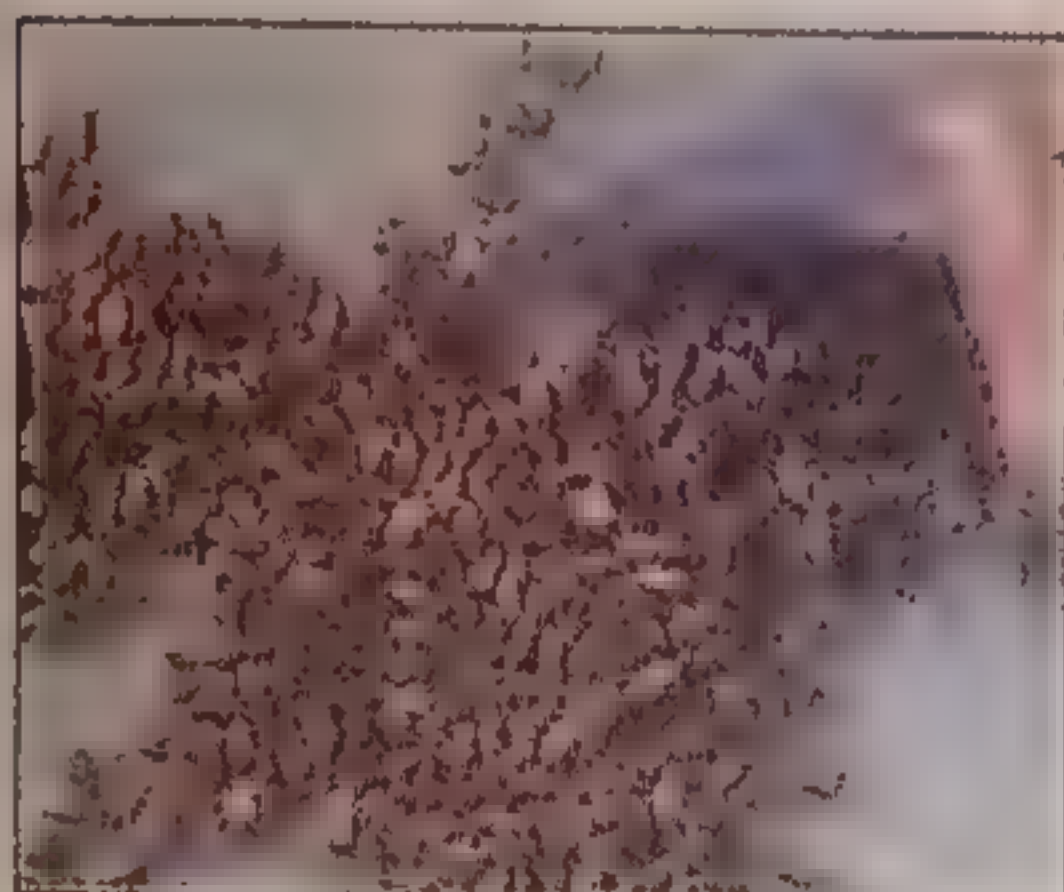


В нашем сегодняшнем выпуске продолжаем печатать рецепты приготовления квасов. Из ваших писем мы узнали, что рецептов этих превеликое множество, и они вовсе не забыты, как может показаться на первый взгляд. Так что выбирайте, что вам больше по вкусу, и пейте на здоровье.

# НАШИ КВАСЫ — НА ЛЮБЫЕ ВКУСЫ

**500  
РУБЛЕЙ**

Помимо традиционного хлебного кваса из сухарей, я делаю квас по старинным рецептам, с использованием солода. И всевозможные ягодные квасы.



## ● ГДЕ ВЗЯТЬ СОЛОД

Особенно мне нравятся квасы, приготовленные на основе солода. Кто не знает, что это такое, рассказываю. Солод — это пророщенное зерно, которое содержит много витаминов и питательных веществ. Делать его легко, хотя на первый взгляд может показаться, что немного трудоемко. Рожь или ячмень нужно промыть под проточной водой, а потом залить на сутки или чуть больше чистой водой (так, чтобы она полностью покрывала зерно). За это время воду надо дважды поменять. После замачивания разложите семена ровным тонким слоем на противень, прикройте мокрой марлей и поставьте в темное место. На второй-третий день появляются ростки. Только не забывайте периодически смачивать марлю, чтобы зерно не высохло, иначе оно не прорастет, а заплесневеет. Видите, никаких особых проблем.

## ● БЕЛЫЙ КВАС

Беру по стакану ржаной и гречневой муки и стакан ржаного

солода. Помешивая, добавляю литр крутого кипятка, через 30 минут — еще 2 литра, а потом еще 4 раза по 2 литра через каждые 30 минут. Даю всему этому настояться и остыть до комнатной температуры, а потом добавляю 700-граммовую банку закваски от старого кваса. А если ее нет — 100 г прессованных дрожжей. Через 3 дня процеживаю жидкость через ситечко, добавляю стакан сахара, полстакана чистого изюма. Получившийся квас нужно хранить в погребе или в холодильнике, разлив по бутылкам. Хватает его надолго.

## ● КЛЮКВЕННЫЙ

На 8-9 литров воды беру 1 кг клюквы, 100 г дрожжей и 100 г изюма. Клюкву надо вымыть, хорошо размять, залить половиной воды, довести до кипения и остудить. Потом процедить, хорошо отжав ягодную массу, долить оставшуюся воду (тоже кипяченую), всыпать сахар, дрожжи, выдержать сутки и разлить по бутылкам, положив в каждую немного изюма. Окончательно квас будет готов через 2-3 дня. Тогда его уже можно поставить в холод. Так же можно готовить квас из других ягод, например, брусники или вишни.

**Н.П. Самойлова, д. Шубки  
Смоленской области**



Хочу рассказать, как я готовлю лимонный квас. Хотя летом и без лимонов фруктов хватает, но уж очень хорошо он утоляет жажду в жару. Я его еще называю «домашний лимонад».

## ● ЛИМОННЫЙ

Для приготовления 10 литров кваса нужно 5 лимонов, 400 г изюма, 100 г прессованных дрожжей и 500-граммовая банка меда. Лимоны надо порезать, изюм вымыть, залить все кипятком и настаивать, пока не остынет вода. Затем добавить дрожжи, 2 столовые ложки муки и оставить бродить. Через 2 дня лимоны и изюм начнут всплывать. Квас



можно процедить и разлить по бутылкам, положив в каждую по несколько изюминок. Готовый квас должен постоять в холодном месте еще пару дней для полного вызревания. Тогда вкус будет более ярким, ядреным. И хранить его лучше всего в холодильнике или погребе.

**Ангелина Фадеева,  
Нижегородская обл.**

## ОКРОШКА С ЦВЕТАМИ

Прочитал в 19-м номере «Народного совета» рецепты блюд из «подножного корма», я имею в виду одуванчики, и тоже решил внести свой вклад в коллекцию интересных рецептов.

Я добавляю одуванчики, причем и листья, и цветы, в... окрошку. Добавляю к ним, как и положено, редис, вареные яйца, свежий огурчик, зеленый лук и укропчик. Заливаю кислым молоком, пахтой или сывороткой. Можно делать традиционно на хлебном квасе. Окрошка получается просто объедение. Иногда вместо одуванчиков запариваю кипятком листья молодой крапивы. Тоже очень вкусно и полезно. Кстати, из крапивы я даже пельмени делаю. В начинку кладу еще вареные яйца.

**Л.Л. Назаров, г. Ижевск**

Петрушку нужно мыть не холодной, а теплой водой. В этом случае она сохранит свой аромат.

Сыр лучше всего резать ножом, нагретым в горячей воде.

**Анненкова Светлана,  
Читинская обл.**

Для того чтобы затвердевший сыр стал мягче, нужно завернуть его на несколько часов в салфетку, смоченную молоком.

Не следует часто размешивать салаты. Потому что это увеличивает их сопротивление с воздухом, в результате чего ухудшается их вид и вкус и теряется много витаминов.

**Ольга Попова, г. Новгород**



# БУДЕМ ЗНАКОМЫ?

Уважаемые читатели! Присылайте, пожалуйста, свои фотографии. Объявления со снимками мы будем печатать вне очереди. Поймите, человеку, который пожелает написать вам письмо, захочется непременно взглянуть на вас!

## ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ!

### ИЩЕМ С ПОДРУГОЙ МУЖЧИН

Меня зовут Галина, мне 43 года. Образование среднее специальное — воспитатель. Разведена. Дети взрослые. Увлечения разносторонние. Хотелось бы встретить порядочного мужчину, не злоупотребляющего спиртным. Доброго, с чувством юмора. Внешность значения не имеет. У меня есть подруга Наталья, ей 42 года. Разведена, детей нет. Она тоже надеется на встречу с порядочным мужчиной.

157500, Костромская обл., г. Шарья, д/в, п/п 3403 569743

### ЕСЛИ ТЫ УМЕЕШЬ УВАЖАТЬ ЖЕНЩИНУ...

Меня зовут Елена, мне 35 лет. Рост 164 см, вес 55 кг. Стройная блондинка с приятной внешностью. Высшее образование. Детей нет. Без в/п. По характеру спокойная, романтическая. Желая познакомиться для серьезных отношений с мужчиной от 36 до 42 лет. Не злоупотребляющим алкоголем, умеющим уважать женщину. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

614113, г. Пермь, а/я 3010

### ЛЮБЛЮ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

Меня зовут Марина, мне 23 года. Рост 172 см. Образование высшее экономическое. Детей нет. Люблю отдыхать на природе. Хочу познакомиться с муж-

чиной от 23 до 32 лет без детей для серьезных отношений.

655603, Республика Хакасия, г. Саяногорск,

10-й мкр., дом 19, кв. 15, Марина Александровна Туманская

## ОТКЛИКИ

**15/03** Здравствуйте, Нина Викторовна. Я Наталья, мне 37 лет. У меня тоже 4 детей (3 сына и дочурка). Мы живем в сельской местности. Я занимаюсь хозяйством: корова, бычок, поросятки, куры, утки, 2 огорода. Я также коллекционирую кулинарные рецепты. Немного увлекаюсь шитьем и вяза-

нием. Станица наша находится на берегу двух рек: Дона и Маныча — прекрасные места для отдыха. Если вы желаете со мной переписываться, буду ждать ответа.

346601, Ростовская обл., Багаевский р-н, ст. Манычская, ул. Почтовая, д. 48, Наталья Ключина

## ОБЪЯВЛЕНИЯ тел (095) 974-73-83 доб. 15-54

### работа

• **ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ**  
По обработке фирменных каталогов Компании, на дому. Контракт. Зар. До 8000 руб./мес. Премии. От Вас — (обязательно) данные в конверте с обратным адресом. Треб: возраст от 18 лет. Данные присылать по адресу: 249037, Обнинск, ул. Ленина, д. 63, «АЛМАЗ-ИНФО», отд. кадров №3.

### Продаю

• ГАЗ 3110, выпуск март 2002, двигатель 402, карбюратор, АИ-80, пробег 65000, цвет мурина. Состояние оч. хор. Цена \$3800 (торг). Центр. замки и стеклоподъемники на передние двери, сигнализация, объемные бамперы, магнитола, комплект зимней резины Владеж (Таганка), съемный багажник на крышу, галогенные противотуманные фары. тел. 8-903-773-9822 Алексей.

Очень опытный адвокат. Суды России и Европейский Суд. (861) 227-03-63, Васильев В.Ф.

### здоровье

• Качественная стоматология. Реставрация зубов. (095) 128-28-32, 120-52-93. Лиц. МДКЗ №14531/5990.

• Курсовое лечение и реабилитация больных неврозами, алкоголизмом, перенесших инсульты, инфаркты, черепно-мозговые травмы. (095) 136-79-45. Лиц. МДКЗ №14379/5838.

### куплю

• 2-х комнатную квартиру в Москве в «сталинке» рядом с метро. Желательно м. Бауманская — Первомайская, Сокольники. Т. 8-926-545-06-97, Любовь.

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы хотите продать свой товар или купить машину?

Вы хотите поменять квартиру или построить дом?

Вы хотите наладить экономические связи с регионами России?

Вы устали и хотите поехать отдохнуть?

Вы хотите поздравить друзей с юбилеем?

Тогда полоса «частные объявления» в газете «Народный совет» — для Вас! Не упускайте свой шанс!

### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- возможность найти партнеров в любом регионе России;
- низкие цены;
- скидки

### РУБРИКИ:

• Продаю; • Куплю; • Услуги; • Разное.

**СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ** (с учетом НДС):

Минимальный заказ — 2 строки — 80 знаков — 660 руб.

Далее за каждую строку (до 40 знаков) — по 330 руб.

Стоимость рамки — 260 руб.

Стоимость цветной рамки — 330 руб.

Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

### КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

**ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ:** Вам необходимо прислать в редакцию заявку по факсу (095) 974-73-83 (или по почте: 127015, Москва, ул. Вятская, д. 49, стр. 1, оф. 330). После выставления счета оплатить его в Сбербанке или на почте.

Реквизиты банка: ЗАО «Логос-Медиа», 127994, Москва, Цветной бульвар, д. 30, ИНН 7702154205, р/с № 40702810538090109325 в Мещанском отделении № 7811 г. Москва Сбербанк России, БИК: 044525225, к/с № 30101810400000000225.

Далее выслать в редакцию следующие документы:

1) копию квитанции, 2) копию паспорта (кем, когда выдан, ФИО, прописка) или регистрационное свидетельство/лицензию на рекламируемую деятельность.

### ЗАЯВКА (ОБРАЗЕЦ)

Фамилия Самойлова  
Имя Надежда  
Отчество Михайловна  
Адрес: Московская обл., пос. Дудкино д. 12

Тел./факс. (095) 111-11-11  
Паспорт (№, кем и когда выдан) 43 06 345678

### Заявление

Прошу напечатать мое объявление в газете «Народный совет» в ближайшем номере (или указываете конкретную дату) 1 раз (2, 3 и т.д.).

### Текст объявления:

#### Рубрика «Продаю»:

Дом в деревне Тул. обл. 8х10м, газ, вода в доме, рядом река, лес, хор, дорога, 150 000 руб. (095) 111-11-11.

**ДЛЯ ФИРМ:** прислать гарантийное письмо с указанием всех платежных реквизитов для оформления счета и договора и текст объявления.

**Тел. для справок:**  
**(095) 974-73-83 доб. 15-54.**  
**Любовь Швецова**



## КАКОЙ ТЕКСТ У ГИМНА РОССИИ?



— Добрый день. Не могли бы вы опубликовать нынешний текст российского гимна? Я до сих пор его нигде не видел и уверен, что многие тоже. Алексей Прохоров, Тихорецк.

■ Президент РФ утвердил новый текст Сергея Михалкова к гимну России на музыку Александра Александрова 30 декабря 2000 года. Поэт Сергей Михалков в третий раз стал автором текста государственного гимна страны. Именно он в соавторстве с Гарольдом Эль-Регистаном написал гимн СССР, утвержденный Иосифом Сталиным более 50 лет назад. Впоследствии Михалков отредактировал первый вариант текста, убрав из него упоминание имени «вождя и учителя».

Вот как сейчас звучит гимн России:

Россия — священная наша держава!  
Россия — любимая наша страна!  
Могучая воля, великая слава —  
Твое достоянье на все времена.

### Припев:

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная,  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!  
От южных морей до полярного края  
Раскинулись наши леса и поля.

Одна ты на свете! Одна ты такая!  
Хранимая богом родная земля.

### Припев.

Широкий простор для мечты и для жизни,  
Грядущее нам открывают года.  
Нам силу дает наша верность Отчизне.  
Так было, так есть и так будет всегда!

## ПРОСТО АНЕКДОТ

Две сотрудницы обсуждают нового коллегу:

— Он такой интересный, такие глаза, говорит так красиво!

— А как он одевается!

— Стильно, и так быстро!

\*\*\*

В гостях:

— Вам грибочков положить?

— Нет, спасибо, я грибы только собирать люблю.

— Как пожелаете, могу и по полу раскидать.

\*\*\*

— Мам, купи собачку!

— Нет.

— Ну пожалуйста, купи!

— Я же сказала, нет! Продай ее кому-нибудь другому.

\*\*\*

— Дай мне простой карандаш.

— Бери.

— Но это же красный!

— А что, красный для тебя уже слишком сложно?

\*\*\*

В Москве все так дорого! Ferrari 400 тысяч долларов стоит! Для сравнения: у нас в Перми килограмм гречки — 12 рублей.

\*\*\*

Попробовал жить без секса и алкоголя. Это были худшие полчаса в моей жизни!

## ВНИМАНИЕ!

В следующем номере «НС»  
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ  
К ЭКЗАМЕНАМ  
КОМУ ПОЛОЖЕНЫ ДВЕ ПЕНСИИ  
КАК СОХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ  
БЕЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

## НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская записка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для записки.

### КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

**СОВЕТская  
ЗАПИСКА**

**500  
РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника

Имя

Отчество

число-пароль

Конкурс «СОВЕТская записка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская записка» окажется именно у вас. Письма-советы победителей этого номера отмечены на стр. 10 и 13.

число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ**

**В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**8-800-200-27-28**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 7 ИЮНЯ 2005 ГОДА**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ №77-17925.

«Народный совет» №22 (52).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Анна Муратова

Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Ключев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк

Дирекция:

Любовь Ковалева, Кees ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710.

по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-93;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые приказы в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их авторов на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.



Отпечатано в ООО «Типография «Медиа-С»

214020, г. Смоленск, ул. Школьная, д. 86

Тираж 197130

Заказ № 3205

Подписано в печать 25.05.2005

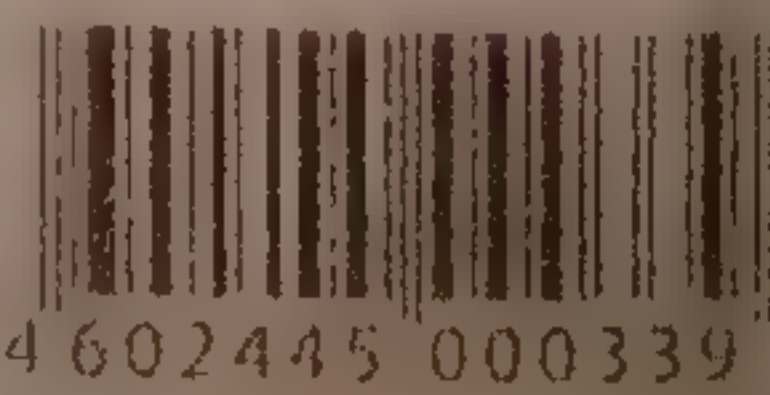
Адрес редакции, издателя: 127015 Москва, Вятская ул. 49

Тел. (095) 974 74 03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@logosmedia.ru

Цена свободная



4 602 445 000 339



ЕЛИЗБЕГОВА Елена Александровна  
ком. 151

200-27-28  
код 8-800

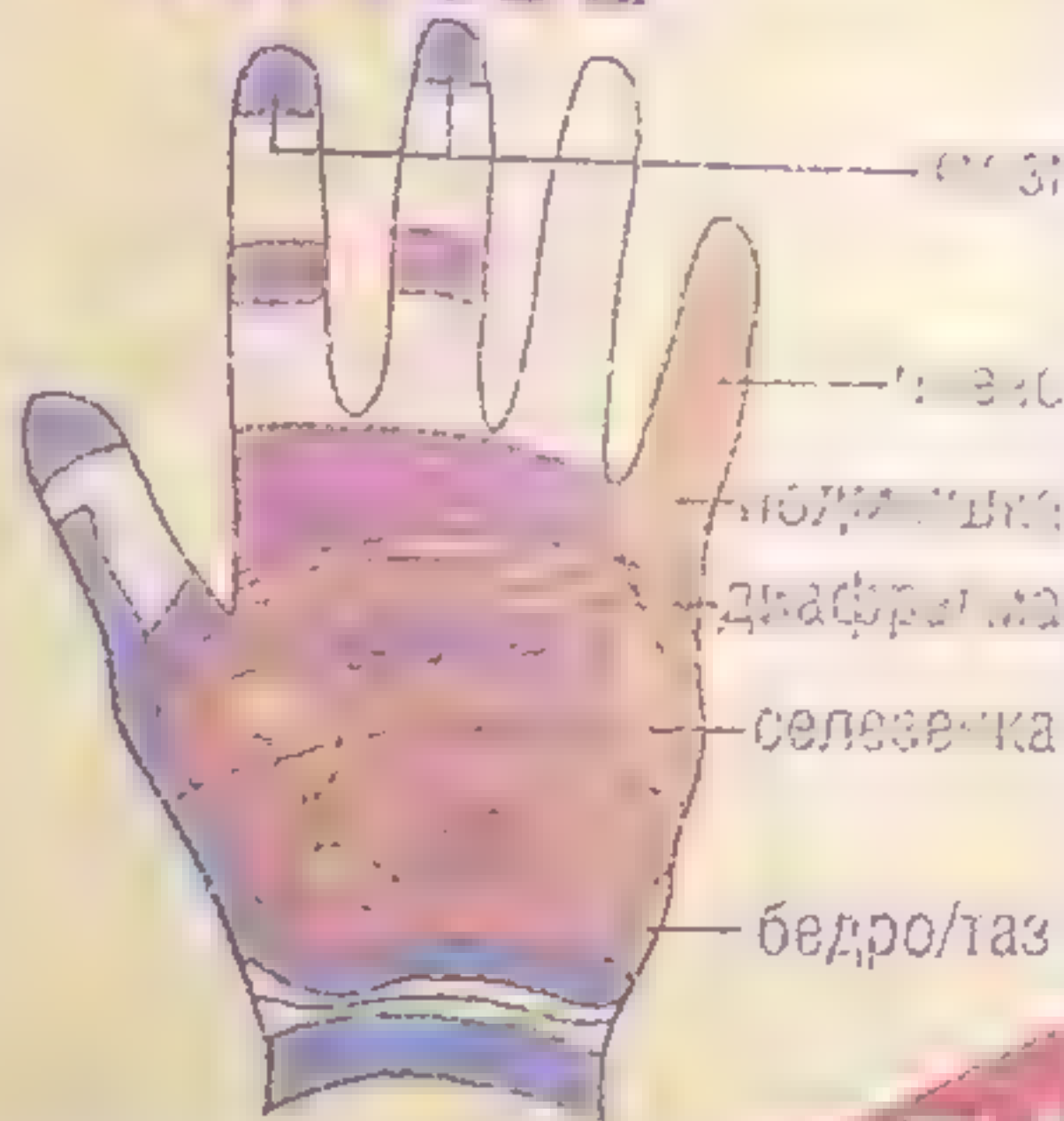
**ЕСЛИ КВАРТПЛАТА БОЛЬШЕ ЗАРПЛАТЫ**

№21/2005 24-30 мая

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

► **КАК  
ОБЖАЛОВАТЬ  
РЕШЕНИЕ  
ВОЕНКОМАТА**

► **Массаж рук  
от доктора  
Котова**



► **Хлеб и квас  
из хмеля**

стр. 10

► **Время  
сажать  
огурцы**

стр. 13

**ОТПРАВЛЯЕМ  
ДЕТЕЙ  
ОТДЫХАТЬ**



**ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**ЗВОНОК  
БЕСПЛАТНЫЙ!**



**8-800-200-27-28**



# ГЛАВНАЯ ТЕМА ► КАК ОТПРАВИТЬ РЕБЕНКА ОТДЫХАТЬ

На этой неделе 3 2 2 читателя интересовались этой темой.

№ 21 / 24 30 мая 2005 г.

ФОТОГРАФИЯ ИТАР ТАСС



**Скоро начнется «великое переселение» детей в пионерские лагеря, санатории и на турбазы. Одним словом, ура, каникулы!!!**

## КТО СМОЖЕТ ОТДОХНУТЬ В ДЕТСКОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ?

— Слышала, что в этом году существенно изменились условия предоставления путевок в детские летние лагеря. Расскажите подробнее. Наталья Саева, Самарская обл.

■ Некоторые изменения по сравнению с предыдущими годами действительно есть. Соцстраховские путевки рассчитаны только на детей застрахованных родителей. То есть если вы работаете и ваше предприятие или организация регулярно производит отчисления по единому социальному налогу, то вы можете претендовать на получение льготной путевки. За безработных, а также зарегистрированных на бирже труда отчисления в соцстрах не делаются, поэтому такие граждане не имеют права на льготную путевку.

Распоряжение Правительства РФ от 01.04.05 г. №335-р обязует Фонд социального страхования (ФСС) полностью или ча-

стично оплачивать путевки:

- в детские санатории,
- в санаторно-оздоровительные лагеря круглогодичного действия,
- в загородные стационарные оздоровительные лагеря (бывшие пионерские).

Полностью оплачивается стоимость питания для детей в лагерях дневного пребывания при школах. Для загородных лагерей компенсируется до 50 процентов средней стоимости путевки, установленной в регионе. Если речь идет о санаториях и санаторных лагерях, то соцстрах сможет компенсировать не более 400 рублей в день. Так что во сколько вам обойдется путевка, считайте сами. К примеру, путевка стоит 12600 рублей, рассчитана она на 21 день. Значит, один день пребывания в лагере обходится в 600 рублей. Из них максимум  $400 \times 21 = 8400$  рублей вам компенсирует соцстрах. Остальные 4200 придется платить из собственного кармана.

## МУЖ ПОГИБ В ЧЕЧНЕ. ЕСТЬ ЛИ ЛЬГОТЫ У ЕГО ДЕТЕЙ?

— Мой муж-военнослужащий погиб в первую чеченскую кампанию. Скоро лето, и очень хочется отправить детей (у меня их двое) в лагерь. Должны ли моим детям предоставить льготные путевки в лагерь, и куда за ними обращаться? Светлана Нефедова, Нефтегорск.

■ Дети, отцы которых погибли или пропали без вести как в первую чеченскую кампанию 1994–1997 годов, так и в последующие годы, имеют право на ежегодное получение бесплатных путевок в оздоровительные

лагеря. Это право закреплено Постановлениями Правительства РФ №936 от 29.08.99 года и №712 от 11.10.01 года. Кроме того, если ребенок не может воспользоваться путевкой, то, как сказано в постановлении №936, в этом случае выплачивается денежная компенсация, размер которой равен стоимости путевки в оздоровительный лагерь. Вам нужно обратиться в управление социальной защиты населения по месту жительства, где подскажут, какие документы необходимо собрать для получения бесплатных путевок или денежной компенсации.

## ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ЛЬГОТЫ ПРИ СОПРОВОЖДЕНИИ ГРУППЫ ДЕТЕЙ?

— Я работаю учителем. В июле в школе набирается группа детей, которые отправляются на летнюю турбазу в Крым. Родители предложили мне сопровождать их детей, чтобы не ехать самим. Скажите, есть ли у меня льготы на оплату транспорта или какие-то другие? Ольга Павловна, Новгород.

■ Да, у вас есть такие льготы. Фонд социального страхования осуществляет «оплату стоимости проезда лиц, выделенных для сопровождения детей школьного возраста до места нахождения детских санаториев и санаторных оздоровительных лагерей круглогодичного действия и обратно, а также суточных на время их пребывания в пути и проживания (в случае необходимости — до 3 суток) по нормам возмещения командировочных расходов, установленным для командировок в пределах Российской Федерации, за счет средств, предусмотренных в бюджете Фонда на оздоровление детей, — из расчета один сопровождающий на 8 детей в возрасте от 7 до 9 лет, на 12 детей в возрасте от 10 лет и старше, на 12 детей разных возрастов» (распоряжение Правительства РФ от 01.04.05 г. №335-р).

## ВНИМАНИЕ!

Летнее подорожание билетов на поезда дальнего следования стало традицией. В этом году железнодорожники поднимут цены на пять процентов 11 июня. Так, например, билеты от Москвы до Петербурга теперь будут стоить: плацкартный — от 370 до 560, а купейный — от 820 до 1210 руб. Из Москвы в Сочи плацкартный — от 860 до 920, купейный — от 1920 до 2800.



## ПУТЕВКА В ЛАГЕРЬ ОТ ПАПЫ И ОТ МАМЫ

— У меня двое детей-школьников. Предприятие предлагает только одну льготную путевку, а за второго ребенка нужно платить 100 процентов стоимости. Правильно ли это и что делать (куда жаловаться)? Надежда Таранова, Пермская область.

— Мы с мужем работаем в одной организации. Можно ли потребовать, чтобы одну льготную путевку получил отец, а другую — мать? Анна и Сергей Даниловы, Брянск.

Никаких нормативных документов, устанавливающих правила выделения путевок той или иной семье на предприятии, Фондом социального страхования не утверждается.

На предприятиях путевки распределяются в соответствии с решениями комиссий (уполномоченных) по социальному страхованию и заявлениями застрахованных граждан — родителей (лиц, их заменяющих), которые работают на данном предприятии. Попросить выделить путевку своему ребенку может и отец, и мать вне зависимости от того, на одном они работают предприятии или на разных. Весь вопрос будет упираться в количество самих льготных путевок. Детали их предоставления работникам для отдыха и оздоровления детей могут быть занесены в коллективный или индивидуальный трудовой договор. Поэтому такого рода вопросы придется улаживать непосредственно на предприятии в каждом конкретном случае.

## КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ РЕБЕНКУ ДЛЯ ПОЕЗДКИ ЗА ГРАНИЦУ?

— Я нахожусь в разводе с мужем, который не принимает никакого участия в воспитании нашей дочери (6 лет). Слышала, что если я захочу съездить с ребенком за границу на отдых, то необходимо согласие отца. Неужели это правда? Какие еще документы необходимы? Татьяна, Орехово-Зуево.

Это действительно так. Даже если вы не поддерживаете отношений, разрешение отца на пересечение границы Российской Федерации вашим ребенком необходимо. Это согласие должно быть представлено в письменной форме и заверено нотариусом. Кроме того, необходимо оформить на ребенка загранпаспорт (по общим правилам) или внести его в свой и иметь на руках свидетельство о разводе. В случае если отец заявит свое несогласие на выезд ребенка за границу, вопрос о возможности его выезда разрешается в судебном порядке. Вам придется написать заявление и изложить в нем все имеющиеся основания. Не забудьте указать в заявлении, что отец не платит алиментов. Как правило, подобные вопросы решаются положительно. Но заняться ими нужно уже сейчас.

## ШКОЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ДОБРОВОЛЬНО ИЛИ ПРИНУДИТЕЛЬНО?

— У нас в школе всех детей, начиная с 6-го класса, заставляют отрабатывать от двух до четырех недель на ремонте школы. Называется это школьной практикой. Причем детей и родителей пугают тем, что не переведут их чад в следующий класс. Говорят, что это прописано в Уставе школы. Скажите, законно ли это? А если нет, как аргументированно отказаться от такой отработки? Тамара Терехова, Оренбургская обл.

Документов, обязывающих школьников отрабатывать летнюю практику, не существует. Поэтому Устав школы действует до тех пор, пока он не вышел за рамки закона, а именно Закона «Об образовании». В нем сказано, что привлечение учащихся «гражданских образовательных учреждений без согласия обучающихся и их родителей к труду, не предусмотренному обра-

зовательной программой, запрещается». Летняя трудовая практика или производительный труд в общеобразовательном учреждении, в отличие, к примеру, от ПТУ, не является составной частью программ обучения. Поэтому всякий летний труд учащихся в школе может быть только добровольным. Из этого вытекает, что участие или неучастие в летних трудовых мероприятиях, организуемых школой, никак не может быть связано с переводом в следующий класс. Статья 53 Типового положения об общеобразовательном учреждении эту ситуацию трактует однозначно: «Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся в следующий класс».

По идее, в конце учебного года должно проводиться родительское собрание, на котором и принимается решение о летней практике.

## С ГРУДНИЧКОМ — НА САМОЛЕТЕ...

— Мы всей семьей хотим летом отправиться в Турцию, но нашему малышу в июле исполнится только 5 месяцев. Скажите, можно ли с детьми грудного возраста летать в самолете? Олеся Фомичева, Ногинск.



Ваш вопрос следует адресовать скорее не юристам, а врачам-педиатрам, поскольку никаких ограничений по возрасту в пользовании воздушным транспортом ни российское, ни какое другое законодательство не предусматривают. Более того, грудным детям в возрасте до 10 месяцев и весом до 8 кг на борту самолета может быть предоставлена специальная колыбель или же можно пользоваться персональной люлькой. А вот в Институте педиатрии нам сообщили, что, безусловно, летать на самолетах можно и с детьми грудного возраста, но желательно уже после 6 месяцев, так как в более раннем возрасте возможен срыв адаптационных механизмов детского организма в связи с их незрелостью. Малыш будет капризничать из-за нарушений в работе пищеварительного тракта. У него может разболеться голова из-за перепадов давления, хотя сказать словами он вам этого не сможет. Так что стоит ли рисковать? Подождите еще пару месяцев и отправляйтесь на отдых, если уж так хочется. Хотя педиатры не советуют вообще вывозить детей на море раньше трех лет.





**Как грамотно устроиться на работу и оформить трудовой договор, чтобы чувствовать себя защищенным со всех сторон, с кого требовать задолженность по зарплате, если сменился начальник? Эти вопросы по-прежнему актуальны.**

## ОПЛАТЯТ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ, ЕСЛИ НЕ УСПЕЛ ПОДПИСАТЬ ДОГОВОР?

— Я устроился на работу, трудовой договор еще не подписывал, а буквально через неделю врачи предложили мне лечь в больницу. Буду ли я считаться полноправным работником с правом получения больничного в этом случае? Николай Сарафанкин, г. Чебоксары.

■ По закону трудовой договор заключается в письменной форме и составляется в двух экземплярах, каждый из которых подписывается сторонами. Один экземпляр трудового договора передается работнику, другой хранится у работодателя (ст. 67 ТК РФ). Но даже не оформленный надлежащим образом трудовой договор считается заключенным, если работник приступил к работе с ведома или по поручению работодателя или его представителя. При фактическом допущении работника к работе работодатель обязан оформить с ним трудовой договор в письменной форме не позднее трех дней со дня фактического допуска работника к работе. Таким образом, **если вы проработали хотя бы один рабочий день, то считаетесь вступившим в трудовые отношения с работодателем**, и на вас распространяются все гарантии, предусмотренные трудовым законодательством, в том числе оплата временной нетрудоспособности в связи с нахождением на лечении.

## КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ПРИ УСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ?

— На что стоит обратить внимание в первую очередь, устраиваясь на работу, чтобы максимально обезопасить себя от разных неожиданных шагов со стороны работодателя? Евгений, г. Новокубанск.

■ Чтобы обезопасить себя от возможных неприятностей ваших отношениях с работодателем, **необходимо требовать в обязательном порядке заключения письменного трудового договора**, это предусмотрено ст.ст. 56-68 ТК РФ. При этом следует обратить внимание на то, чтобы в нем были подробно оговорены все условия, и особенно те из них, которые в соответствии со ст. 57 ТК РФ отнесены к существенным: место работы (с указанием структурного подразделения), дата начала работы, наименование должности или специальности с указанием квалификации в соответствии со штатным расписанием организации или же конкретная трудовая функция. В договоре отдельной строкой должны оговариваться ваши права и обязанности, а также

права и обязанности работодателя, условия труда, компенсации и льготы работникам за работу в тяжелых, вредных или опасных условиях, режим труда и отдыха (если он в отношении данного работника отличается от общих правил, установленных в данной организации), условия оплаты труда (в том числе размер тарифной ставки или должностного оклада работника, доплаты, надбавки и поощрительные выплаты, виды и условия социального страхования, непосредственно связанные с трудовой деятельностью).

Обязательно требуйте выдачи вам на руки одного экземпляра трудового договора, а также надлежаще заверенной копии приказа (распоряжения) о приеме вас на работу. Кроме того, помните, что при приеме на работу работодатель обязан ознакомить вас с действующими в организации правилами внутреннего трудового распорядка и другими нормативными актами предприятия (учреждения), имеющими отношение к вашей трудовой функции, а также с коллективным договором.

## ИЗ КАКОГО БЮДЖЕТА ЗАПЛАТЯТ ВОЕННЫМ?

— Я работник военного комиссариата. До декабря месяца включительно получала заработную плату из местного бюджета. С января и до марта работала без оплаты труда, так как решалось, какой бюджет будет содержать мою должность. С 1 апреля мою работу стали оплачивать из Федерального бюджета, но задолженность по зарплате выплачивать отказались. Что мне делать? Почему меня не

предупредили, что не надо работать? Н.Е. Соколова, Нижегородская обл.

■ Статьей 75 Трудового кодекса (ТК РФ) установлено, что смена собственника имущества организации, а также изменение подведомственности (подчиненности) организации не является основанием для расторжения трудовых договоров с ее работниками. Следовательно, изменение порядка

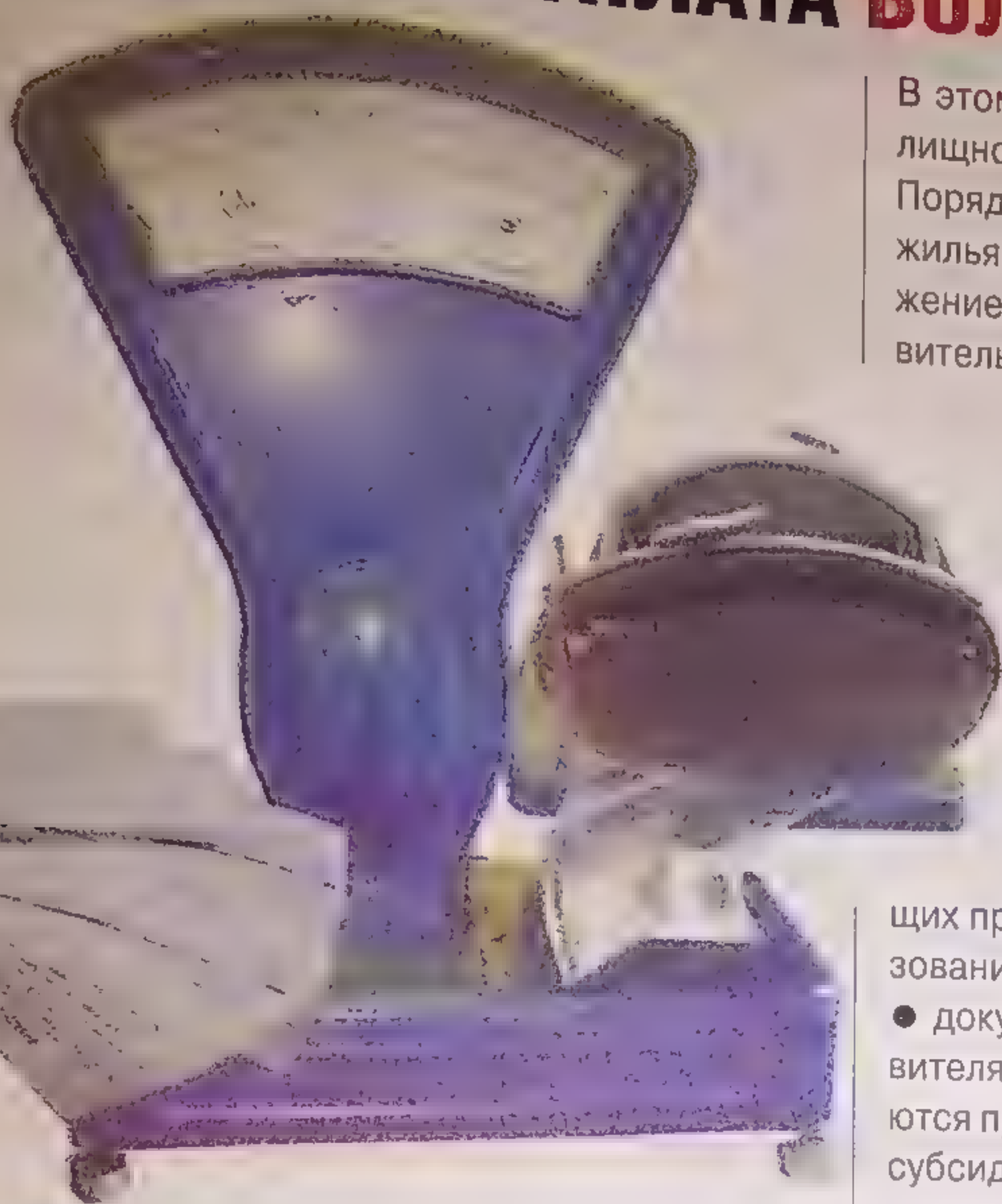
финансирования военного комиссариата не может служить основанием для отказа в выплате зарплаты его работникам. **Вы имеете полное право на получение причитающейся вам заработной платы за фактически отработанное время в январе-марте 2005 года.** Для решения данного вопроса вам следует обратиться в вышестоящий в порядке подчиненности военный комиссариат либо в суд. Что же касается второго вашего вопроса, то хочу сообщить, что в соответ-

ствии со ст. 142 ТК РФ, в организациях Вооруженных Сил Российской Федерации, к которым относятся и военные комиссариаты, не допускается приостановка работы даже в случае задержки выплаты работникам заработной платы.





## КОГДА КВАРТПЛАТА БОЛЬШЕ ЗАРПЛАТЫ



В этом случае действует пункт 1 ст. 159 Жилищного кодекса Российской Федерации. Порядок предоставления субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг определен Положением, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 30 августа 2004 г. №444. Согласно указанному Положению, для получения субсидий граждане предоставляют в уполномоченный орган по месту постоянного жительства следующие документы:

- заявление о предоставлении субсидии;
- документы о составе семьи заявителя;
- копии документов, подтверждающих правовые основания владения или пользования жилым помещением;

документы, подтверждающие доходы заявителя и всех членов семьи, которые учитываются при решении вопроса о предоставлении субсидии;

документы, содержащие сведения о суммах платежей за жилье и коммунальные услуги, начисленных за последний перед подачей заявления месяц, и о наличии (отсутствии) просроченной задолженности по оплате жилья и коммунальных услуг;

копии документов, подтверждающих право на льготы или компенсации по оплате жилья и коммунальных услуг заявителя и членов семьи, зарегистрированных совместно с ним по месту постоянного жительства;

копии документов, удостоверяющих гражданство Российской Федерации заявителя и членов его семьи.

— Может ли оплата за коммунальные услуги превышать зарплату проживающих в ней жильцов? Должна ли быть какая-то скидка на квартплату в этом случае? И что нужно сделать, чтобы получить такую скидку? Татьяна, Краснокаменск.

Речь скорее идет не о скидках, а о субсидиях, которые действительно положены в ситуации, о которой вы говорите: если вдруг расходы граждан на оплату жилого помещения и коммунальные услуги больше заработной платы его жильцов.

## НЕ ДАЮТ СУБСИДИЮ ИЗ-ЗА СЫНА!

— Квартира приватизирована на двоих, меня и жену. С нами прописан, но не живет сын. Мы с женой — инвалиды 2-й группы. Нам не дают субсидию на квартиру, так как сын прописан у нас. Как доказать, что он с нами не живет, чтобы получить субсидию? Юрий Борисович, г. Смоленск.



Я могу лишь посоветовать вам снять сына с регистрационного учета по адресу принадлежащего вам жилья. Порядок предоставления субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг регламентируется ст. 159 ЖК РФ. Субсидии предоставляются гражданам, если расходы на оплату жилого помещения и коммунальных услуг превышают максимально допустимую долю расходов граждан на оплату коммунальных услуг в совокупном доходе семьи (п. 1 ст. 159). При определении права на получение субсидии в общем доходе вашей семьи учтут и доход сына.

## МУЖ УМЕР. ТЕПЕРЬ ПЛАТИТЬ НАЛОГИ?

— Мы с мужем прожили 40 лет в кооперативной квартире, которая была записана на него. Он умер, и теперь ее надо переводить на мое имя и платить за это большие деньги. Ведь так? Галина Васильевна, г. Рыбинск.

Вас неправильно информировали. В соответствии со ст. 4 Закона РФ от 12 декабря 1991 г. №2020-1 «О налоге с имущества, переходящего в порядке на-

следования или дарения», от налогообложения освобождается имущество, переходящее в порядке наследования супругу, пережившему другого супруга, а также жилые дома (квартиры) и паенакопления в жилищно-строительных кооперативах, если наследники проживали в этом же доме или квартире совместно с наследодателем на момент открытия наследства. Так что вы не должны платить никаких налогов.

## СОХРАНИТСЯ ЛИ ПРОПИСКА ПОСЛЕ РАЗВОДА?

— Моя невестка получает гражданство и вид на жительство. Скажите, это дает ей право на постоянную прописку в моей квартире или я могу сама определять срок ее регистрации на моей жилплощади? Квартира приватизирована только на меня. В случае развода могу ли я выписать ее из собственной квартиры? Рассказова, Московская обл.

По новому Жилищному кодексу вы можете, не опасаясь, прописывать невестку на своей жилплощади. «В случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется (п. 4 ст. 31), если иное не установлено соглашением между собственником и бывшим членом его семьи.»





**К 30 июня Генштаб планирует поставить под ружье почти 158 тысяч молодых россиян. Для каждого из них военная наука начнется с простейшего...**

ФОТОГРАФИЯ ИТАР-ТАСС

## КАК ПОЛУЧИТЬ ВЫПИСКУ ИЗ РЕШЕНИЯ ПРИЗЫВНОЙ КОМИССИИ?



— Это Виктор звонит из Перми. Я попросил в военкомате выписку из решения призывной комиссии. Но мне ее не выдают. Разве это законно?

■ Нет, незаконно. По статье 28 Закона «О воинской обязанности и военной службе» они обязаны дать вам выписку. Напомните об этом председателю комиссии и проявите настойчивость. А еще проверьте, чтобы дата проведения призывной комиссии и дата на копии решения совпадали. Если документ выдадут позднее

проведения призывной комиссии, зарегистрируйте дату получения и данные должностного лица, выдавшего выписку. Если волокита продолжается, напишите заявление на имя председателя призывной комиссии: «Прошу выдать на руки выписку из решения призывной комиссии согласно п. 6 ст. 28 Закона «О воинской обязанности и военной службе». Один экземпляр этого заявления передайте призывной комиссии, другой оставьте у себя с пометкой о вручении (т. е. с датой, фамилией и должностью принявшего).

## ГДЕ ОБЖАЛОВАТЬ РЕШЕНИЕ ВОЕНКОМАТА?



— Мой сын имеет законное право на отсрочку. Однако призывная комиссия все наши доводы проигнорировала. Где и как можно опротестовать ее решение? Ольга Иванова, Орловская обл.

■ Решение призывной комиссии можно обжаловать в вышестоящей комиссии (городской или областной). Но обычно в спорных случаях призывники обращаются в суд. Сославшись на п. 6 ст. 28 Закона «О воинской обязанности и военной службе», потребуйте от председателя призывной комиссии выдать вам на руки выписку из решения. Не теряя времени, идите в суд и подавайте заявление с жалобой на неправомерные действия призывной комиссии (в трех экземплярах). Один экземпляр останется в суде, второй суд перешлет ответчику, а третий должен остаться на руках у вас с отметкой о дате приема.

С момента принятия заявления решение призывной комиссии о призыве приостанавливается (п. 7 ст. 28 того же закона). Это значит, что все последующие действия, которые, возможно, попытаются предпринять военкомат или милиция для призыва вашего сына на военную службу, являются незаконными, пока суд не рассмотрит это дело и не вынесет по нему решение. Случается, что военкомат, пренебрегая законом, обращается в прокуратуру для возбуждения в отношении призывника уголовного дела как на «уклониста». Поэтому в милицию и прокуратуру нужно направить извещение о том, что решение призывной комиссии обжаловано в суд. К извещению приложите копию почтовой квитанции об отправке жалобы в суд или копию самой жалобы с отметкой о ее регистрации в суде (если жалоба подавалась непосредственно на приеме у судьи). Копия извещения с отметкой о вручении (если вы вручаете извещение лично) или почтовая квитанция (если вы отправляете его по почте) должна остаться у вас.

## ПРИЗЫВ

С 12 мая в Генеральном штабе начала работу прямая телефонная линия по вопросам призыва граждан на военную службу. Она будет действовать с 10 до 11 часов утра по вторникам и четвергам вплоть до окончания весенней призывной кампании, то есть до 30 июня.

Номер прямой линии (095) 696-64-03.

## ЧТО ВЗЯТЬ В ДОРОГУ НОВОБРАНЦУ?



— На днях мне провожать сына в армию. А мы толком не знаем, какие там требования. Подскажите, что собрать ему в дорогу? Лидия Кондратьевна, Хабаровский край.

■ В обязательный набор новобранца входят: мыло, зубная щетка, паста, полотенце и туалетная бумага. В дороге ему понадобятся эмалированная кружка и ложка. Можно взять дорожный несессер с бритвенным станком и несколькими пачками лезвий. Одеколон и крем для бритья тоже не помешают. Пусть возьмет несколько пар носков, в том числе шерстяных, и смену нижнего белья. Обувная щетка и тюбик с вак-

сой пригодятся новобранцу в первые месяцы службы. Советуем также уложить в рюкзак 30-40 конвертов с заранее написанным домашним адресом, несколько ученических тетрадей и шариковых ручек. Хотя каждому солдату ежемесячно бесплатно выдают 8 конвертов, захваченные из дому не станут лишними.

Переодевание новобранцев в военную форму теперь будет организовано на сборных пунктах. Гражданскую одежду призывники смогут передать своим родственникам. Если новобранца никто не провожает, то на сборном пункте его «гражданку» упакут в специальный мешок и почтой отправят по месту жительства.

**НАРОДНЫЙ СОВЕТ**

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!





# «ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ, ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим очередной раз лежал в больнице, она взмолилась старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за

несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникло. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает на праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции, очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

**Что же это за чудесный чай поставил человека на ноги и отвернул его от спиртного?**

К великому сожалению, имя автора рецепта чая трезвости осталось неизвестным.

А было это очень давно (много веков назад), когда страной правил царь и появилось в городах и селах большое количество разного рода питейных заведений, где в любое время можно было напиться водки или вина. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи - придворные царя. Вот тут-то и забила тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Сбор собирался в небольшом количестве и, естественно, его могли пить весьма ограниченный круг людей. И в то время для многих вельмож он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

**-А что же делать тем, кто хочет попробовать на себе силу чая трезвости в настоящее время?-** спросите вы.

К счастью, несколько лет назад российским ученым удалось восстановить утраченный рецепт чая из трав и провести серьезные клинические исследования в ведущей клинике страны (Национальный Научный Центр Наркологии Министерства здравоохранения Российской Федерации). И только после полученных отличных клинических результатов было решено организовать производство чая под народной маркой «Чаша трезвости».

Это достаточно сложный сбор из лекарственных трав, приготовленный по оригинальной технологии помола и расфасованный в фильтр-пакеты в строго выдержанной пропорции трав, что и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении. Самое главное свойство чая «Чаша трезвости» - это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

**Вот письмо из Ростовской области от Мансуровой И.Н., 35 лет:**

*«Огромное спасибо за помощь, я никогда не думала, что травяные сборы могут быть так эффективны. У меня на глазах погибала подруга - молодая, симпатичная женщина. Ей 32 года. Это страшное зрелище, когда нормальный человек опускается на дно. Лечили разными способами, но серьезно не помогало ни одно лекарство. Однажды я прочитала о чае «Чаша трезвости» и сразу же купила пять пачек. Десять дней она пила чай по 7-8 раз*

*в сутки и почти ничего ни ела. После этого началось улучшение. Она повеселела, перестали мучить кошмары, а примерно через тридцать дней я вновь стала узнавать свою прежнюю подругу, замечательного человека с трезвыми суждениями и желанием жить и работать. После этого несколько сеансов общения с психологом и вот уже шесть месяцев она чувствует себя хорошо, работает и благодарит меня и Вас. Чай пьет иногда, когда выпьет вина или пива, но желание напиться больше не возникало».*

Заказать чай «Чаша трезвости» можно по телефонам  
**(0862) 43-90-02, 76-29-72;**  
или по адресу:  
**302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;**  
или по E-mail:  
**akademia@orel.ru.**

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Чай «Чаша трезвости» расфасован по 40 пакетиков в одной пачке.

На курс очищения и восстановления организма требуется от 2 до 6 пачек, принимать по 1 пакетик 3-4 раза в сутки.

Самый удобный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 240 рублей + 8% почтовые расходы.

В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 300 руб. + 8% почтовые расходы.

## ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антитабачный сбор из трав, который получил название новый «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения нового «Антиника» курить бросили 88%, а еще через две недели - еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхо-легочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

### ВЫ ХОТИТЕ МЕНЬШЕ КУРИТЬ?

За три-четыре недели применения травяного сбора новый «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

### ЕСЛИ ВАМ ПРАВИТСЯ КУРИТЬ, НО ВЫ ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **НОВЫЙ «Антиник»** для прекращения та-

бакокурения, и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра Зажуженный врач России, доктор медицинских наук В. К. Смирнов.

**Будьте всегда здоровы!**

Стоимость чая из лекарственных трав **новый «Антиник»** — 250 руб. + 8% почтовые расходы.

В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 8% почтовые расходы.

В одной пачке 40 фильтр-пакетов.

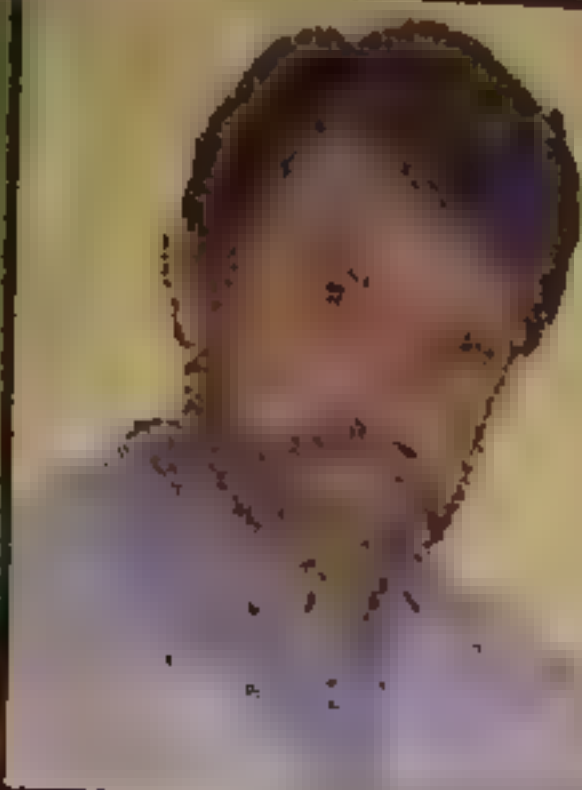
На курс восстановления достаточно 2-4 пачки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»** с пометкой **новый «Антиник»**, или по телефонам:

**(0862) 76-29-72, 43-90-02**

с 9.00 до 18.00 по московскому времени.





## ИЗУЧАЕМ КИСТИ РУК

Если внимательно посмотреть на карты кистей рук, то можно увидеть все рефлексогенные зоны органов человеческого тела. Рефлексотерапию рук можно и удобно проводить себе самому, и что самое главное — ее можно проводить где угодно и когда угодно: дома, в транспорте, на работе и т. д. Как только вам понадобится снять боль, облегчить определенное заболевание, снять дискомфорт — начинайте воздействовать на рефлексогенные зоны кистей и запястий, и положительный результат не заставит себя ждать.

Начинать массаж следует после релаксации (расслабления) кистей. Как ее делать, мы рассказали в прошлом номере газеты. Каждый массажный прием необходимо начинать с правой руки, а потом то же самое повторить на левой руке. **Каждый прием следует делать 10-15 секунд.** Перед выполнением упражнений по расслаблению рук не следует смазывать руки кремом или маслом, чтобы не нарушить контакт с кожей. Очень важно научиться работать большим и указательным пальцами. Пальцы всегда должны продвигаться только вперед и никогда — назад. Движения пальцев напоминают движения гу-

сеницы или толчки по 1-1,5 мм вперед. Все движения выполняются подушечками полусогнутых пальцев. Длинные ногти недопустимы. Давление на точки должно быть достаточно сильным, но не причинять боли.

Рефлексогенные зоны для головы, глаз, ушей и легких совершенно одинаково расположены на ладонях правой и левой рук. По-разному расположены зоны органов, находящихся на левой и правой сторонах тела.

Для начала внимательно рассмотрите карту рефлексогенных зон кистей рук с ладонной и тыльной поверхностей.

Перед тем, как перейти к основному комплексу приемов для оздоровления различных органов и систем организма, запомните, что ваши движения должны быть медленными и методичными.

Необходимо основательно, миллиметр за миллиметром, обработать нужную поверхность. Приемы выполняются без помощника.

## Я ХОЧУ ЖИТЬ!

На мои распухшие, изуродованные, недвижимые суставы было больно даже смотреть, запустила артроз, а в итоге почти пять лет без движения. Все и посыпалось — гипертония, остеохондроз, спазмы сосудов, ишемия. Врачи только операцию предлагали, но денег на нее не было. Что делать? Мне подруга рассказала, что у нее плечи сильно болели, но уже год про них не вспоминает, вылечила ваннами Залманова; а ее свекровь от них вообще после инсульта встала. В вашей газете прочитала, что другие пишут, решила попробовать. И ведь стоит недорого, да главное, что бы помогло! Стала ванны дома делать — боли в суставах и позвоночнике прошли совсем, похудела на 17кг, про давление забыла, на работу устроилась. Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется!

Головина Ирина Михайловна 65 лет Москва

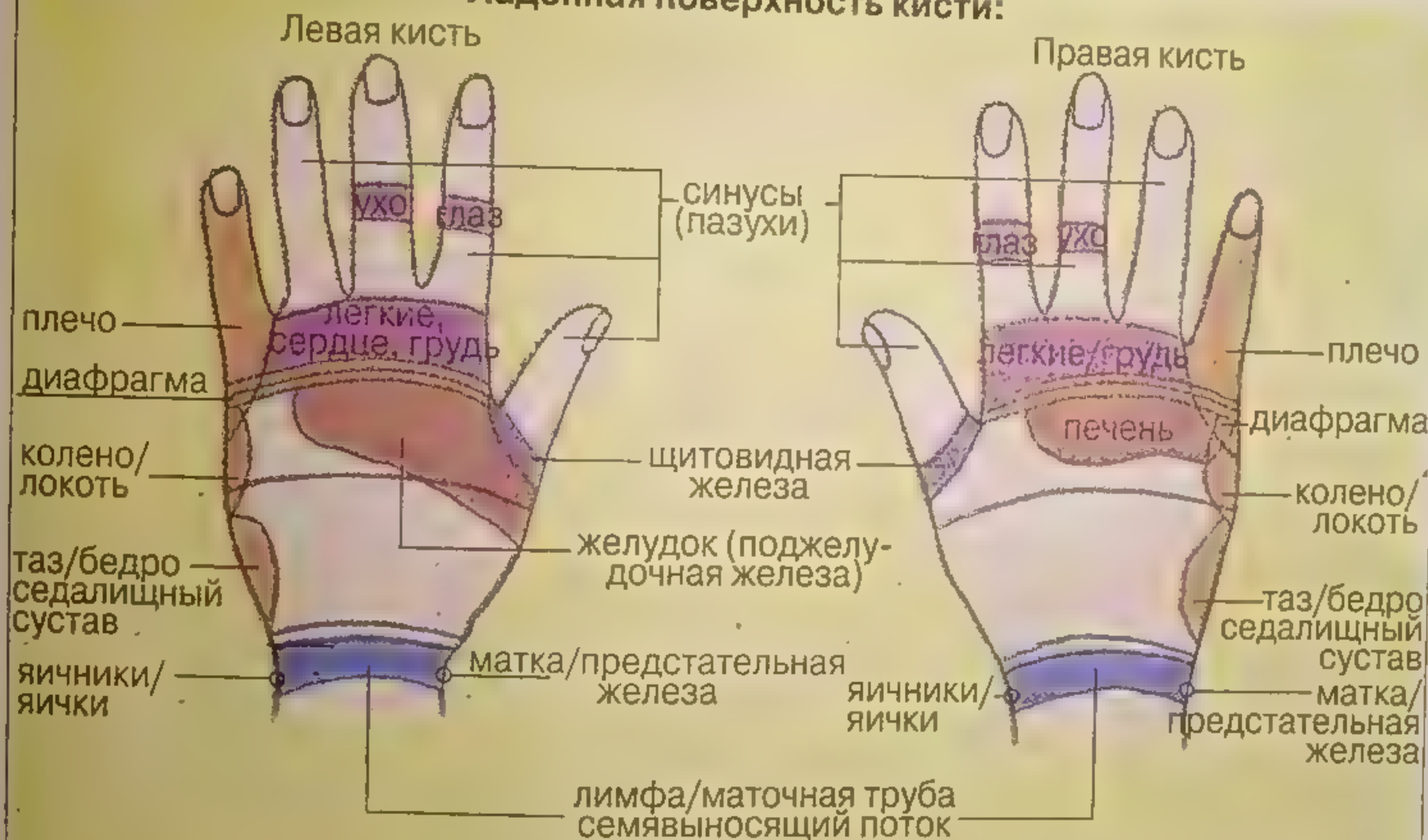
Настоящие **СКИПИДАРИНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА** с экстрактом целебных трав от **ИНСТИТУТА НАТУРОТЕРАПИИ** — залог надежности! **ПРИМЕНЯЮТСЯ С 1904 года**

- Эффективно с первого применения!
- Удобно в домашних условиях, на даче.
- Товар сертифицирован и одобрен Минздравом.

тел. (095) 739 - 06 - 36 - без выходных.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

### Ладонная поверхность кисти:

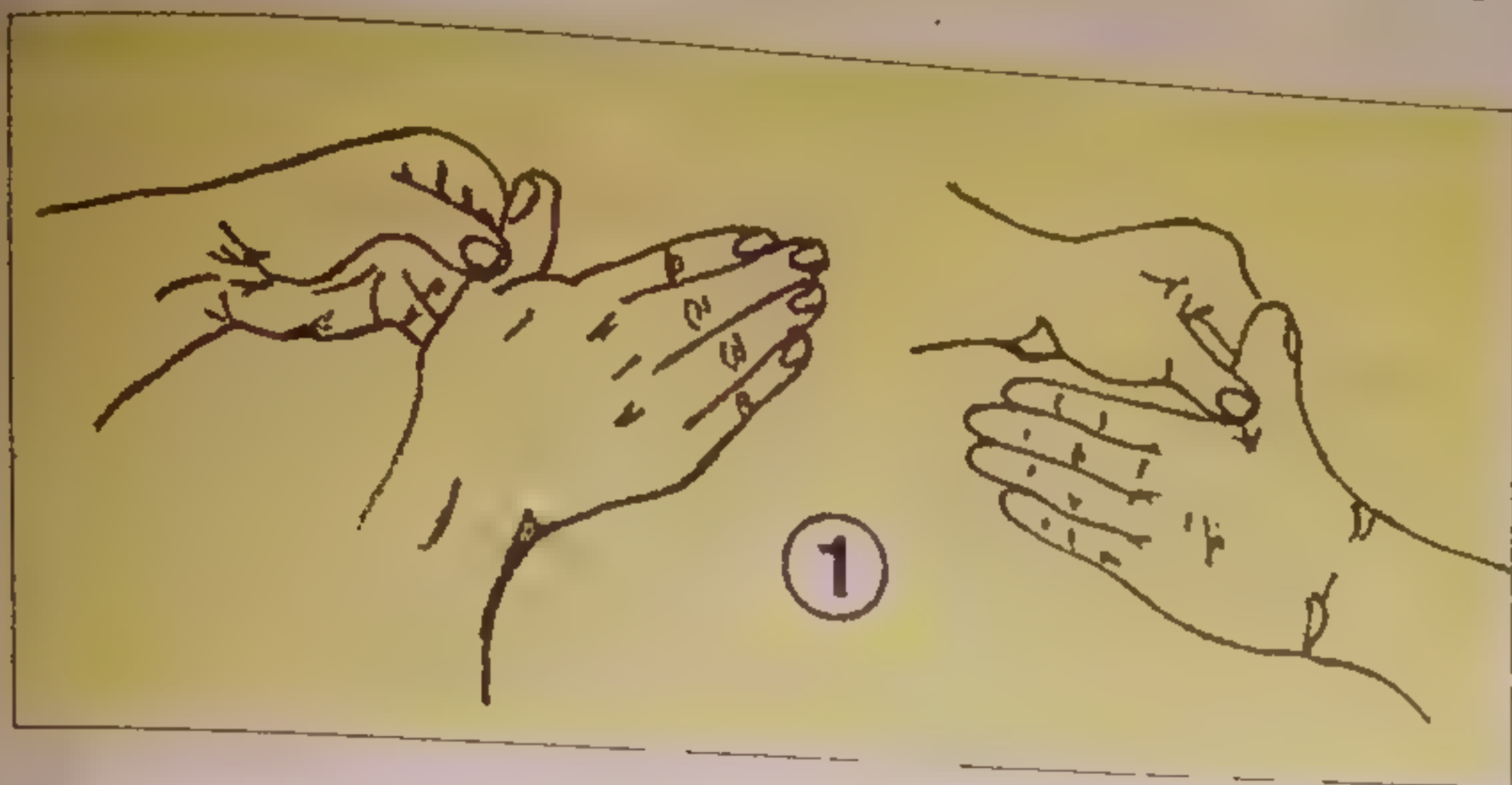


### Тыльная поверхность кисти:



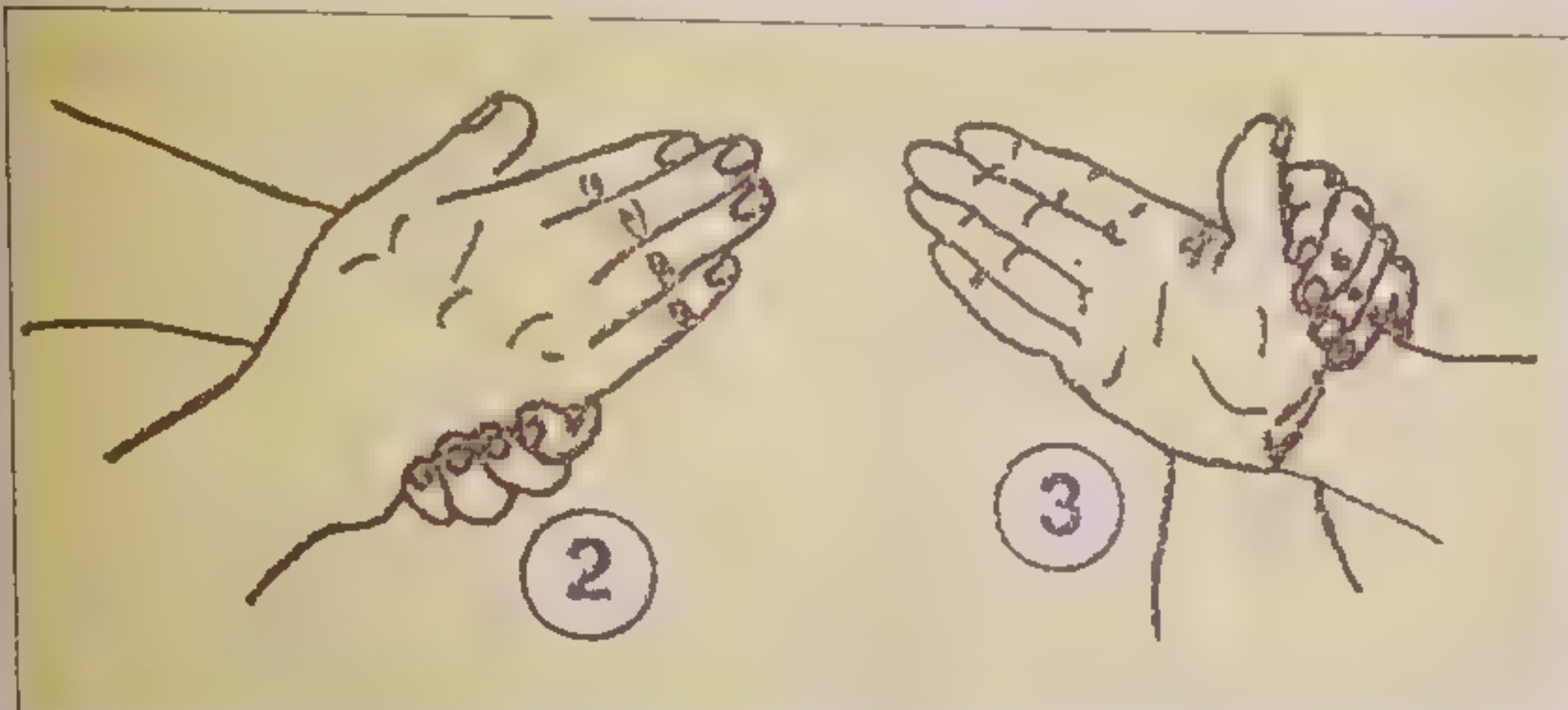


**1** Воздействие на **щитовидную железу и шею**. Начинайте с правой кисти. Обработайте рефлексогенные точки у основания большого, указательного и среднего пальцев пациента большим пальцем вашей левой руки. Затем большим пальцем правой руки обработайте рефлексогенные зоны щитовидной железы и шеи на левой кисти.

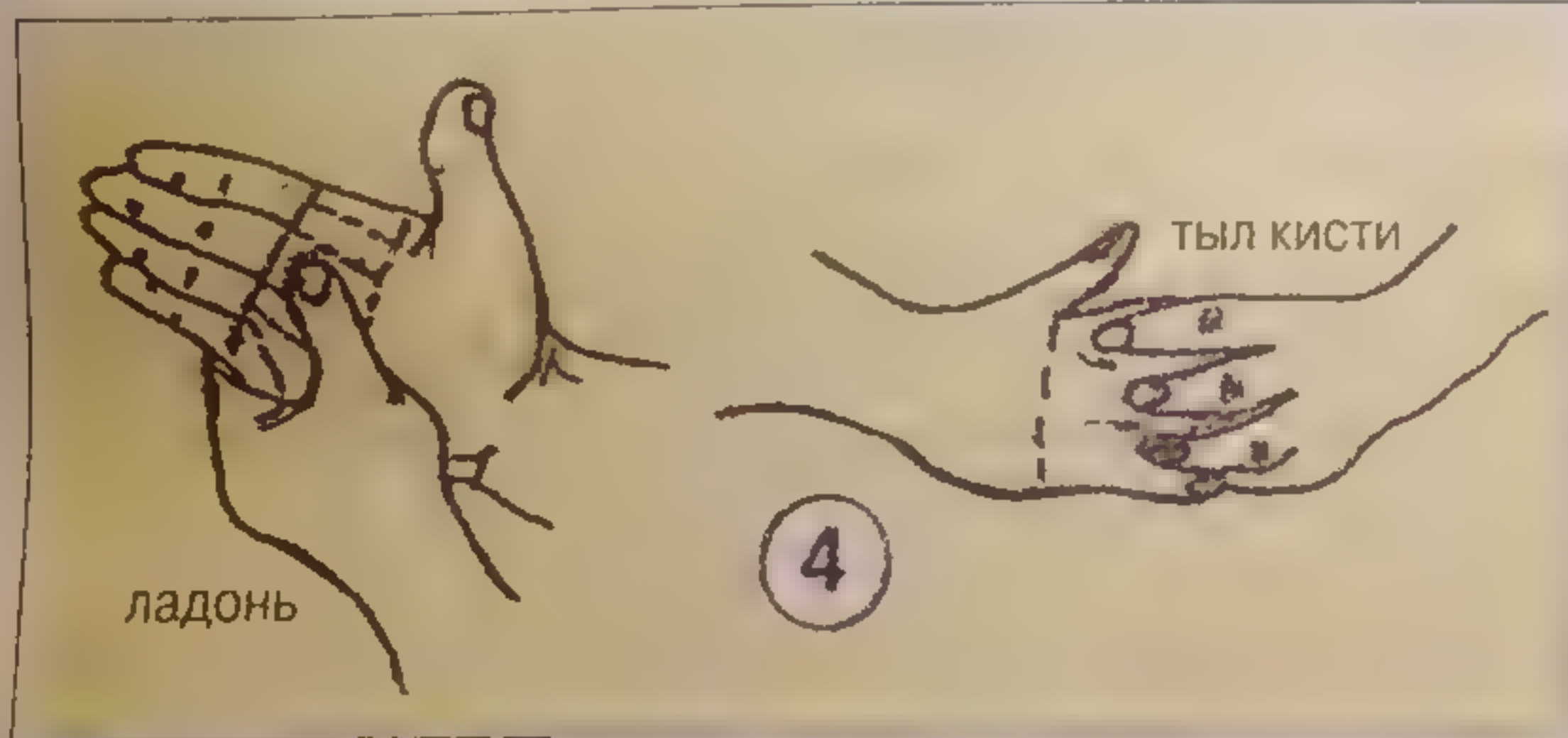


**2** Воздействие на область **таза и бедра**. По наружной стороне вашей правой кисти примените прием надавливания четырьмя пальцами вашей левой руки. То же повторите на другой руке.

**3** Воздействие на **копчик**. На внутренней стороне вашей правой кисти прямо перед основанием большого пальца примените давление четырьмя пальцами левой руки. Повторите то же на другой руке.

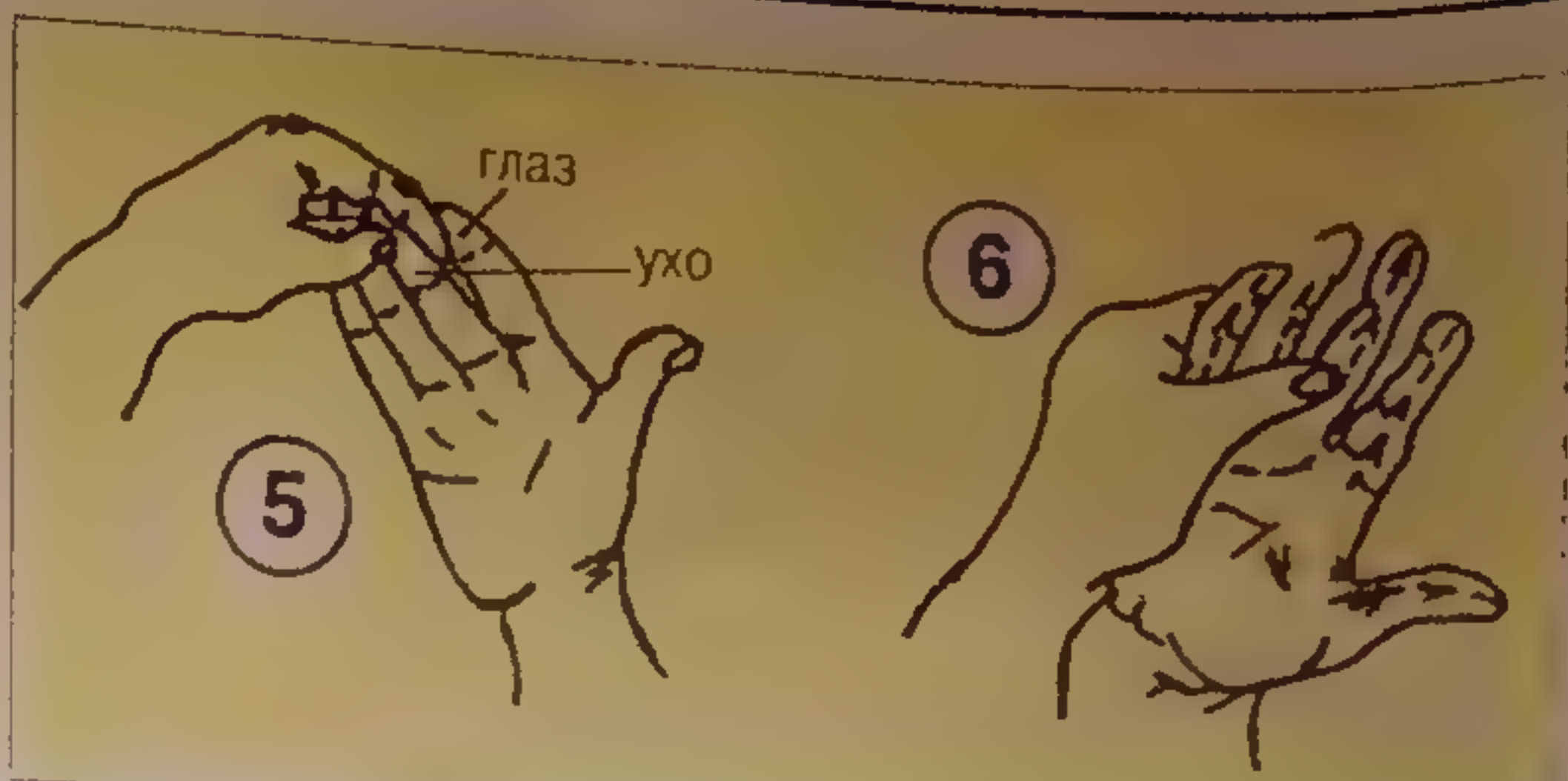


**4** Воздействие на **легкие**. Большим пальцем левой руки массируйте линию диафрагмы вашей правой кисти. Движения должны производиться по прямым линиям к местам присоединения пальцев к кисти. На тыльной поверхности кисти работайте указательным пальцем левой руки. Двигайтесь вниз на 2,5 см от мест присоединения пальцев к ладони. Прием повторите на левой руке.



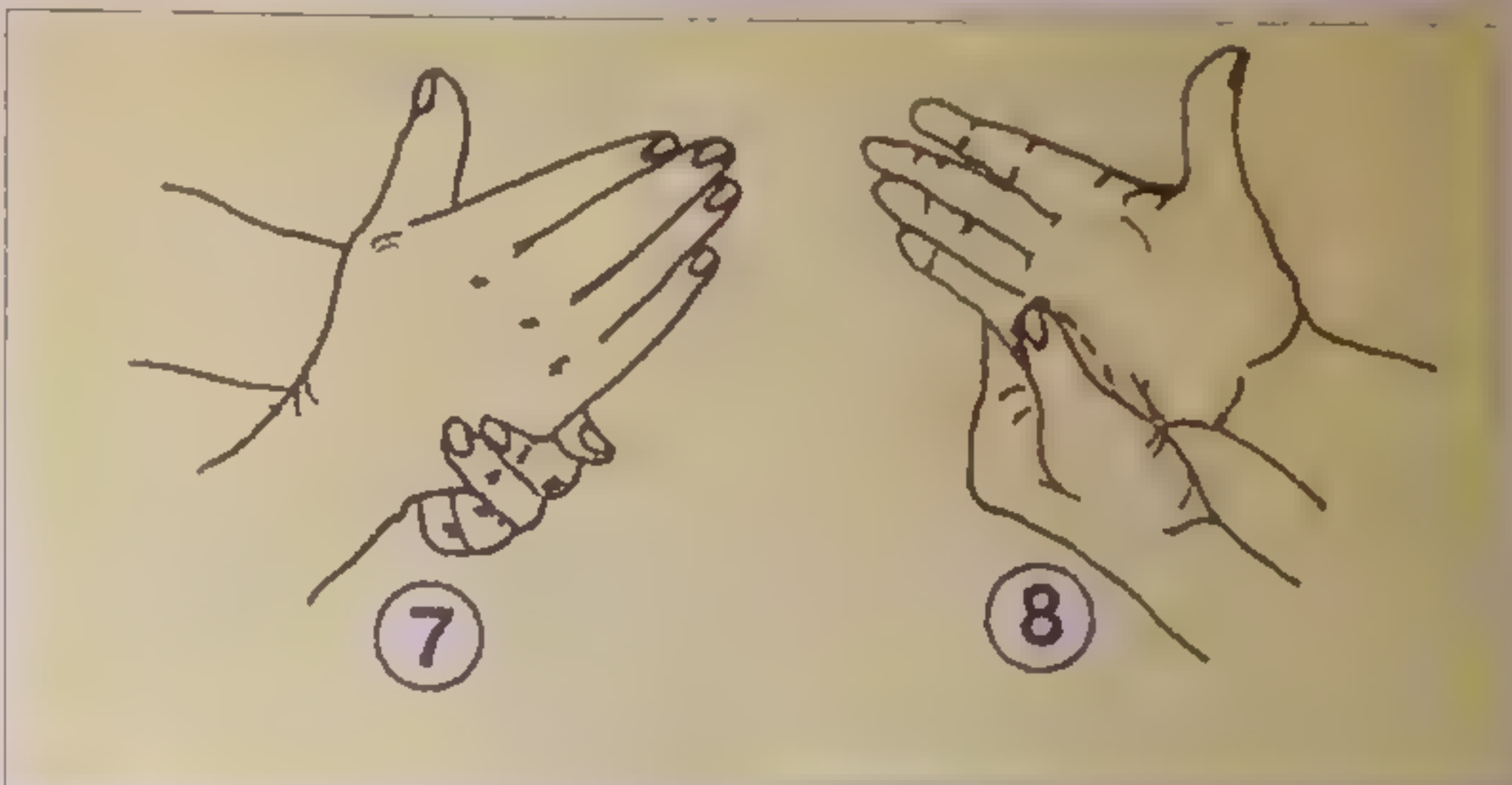
**5** Воздействие на **ухо и глаз**. Применяя этот прием, используйте вращательные движения при надавливании большим пальцем левой руки на подушечки указательного и среднего пальцев правой руки. Повторите прием на левой руке.

**6** Воздействие на **верхнечелюстные и лобные пазухи**. Большим пальцем левой руки обработайте пальцы правой руки со стороны ладони по направлению от их основания к кончикам. Повторите прием на левой руке.



**7** Воздействие на **локти и колени**. На тыльной стороне правой кисти обработайте указательным и средним пальцами левой руки рефлексогенную зону, как показано на рисунке. То же повторите на левой руке.

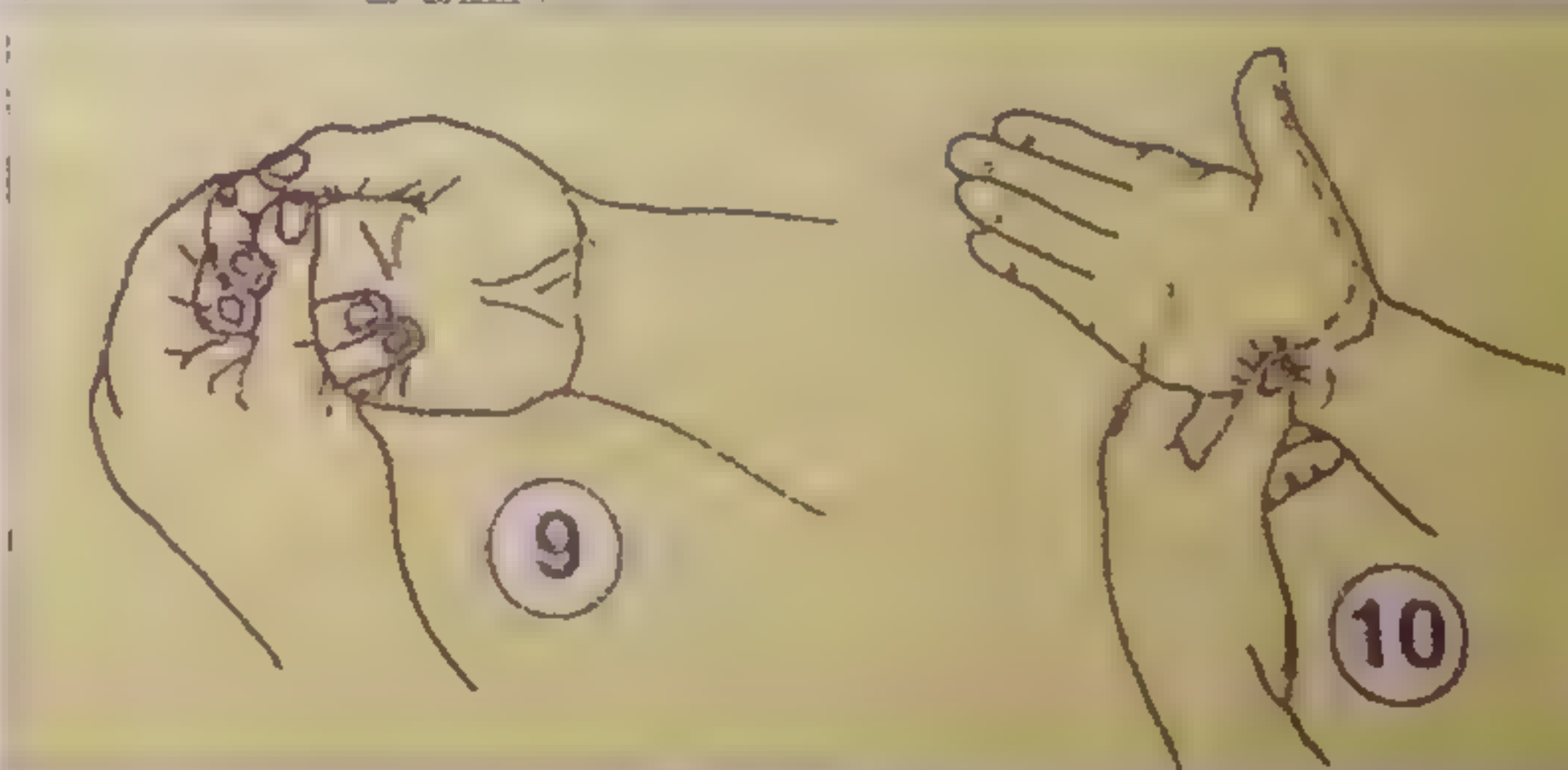
**8** Воздействие на **плечи**. С помощью большого пальца вашей левой руки воздействуйте на область, указанную на рисунке на правой ладони (применимо для правого плеча). Повторите прием на левой ладони, тем самым воздействуя на левое плечо.



**9** Воздействие на **мозг**. Обработайте рефлексогенную зону правого полушария мозга путем надавливания большим пальцем левой руки на верхнюю часть подушечки большого пальца правой руки. То же повторите на левой руке.

**10** Воздействие на **позвоночник**. Большим пальцем вашей левой руки обработайте рефлексогенные зоны позвоночника на правой кисти, двигаясь вверх от нижней точки ладони к кончику большого пальца, как показано на рисунке. Повторите прием на левой ладони.

(Окончание комплекса — в следующем номере «НС»)

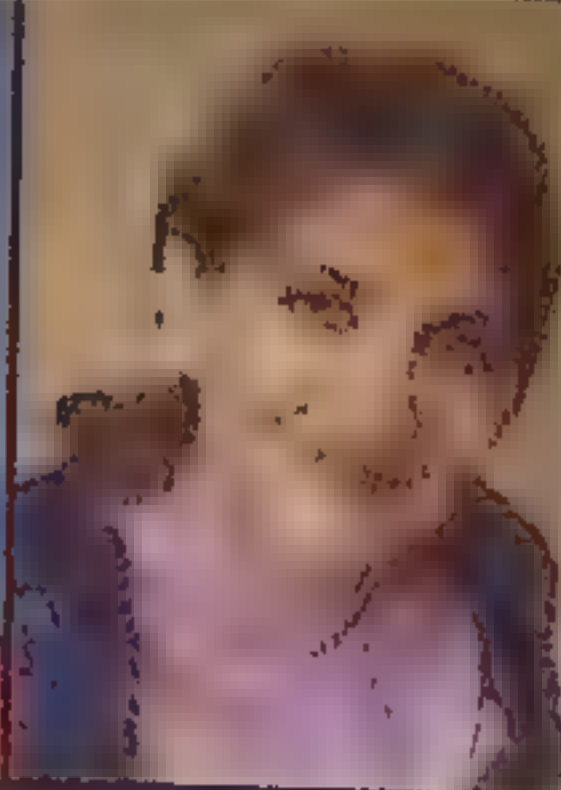


## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |






**Ведущая рубрики  
Наталья Волостникова**

Дорогие читатели, в нашей почте все чаще стали появляться письма, в которые вы вкладываете свои фото. И это здорово! Не только вы видите нас, но и мы ближе знакомимся с вами. Продолжайте и впредь присылать свои фотографии или фотографии с добрыми советами.

## КАК ЧИСТИТЬ БАРХАТ?

 Расскажите, пожалуйста, как чистить вещи из бархата. Ольга Никитина, Омская обл.

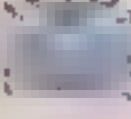
Ольга, бархат — пожалуй, самая капризная ткань. Не случайно к некоторым разновидностям бархата применяют приставку «пан».

Все это мы узнали из письма **Светланы Петровны Нечаевой**. Она портниха и по профессии, и по призванию. Шьет, как она сама о себе написала, «кажется, с пеленок». Во всяком случае, свое первое и очень даже неплохое платье сшила в третьем классе. Так что к ее советам стоит прислушаться. Вот как она советует ухаживать за изделиями из бархата.

Перед основной чисткой ткань следует почистить обычной щеткой из натуральной щетины. После чего протереть мягкой шерстяной тряпочкой, смоченной в бензине. Высушить и снова почистить шерстяной тканью, но теперь уже смоченной денатуратом.

Если при чистке ворс примялся, бархат вновь смачивают спиртом, 3-4 минуты держат над паром и в горячем виде протирают против ворса редкой жесткой щеткой. Гладят бархат всегда на махровом полотенце, сложенном дважды, или какой-то другой мягкой ткани. Поверх ворсистой части нужно проложить еще одно махровое полотенце и утюгом сильно не прижимать, а лишь слегка касаться. Тогда ворс не примяется, а будет лежать волосок с волоску.

## КОВЕР СВОИМИ РУКАМИ

 Здравствуйте, уважаемая редакция «Народного совета». Мы читаем вашу газету всей семьей, а мне особенно нравится домашняя страничка. Я на ней уже нашла столько полезных и интересных советов для рукоделия! А теперь решила поделиться своими.

Мое хобби — ткать ковры. Ковер, который вы видите на фото, я сделала сама, начиная от нанесения рисунка и подбора цветных ниток и заканчивая выбиванием рисунка. Научила меня этому мой преподаватель по труду Зубрилина Э.Л. На изготовление вот этого ковра (его размер 190x110 см) ушло 2,09 кв. м мешковины и 3 кг шерстяных ниток. Делала я его 5 месяцев. И «обошелся» он мне всего в 500 рублей. Как говорится, дешево и сердито.

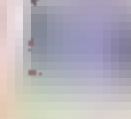
**Елена Илясова, г. Фролово Волгоградской обл.**

От редакции: Елена, мы по достоинству оценили не только твоё творение, но и мастерски сделанное фото. И награждаем тебя премией в 500 рублей. Они помогут создать еще один шедевр.



## СВЕЖЕСТЬ ОДНОГО АПЕЛЬСИНА

**500  
РУБЛЕЙ**


 Сейчас повсюду рекламируют всевозможные освежители воздуха. Кому-то они нравятся, а я их ярая противница: какой же это освежитель, если он сплошная химия. Не освежитель, а отравитель какой-то. Отсюда и аллергии у людей. Я же использую обыкновенный апельсин.

Беру один такой оранжевый плод, благо в магазине их теперь полно в любое время года, и веточки всем известной пряности гвоздики (чем больше, тем лучше). Протыкаю гвоздикой апельсиновую кожуру в нескольких местах. Получается такой симпатичный «апельсиновый ежик».

Его можно положить на полочку там, где вам надо освежать воздух, а можно просто наколоть на гвоздь, вбитый в стену. Такой натуральный освежитель прослужит долго, равномерно выпуская пряный аромат гвоздики и апельсина.

**Татьяна Г., пос. Дистанция, Смоленская обл.**

## ПЕТРОВСКИЙ КВАС

 Сельские жители не привыкли доверять новомодным напиткам. Не утоляют жажду все эти спрайты и пепси, не то что наш квас. Он-то в рекламе не нуждается. Я знаю много рецептов приготовления кваса. Но самый любимый — петровский. Может, он и назван в честь Петра I — утверждать не буду, но вкус достоин того, чтобы его называли царским. Беру 400 граммов ржаных сухарей, кипяченую воду, поллитровую банку дрожжевой закваски, 50 г меда, корень хрена и несколько веточек мяты. Заливаю сухари кипятком и настаиваю до тех пор, пока они не разбухнут, а настой не станет светло-коричневым. Процеживаю его, добавляю дрожжевую закваску, мед, накрываю марлей и ставлю в тепло. Сутки квас должен бродить. Если это условие не соблюдено, то квас будет недостаточно ядреный, если стоит в прохладном месте — будет горчить. Через сутки процеживаю квас сквозь два слоя марли и разливаю по бутылкам. В каждую кладу по несколько листиков мяты, небольшой корешок хрена, несколько изюминок и ставлю в холодильник. Теперь по поводу закваски. Ее в деревнях передают друг дружке. Но если закваски нет, вы можете приготовить ее сами: смешайте полстакана муки, стакан теплой воды, горсть сухарей, столовую ложку сахара, граммов 10 дрожжей, и пусть 12 часов все это бродит. Если использовать закваску раньше, то квас будет иметь сильно выраженный дрожжевой вкус.

**Ольга Савина,  
Брянская область**



## Я ОТ ХМЕЛЯ НЕ ХМЕЛЕЮ, Я ОТ ХМЕЛЯ МОЛОДЕЮ

Мы с мужем давно отказались от хлеба и всякой другой выпечки, приготовленной на обычных дрожжах. Вместо них используем хмель. Сначала над нами посмеивались все родственники и соседи: чудаки, мол, делать вам нечего. А нам нравится: хлеб получается ароматный, а пироги какие! И главное, есть их можно сколько хочешь, и это в нашем-то возрасте (нам с мужем уже далеко за 50). Попробуйте дрожжевых пирогов поесть вдоволь — то печень закапризничает, то поджелудочная. И все из-за дрожжей. Так ведь и наши предки пекли хлеб только на хмелевой закваске. А какой квас ставлю я в начале лета — никакие кока-колы ему в подметки не годятся!

Для выпечки хлеба на 2 кг муки нужно примерно 0,7 л воды (желательно не свежей, только что из-под крана, поскольку остаточный хлор убивает хмелевые грибки), 2-3 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара и хмелевая опара.

Для приготовления хмелевой опары нужны хмелевые дрожжи. Их я готовлю заранее. стакан сухих шишек хмеля заливаю двумя стаканами воды и варю до тех пор, пока объем не уменьшится вдвое. Процеживаю, остужаю, добавляю в теплый отвар 1 ст. ложку сахара и полстакана муки, размешиваю и ставлю в теплое место на 1,5-2 суток.

Такие дрожжи можно хранить в холодильнике в плотно закрытых бутылках. Для приготовления опары беру стакан хмелевых дрожжей, развожу их в воде, добавляю сахар и горсть муки. Все это хорошенько перемешиваю и ставлю на 12 часов в теплое место. Масса должна вспениться. Выливаю ее в муку, солю и вымешиваю тесто. Оно должно хорошо отставать от стенок кастрюли.

Месить тесто нужно только руками, не миксером и не ложкой. Потом надо дать тесту подняться 2 раза. И только после этого наполняю им формы (где-то на треть) и снова даю подняться. А затем ставлю в духовку.

Через 40 минут достаньте каравай и окатите верхушку холодной водой, после этого поставьте еще минут на 10 в духовку. Режьте хлеб только после того как он остынет. Вы, наверное, решили, что на приготовление такого хлеба уходит много времени? Вовсе нет. Это только с непривычки. Ведь почти все делается заранее — и дрожжи, и опара.

## МОЙ ЛЮБИМЫЙ КВАС — ДЛЯ ВАС

Мой хмелевой квас делается совсем просто.

Сушу ржаные сухарики (можно даже из обычного дрожжевого хлеба, поскольку дрожжевой грибок при сушке гибнет), заливаю их теплой водой, добавляю на трехлитровую банку полстакана хмелевых дрожжей и 2-3 ст. ложки сахара (кто любит квас послаще — добавьте изюм). Вот и все дела. Осталось подождать день-два, и вкусный квас готов. Для лета — самый ценный напиток.

Ирина Александровна Мартыничева, г. Орел

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ

В нашей почте это не все рецепты приготовления вкусного летнего напитка. В следующем номере вы узнаете, как готовится традиционный окрошечный квас, а также необычные бесхлебные фруктовые квасы.

ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ  
АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК



# ЗОДИАК

предлагает  
**SMS-гороскопы!**

Получите гороскоп прямо сейчас!  
Отправьте SMS с ключевым словом на номер 2540. Стоимость \$0,5 без НДС.

| ГОРОСКОПЫ                       | Ключевое слово        |
|---------------------------------|-----------------------|
| Любовь                          | love18+Знак зодиака   |
| Формула удачи                   | udacha18+Знак Зодиака |
| Бизнес                          | delo18+Знак Зодиака   |
| Дела домашние                   | home18+Знак Зодиака   |
| Здоровье                        | zdorov18+Знак Зодиака |
| Стричься - не стричься и почему | hair18                |
| Совет дня (Луна рекомендует)    | sovet18               |

Хотите получать гороскоп каждое утро в течение недели? Отправьте SMS с ключевым словом на номер 2594. Стоимость \$1,99 без НДС.

Варианты пакетирования гороскопов (ключевые слова):

love18+home+Знак Зодиака  
love18+delo+Знак Зодиака  
love18+udacha+Знак Зодиака  
love18+zdorov+Знак Зодиака  
home18+delo+Знак Зодиака  
home18+udacha+Знак Зодиака  
home18+zdorov+Знак Зодиака  
delo18+udacha+Знак Зодиака  
delo18+zdorov+Знак Зодиака  
udacha18+zdorov+Знак Зодиака

### Знаки Зодиака

|          |      |
|----------|------|
| Овен     | ov   |
| Телец    | tel  |
| Близнецы | bliz |
| Рак      | rak  |
| Лев      | lev  |
| Дева     | dev  |
| Весы     | ves  |
| Скорпион | skor |
| Стрелец  | str  |
| Козерог  | koz  |
| Водолей  | vod  |
| Рыбы     | ryb  |

НАШИ ГОРОСКОПЫ  
ВЫГОДНЕЕ ЗАКАЗЫВАТЬ ПАКЕТАМИ.

Выберите два любых гороскопа, и подписка на неделю обойдется вам дешевле: \$2,99 (без НДС). Оформить этот заказ вы можете, отправив SMS на номер 2596.

### КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАШИМИ УСЛУГАМИ:

Пример. Вы — Овен и хотите получить разовый любовный гороскоп. Для этого вам необходимо отправить сообщение love 18+ov на номер 2540. В этом случае с вашего счета будет снята сумма \$ 0,5 без НДС.

Внимание! Услуги «Совет дня» и «Стричься - не стричься» не зависят от вашего знака Зодиака. Набираете hair 18 или sovet 18, отправляете на номер 2540 или 2594 и получаете рекомендации на один день или на неделю.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ

11





Дорогие дачники! Пожалуйста, присылайте нам не только советы, но и фотографии — свои, а также всего того богатства, что растет на ваших грядках. Также ждем от вас изображения и чертежи интересных дачных поделок. Мы их с радостью опубликуем. А авторы самых интересных снимков получают гонорар.

## МОИ ВЬЮНКИ РАСТУТ... НА АРФЕ!

Из всех цветов мне больше всего нравятся вьюнки. Наш забор покрыт диким виноградом, а все стены увиты клематисами, каприфолью, ипомеей, декоративным горошком и другими вьюнками, причем не только стены дома, но и сарай, и хозблок! Когда на участке не осталось свободных стен, я призадумался: что же, мне больше негде сажать мои любимые цветы? И тут я придумал отдельную шпалеру типа «арфа». На расстоянии двух метров друг от друга закопал в землю два шеста (я использовал металлические, но подойдут и деревянные), между ними (сверху и снизу) сильно натянул две веревки. В начале одной из них привязал нитку с катушки и постепенно «намотал» ее на веревки. Все материалы для этой шпалеры нужно выбирать покрепче. Чем сильнее будут натянуты веревки, тем больше цветов выдержит постройка. Даже там, где стены не заняты вьюнками, такая «арфа» украсит любую грядку. А из нескольких шпалер можно сделать легкую беседку. Она вся будет покрыта цветами.

Игорь Павлович, г. Кудымкар



1 — шесты  
2 — толстые веревки  
3 — катушка с нитью

## Я СЕБЕ ПОСТАВИЛ ЦЕЛЬ — ВЫРАСТИТЬ ДУШИСТЫЙ ХМЕЛЬ!



А как на хмелевых дрожжах печь хлеб и ставить квас, читайте в рубрике «Для дома»

Я решил вырастить хмель и закрыть им стену старого сарая. В диком виде хмель растет по долинам рек, во влажных лиственных лесах. Когда я его нашел и пересадил на участок, оказалось, что ухаживать за хмелем совсем не сложно. Была бы только опора повыше. Место для посадки лучше выбрать светлое, с легкой почвой. Нельзя, чтобы под хмелем весной долго застаивалась вода. А почву я подготовил заранее: перекопал и внес много органических удобрений. Хмель их очень любит. Но только не свежий навоз. Лучше использовать перепревший, смешанный с некислым торфом, или компост. Если вам нужно получить несколько растений, то

от принесенного из леса корневища можно нарезать корневых черенков. Их высаживают вдоль опоры на расстоянии 80-100 см друг от друга. После посадки черенки поливают и покрывают торфом. И уже через 1,5-2 недели появятся побеги, которые по мере роста нужно обматывать вокруг натянутых веревочек, прикрепленных к опоре. Желательно, чтобы при необходимости веревочки можно было оборвать. Ведь надземная масса хмеля каждый год отмирает, и так ее будет удобнее убирать. Если лето стоит очень сухое, то не ленитесь обильно поливать растение. А шишки можно собирать в августе-сентябре.

Владимир Мартыничев,  
г. Орел

## КАК Я САЖАЮ ПОМИДОРЫ

Существует немало разных способов сажать помидоры. Нет единого мнения и о сроках высадки. Я же предлагаю тот вариант, который мне кажется наиболее верным. Его я уже не раз проверил на своем участке.

В грунт я сажаю рассаду высотой 15-30 см, на ней может быть 6-10 настоящих листьев. Для получения ранних плодов я беру рассаду из самых больших емкостей и переносу ее на грядки в возрасте 65-70 дней (когда она уже зацвела). Средние и поздние сорта я высаживаю несколько раньше, через 40-50 дней пребывания в стаканчиках. Но в любом случае уже после весенних заморозков. Расстояние между растениями на грядках я делаю 30-35 см; для поздних сортов расстояние увеличиваю на 10-15 см. После посадки растения обильно поливаю и почву вокруг засыпаю перегноем или сухой землей. В лунки рассаду следует высаживать на 2-3 см глубже, чем она росла в стаканчиках. Помидоры я поливаю редко, но большими дозами, чтобы не создавать повышенной влажности воздуха, из-за которой они могут заболеть фитофторозом. Для борьбы с ним можно опрыскать помидоры 0,5% раствором медного купороса, но только если еще не появились плоды. И конечно, надо не забывать удалять пасынки — молодые побеги — из пазух листьев.

Олег Игоревич Донов, Красноярский край

Чтобы узнать пол цыпленка, возьмите его за ножки и переверните. Петушок повиснет, вытянувшись к земле, а курочка начнет пригибать голову к туловищу. Этот способ верен на 80-85 процентов.

Людмила Еременко,  
г. Калининград

Если у вас на участке песчаные почвы, сделайте грядки ниже, а дорожки выше. При поливе вся вода останется на грядке и не будет разливаться по дорожкам.

Роман Левинцев,  
Калужская обл.

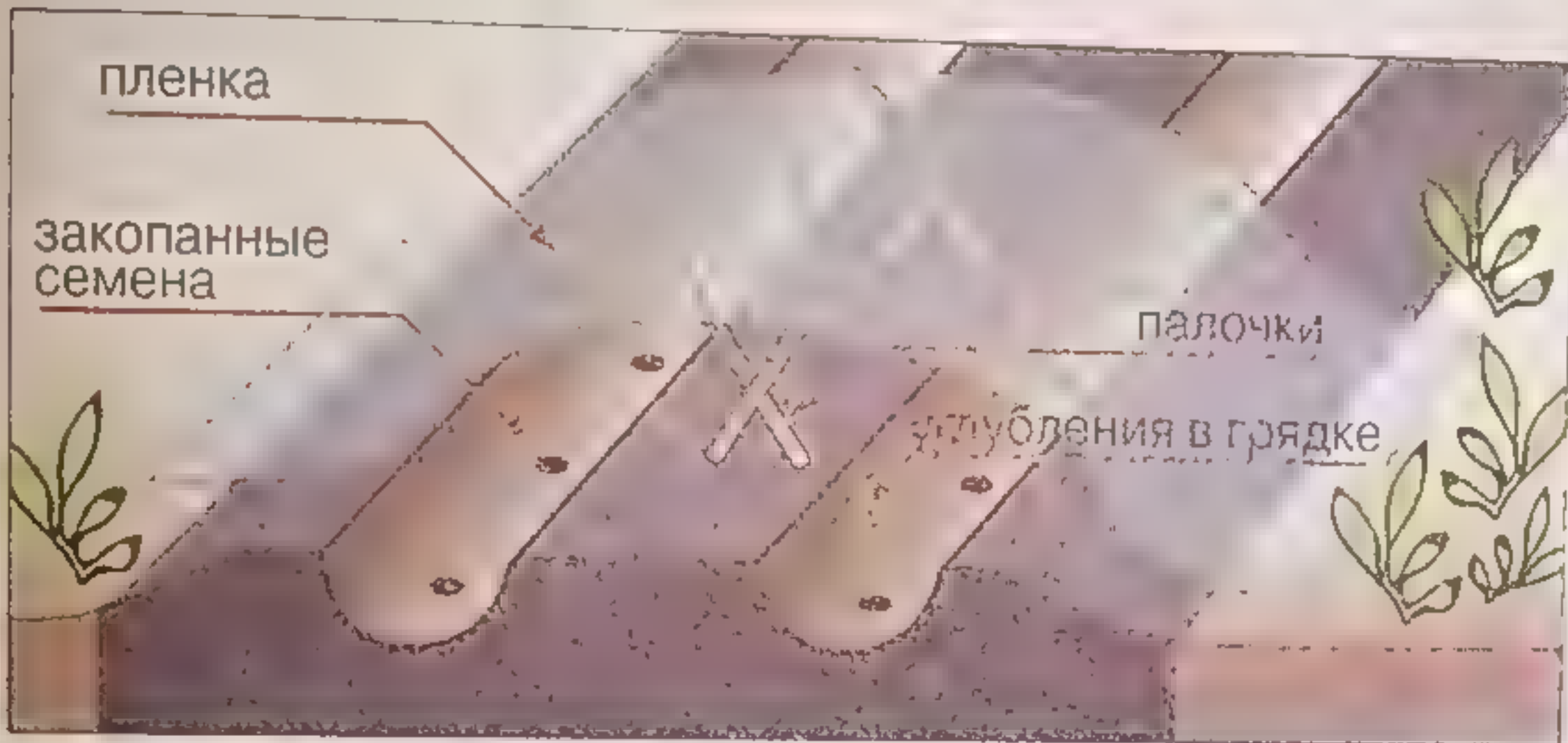


**ЧЕРЕМУХА В ЦВЕТУ – ОГУРЦЫ НА ГРЯДКАХ!**  
Есть много всяких сочных...


Есть много всяких солнечных и лунных календарей для посадки разных растений и деревьев. И на своем опыте я убедилась, что они в большинстве случаев действительно помогают. Но когда дело доходит до посадки огурцов на грядки, то здесь действует только одно правило: их нужно сажать, когда зацветла черемуха.

Это правило действует по всей стране. Поскольку черемуха в разных местах зацветает по-разному, и огурцы в разных местах надо сажать в свое время. Если у вас в это время еще слишком холодно или по ночам случаются заморозки, то перед посадкой пролейте грядку кипятком со слабым раствором марганцовки. Почву нужно хорошо увлажнить — я сажаю семена чуть ли не в жижу! Во-первых, огурцы очень любят воду, во-вторых, это уберезит саженцы от мороза. Перед тем как положить семена в землю, замочите их в мокрой тряпочке на 2-3 дня, чтобы они проклюнулись. А в грядке выкопайте две борозды глубиной 8-10 см и по центру поставьте палочки. Когда закрываешь все это пленкой, там остается воздух — он помогает сохранить тепло. При таком времени и способе посадки богатый урожай обеспечен. Кстати, это касается не только огурцов, но и кабачков, патиссонов.

Елена Петровна, г. Дубна



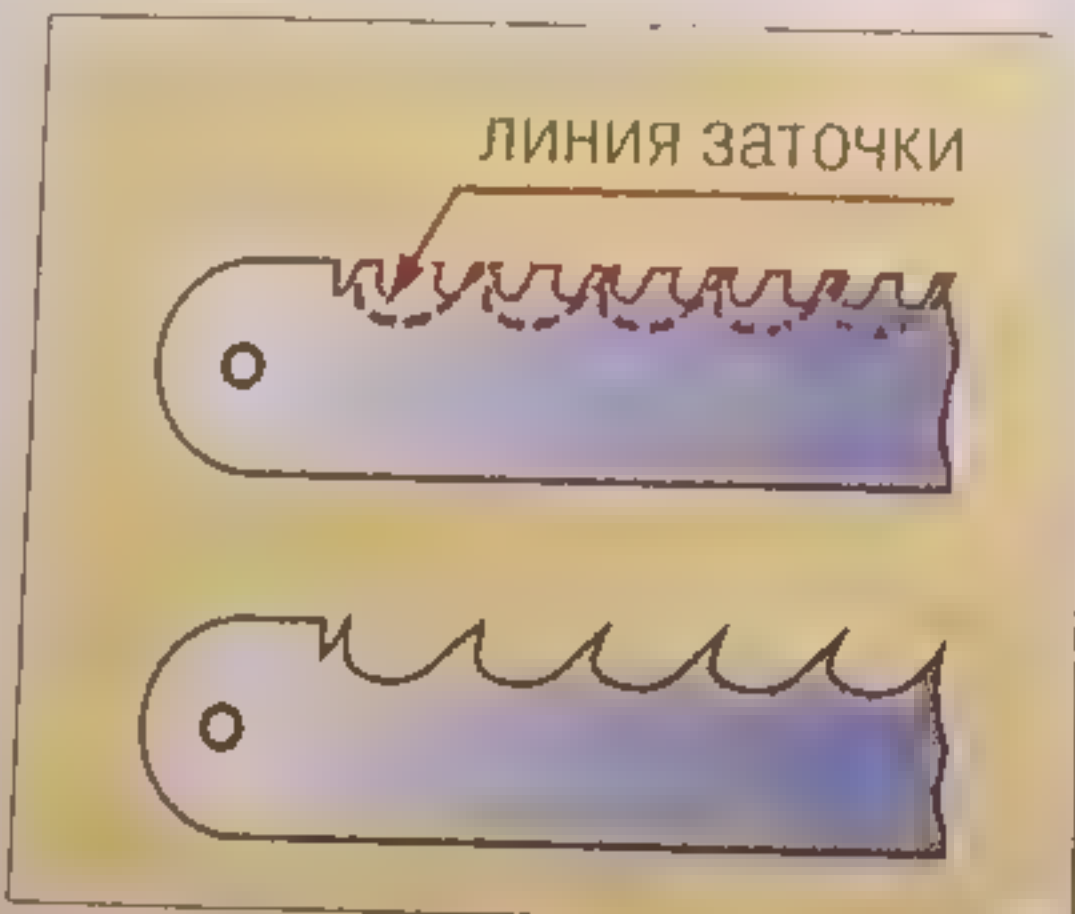
**ПИЛКА ДЛЯ МЕТАЛЛА  
СНОВА ОСТРОЙ СТАЛА!**

 Однажды, перед тем как выбросить очередную окончательно затупившуюся пилку по металлу, я задумался, а можно ли ее наточить?

Оказалось, можно, если у нее еще сохранилась хоть какая-то разводка. Для этого я взял наждак и сделал так: заточил первый (левый) зуб, следующие, второй и третий, сточились сами собой, затем заточил четвертый (правый) зуб, пятый и шестой опять сами сточились. И так далее. В итоге получилась новая пила по железу, просто с большими зубьями, кстати, она и дерево пилит хорошо. При заточке пил, у которых по правой и левой стороне развода бывает

сразу по несколько зубьев, нужно выбирать один из крайних левых или правых. Конечно, много раз таким образом пилку затачивать не удастся — она просто сточится, но пару раз ее вполне можно «реанимировать». Правда, пила уже будет пригодна только для распила дерева.

Юсуп Низамович Гелазов,  
Ульяновская обл., с. Чирклей

[illegible][illegible]

WWW.POSILASHKA.RU

© ЗАО "ИнтерОК" JAVA-ИГРЫ: Mr. GoodLiving, N404, Not Legend &

## НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ!

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

13



**SMS** с кодом мелодии или картинки на номер **7090**  
**Пышки SMS** с кодом Java-игры на номер **7250**

TELE2  
GSM

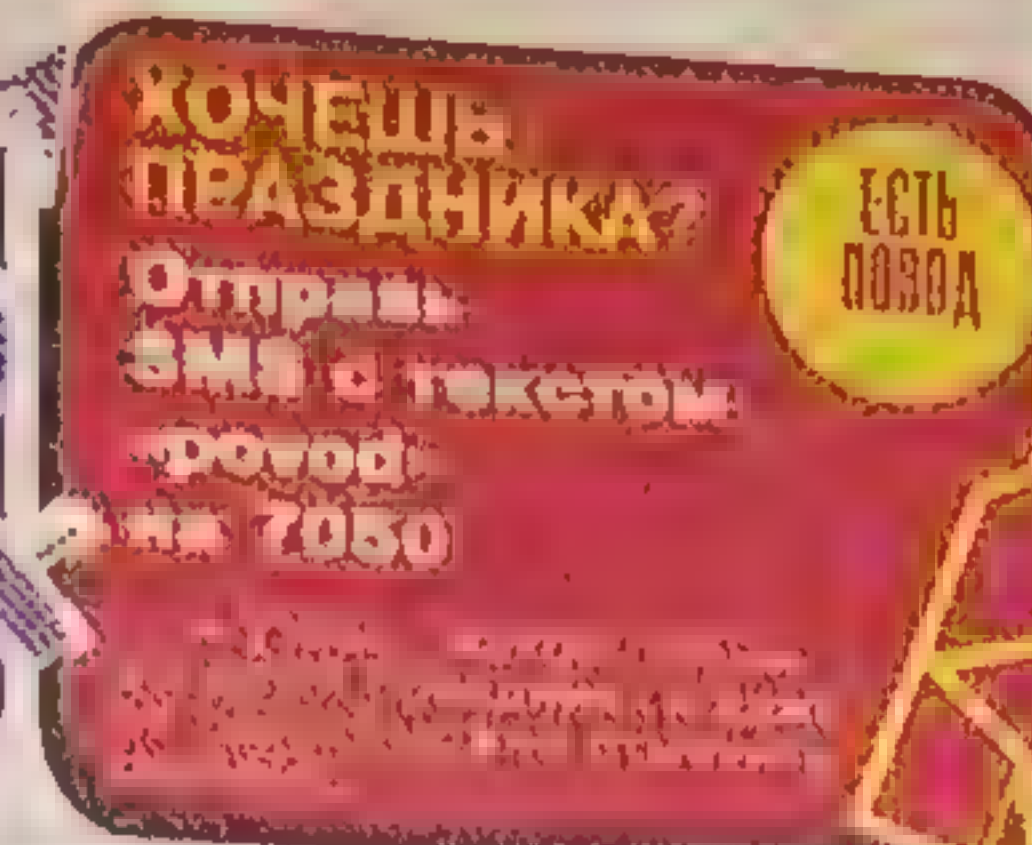
Билайн

Сонет

Мелодии

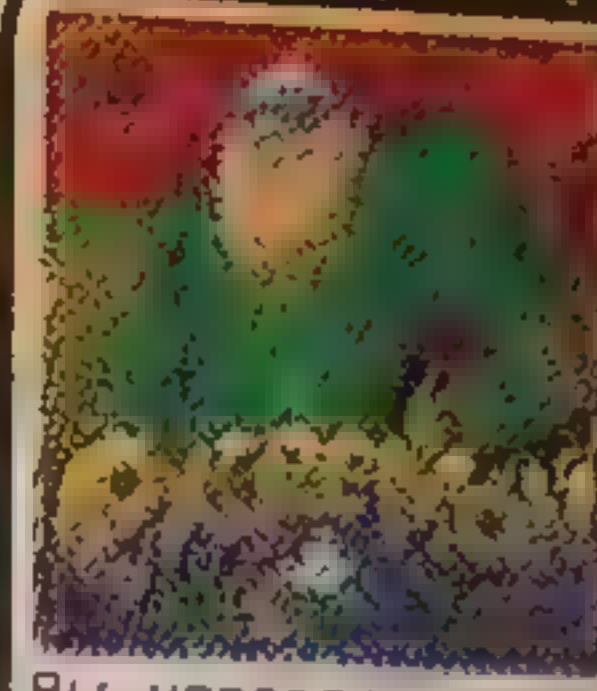
# ПЫШКА СЫЛАШКА

РЕСПЕКТ ФОРЕВА



## JAVA-ИГРЫ

для Motorola, Nokia, Samsung, LG, Siemens, Sony-Ericsson, Sharp



9000093

Вы управляете невообразимо грязным, вонючим и вечно отрывающимся Супер Героем. Вперед, в долгое и трудное путешествие по Канализации, кишасей грязными и опасными Фекалоидами. В игре множество приколов: телепортация путем смыкания себя в унитаз, пружинные батуты, горки и т.д. Возможность сохраниться в любом месте, счетчик трупов, выбор из 7 героев с

## ЛЮТЫЕ МЕЛОДИИ

+ ПОЛИФОНИЯ!!!

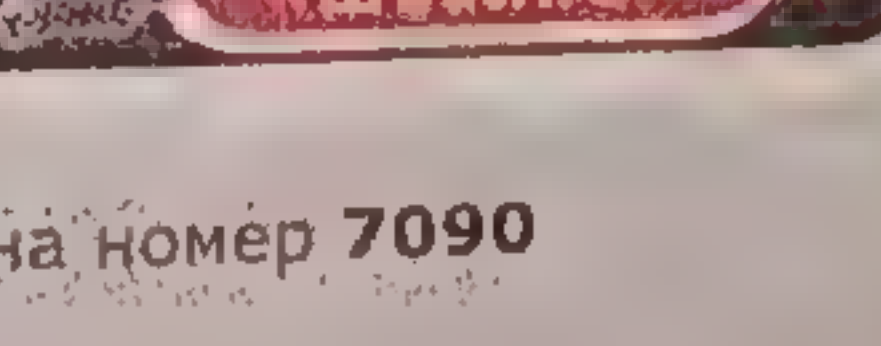
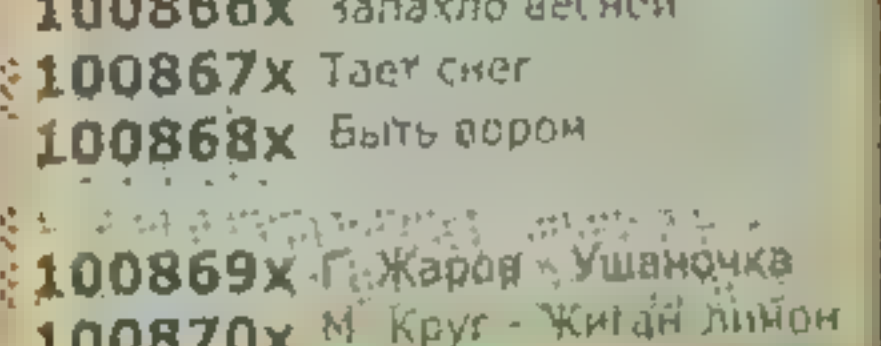
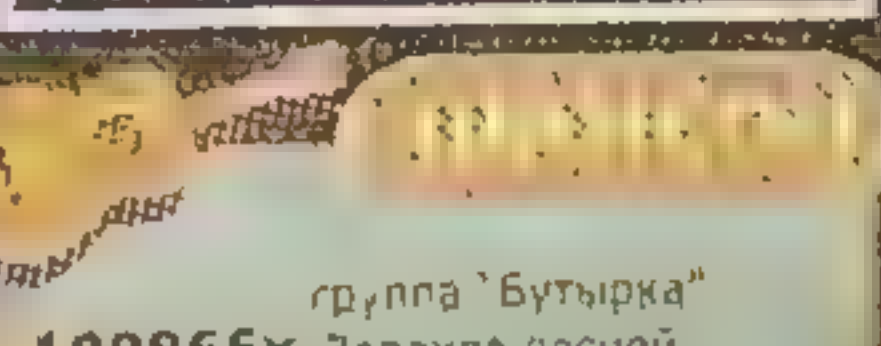
- 100811x Тимати & Банда - «Плачут небеса»
- 100812x Тутси - «Самый самый»
- 100813x K-Maro «Сразу»
- 100814x Глюк'Оза - «Снег идет»
- 100815x Moby - «Lift me Up»
- 100816x Никого не жалко - к/ф «Бумер»
- 100817x Snizza - «Солдат»
- 100818x Eminem - «Like Toy Soldiers»
- 100819x Дима Билан - «Потраплялки»



## СЕРЕГА

- 100860x - Кинг Ринг
- 100861x - Здесь и сейчас
- 100862x - Лебедина

- 100820x MC Вспышкин & Никифоровна
- 100821x Gris Aloud
- 100822x Arash Labaf
- 100823x С Шуров
- 100824x Сера
- 100825x Destiny's Child
- 100826x M.Krug
- 100827x
- 100828x ЛЮБЭ и С.Безруков
- 100829x Ангелы
- 100830x Britney Spears
- 100831x Avril Lavigne
- 100832x Eminem
- 100833x Evanesence
- 100834x Rammstein
- 100835x Наталья Подольская
- 100836x Земфира
- 100837x Rasmus
- 100838x Boomfunk MC's
- 100839x Звери
- 100840x Жанна Фриске
- 100841x Уматурман
- 100842x Prodigy
- 100843x Tarkan
- 100844x Benny Benassi
- 100845x К/ф Kill Bill
- 100846x The Simpsons
- 100847x Бивэ
- 100848x ВИА Гра
- 100849x Уматурман
- 100850x БРИГАДА + БУМЕР
- 100851x
- 100852x Jennifer Lopez
- 100853x Aventura
- 100854x Rammstein
- 100855x Rammstein
- 100856x Pink
- 100857x Jay-Z & Linkin Park
- 100858x Дискотека Авария
- 100859x Звери



9000092

Безумные драки с множеством возможностей: бей, блокируй, уворачивайся, используй магию, отнимай у противников оружие и зарабатывай бонусы! Сражаться придется с самыми неожиданными бойцами - например с пандой. Пройдя игру несколько раз - получи новые возможности и скрытых персонажей!



9000090

Конец XXI века. Создана машина быстрого клонирования - REACTOR. Враждебные гуманоиды использовали шанс для вторжения, захватив машину, клонируют штурмовые войска. Их нужно остановить! Эта игра - сплав стратегии и экшн. Умный противник, возможность управлять 20 бойцами сразу, 10 различных карт, настройка скорости, сохранение в любом месте!



9000091

Мир погиб, зомби и мутанты населяют его... Вперед, солдат, - это твоя последняя битва! Дави на курок и сгустки плазмы не оставят от порождений радиации и мокрого места! Но врагов осталось еще много, сможешь ли ты дожить хотя бы до утра? 9 типов монстров, 18 красочных этапов, качественная мультипликация, смена времени суток, множество ловушек. Возможность сохраниться в любой момент и выбрать одного из 7 игроков.

Отправьте SMS-сообщение с кодом мелодии на номер 7090

В коде замените X на:

- 1 - для телефонов Nokia/Samsung;
- 2 - для телефонов Siemens;
- 3 - для моно EMS;
- 5 - для полифонических телефонов.

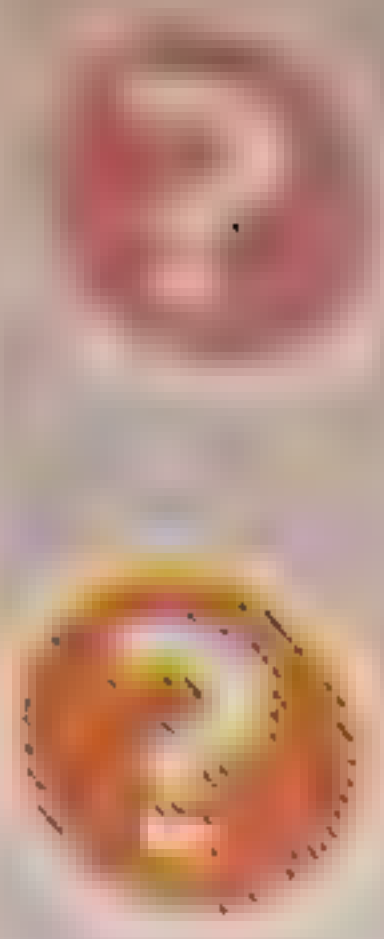
Отправьте SMS-сообщение с кодом картинки на номер 7090

В коде замените X на:

- 1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung;
- 2 - для ч/б телефонов Siemens;
- 3 - для ч/б EMS;
- 5 - для цветных телефонов.

для заказа Java-игры отправьте смс код на номер 7250





Отправьте SMS-сообщение с кодом **мелодии** на номер **7090**  
В коде замените **X** на:  
1 - для мобильных телефонов Nokia/Samsung;  
2 - для мобильных телефонов Siemens;  
3 - для моно EMS;  
5 - для полифонических телефонов.

Отправьте SMS-сообщение с кодом **картинки** на номер **7090**  
В коде замените **X** на:  
1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung;  
2 - для ч/б телефонов Siemens;  
3 - для ч/б EMS;  
5 - для цветных телефонов.

100871  
Глюк-Ола  
Щевина

TOXIC WAR

9000091

Мир погиб, зомби и мутанты населяют его. Вперед, солдат, - это твоя последняя битва! Дави на курок и сгустки плазмы не оставят от порождений радиации и мокрого места! Но врагов осталось еще много, сможешь ли ты дожить хотя бы до утра? 9 типов монстров, 18 красочных этапов, качественная мультипликация, смена времени суток, множество ловушек. Возможность сохраниться в любой момент и выбрать одного из 7 игроков.

Для заказа Java-игры отправьте ей код на номер 7250

ОТКРЫТКИ & ПОЛОТНУШКИ

|         |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 800084x | 800085x | 800086x | 800087x | 600072x | 600073x | 600074x |
| 800088x | 800089x | 800090x | 800091x | 600075x | 600076x | 600077x |

ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ!!

|         |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 300481x | 300482x | 300483x | 300484x | 300485x | 300486x | 300487x |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|

АНИМАЦИИ - ГИФЫ - АНИМАЦИИ

|          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 7000001x | 7000002x | 7000003x | 7000004x | 7000005x | 7000006x | 7000007x |
| 7000008x | 7000009x | 7000010x | 7000011x | 7000012x | 7000013x | 7000014x |
| 7000015x | 7000016x | 7000017x | 7000018x | 7000019x | 7000020x | 7000021x |
| 7000022x | 7000023x | 7000024x | 7000025x | 7000026x | 7000027x | 7000028x |
| 7000029x | 7000030x | 7000031x | 7000032x | 7000033x | 7000034x | 7000035x |

Для того, чтобы отправить картинку или мелодию другу, отправьте на **7090** SMS с текстом: **ОКККККК 7НННННННННН**  
где **ОКККККК** - код услуги; **7НННННННННН** - полный номер друга.

Внимание! Для заказа цветных картинок\*, полифонических мелодий\* и Java-игр\* должна быть подключена услуга WAP/GPRS. Вы получите SMS с WAP-ссылкой, которую надо открыть. Размер картинки 128x128. При заказе анимации убедитесь, что ваш телефон поддерживает такой режим!

Ч/б лого/открытки и монофонические мелодии для телефонов Nokia мелодии кроме 5110; картинки кроме 3110, 5110, 6110, 6150, 7110, 8110, 8810, 8910, 9110, 9210; Siemens A50/52/55/60, C45/55/60, CL50, M50/55, MC60, MT50, S45/45/55, SL 45/55; Samsung C100, N500/600/620, R200S/210S, S100/200/300, T100.

Для абонентов МТС (Москва, Северо-Запад, Кубань, Новосибирск, МТС-филиалы), НСС (только ч/б и моно), Мегафон, Би Лайн (кроме Оренбурга), ТЕЛЕ2 (только ч/б и моно)

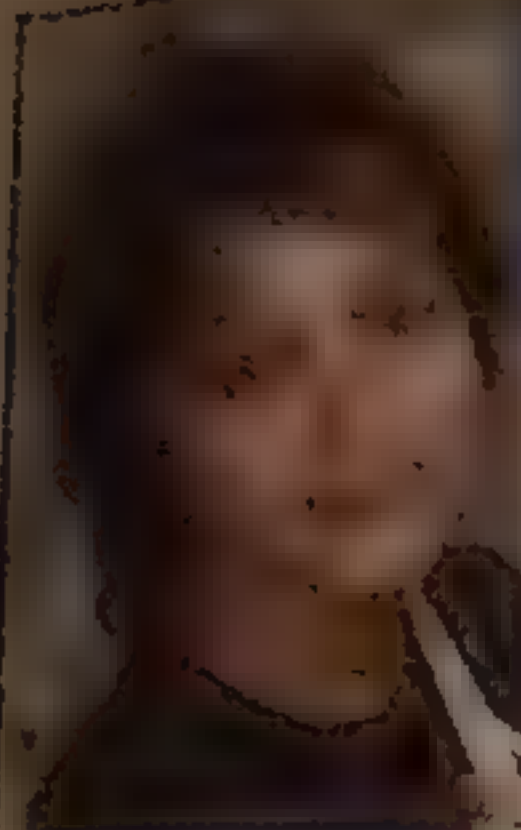
Стоимость отправки SMS на 7250 - 2,50 у.е. без налогов, на номер 7050 - 0,50 у.е. без налогов, на номер 7090 - 0,90 у.е. без налогов.

В случае неверного запроса услуга будет считаться оплаченной.

\* Анимация более 100кб. Убедитесь, что ваш телефон позволяет закачивать файлы большого объема!

WWW.POSILASHKA.RU





Наталья Слотсико-мл.

# БУДЕМ ЗНАКОМЫ?

Уважаемые читатели! Если вы хотите написать отклик на письмо с шифром (без адреса), обязательно указывайте свои координаты: адрес (телефон). Отклики без адресов мы печатать не будем. А пересылать такие письма у нас нет возможности. И еще: объявления, состоящие из двух предложений, редакцией не рассматриваются.

## ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ!

### В МУЖЧИНЕ ИЩУ ОПОРУ

Меня зовут Ольга, мне 36 лет. Рост 166 см. Вдова. У меня два замечательных сына 14 и 17 лет. Работаю учителем. Люблю природу, животных, автомобили. Обожаю копаться в саду с цветами. Хочу познакомиться с настоящим честным мужчиной для серьезных отношений, чтобы стал опорой для меня и моих детей.

Ольга из Москвы, тел.: (095) 304-27-68

### ЕСЛИ ТЫ НЕ ПЛАНИРУЕШЬ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ...

Мне 28 лет. Инвалид 2-й группы. Внешность обычная. Без вредных привычек и психических отклонений. Познакомлюсь с девушкой-инвалидом без вредных привычек и психических отклонений, которая, как и я, не планирует иметь детей. Со спокойным уживчивым характером. Внешность особого значения не имеет.

г. Воронеж, тел. (моб.): (0732) 95-00-10

### МОЕЙ СКРОМНОЙ КУМЕ НУЖЕН МУЖ!

Помогите моей куме найти надежного, трудолюбивого и порядочного супруга.

Ей 54 года, зовут Татьяна. Имеет четырех детей, но с ней живет лишь один 12-летний сын Антошка. Симпатичная, среднего телосложения, зеленоглазая и светловолосая. Работящая (доярка на ферме). По гороскопу Овен. Очень скромная; собственно, поэтому я и взялась за устройство ее личной жизни. Хотелось бы познакомить ее с мужчиной не судимым, мало пьющим, высокого роста. Пишите.

352636, Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст. Роговская, ул. Длинная, 15 в, Татьяна Сергеевна Попова

### ТЕМНАЯ ШАТЕНКА, КАРИЕ ГЛАЗА

21/01 Мне 54 года, рост 159 см, вес 55 кг. Образование высшее. Темная шатенка, карие глаза. Интересы разные: люблю выращивать цветы и лекарственные растения, шить и вышивать, читать, гулять.



Обожаю искусство. Русская. Детей нет. Хочу познакомиться с добрым, порядочным, хозяйственным, любознательным мужчиной, не утратившим интереса к жизни. Без жилищных проблем. Не выношу лжи, жадности, пьянства, хамства. Кто на зоне — не пишите!

### ОТВЕЧУ НА ПИСЬМО С ФОТОГРАФИЕЙ

Здравствуй, меня зовут Юлия. Мне 23 года. Имею педагогическое образование. Работаю в детском садике. Воспитываю сына 5 лет. Очень хочу познакомиться с молодым человеком в возрасте от 25 до 30 лет для создания семьи. Главное — чтобы имел заработок и жилплощадь в Москве и не злоупотреблял алкоголем. Был добрым и честным человеком. Мой рост 172 см, вес 70 кг. По гороскопу Лев. Отвечу на письмо с фотографией. Альфонсов и судимых прошу не писать.

г. Москва, Луговой проезд, д. 10, к. 2, кв. 198. Замятин Юлия

### ГДЕ ЖЕ МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ?

Мне 52 года. Вдова. Живу в селе. Дети уже взрослые, у них своя жизнь. До безумия устала от одиночества.

Так хочется семейного тепла, понимания. Чтобы рядом был родной человек, с которым можно было бы делить радости и горести. Важно, чтобы мужчина был надежный и не злой. Чтобы любил землю и технику.

Где же ты, мой единственный, ненаглядный, с которым можно прожить оставшуюся жизнь?

346141, Ростовская обл., Миллеровский р-н, с. Колодези, а/я 10. Людмила Александровна Бондарева

### ЧТОБ ДЕЛИТЬ РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ

Я вдова с 1991 года. Очень устала от одиночества. Мне 58 лет. Рост 161 см, вес 58 кг. Зовут Валентина Павловна.

Очень хочу познакомиться для серьезных отношений с мужчиной в возрасте от 60 до 70 лет. Без вредных привычек, спокойным, добрым, готовым разделить со мной радости и печали. Я очень люблю спорт, природу, музыку. Жильем обеспечена. Детей не имею.

115470, г. Москва, д/в. Старшиновой В.П.

## ДЛЯ ДРУЖЕСКОЙ ПЕРЕПИСКИ

### ЛЮБЛЮ ЧИТАТЬ ДЕТЕКТИВЫ

21/02 Ищу друзей для переписки, желательно мужчин. Я очень люблю читать детективы (Маринина, Донцова), рассказы и повести Джека Лондона.

Обожаю цветы (не комнатные). Легко нахожу общий язык с любым человеком. Единственное, чего не переношу, — подлость и предательство. В мужчине больше всего ценю честность, надежность и ум. А вот в женщине, на мой взгляд, ценны совсем другие качества.



ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!



# КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЧТЕ...

Напоминаем: подписаться на второе полугодие этого года можно в течение мая. Мы специально печатаем, как выглядят обложки двух каталогов, где есть индекс «Народного совета».



Подписной индекс

**84710**

ищите «НС» в алфавитном списке изданий

Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.



Подписной индекс

**12564**

ищите «НС» в алфавитном списке изданий

## ...И В РЕДАКЦИИ

Эту подписку могут оформить **москвичи и жители близлежащих районов Подмосковья** (к примеру, кто каждый день ездит на работу в столицу) **прямо в редакции «Народного совета»** и каждую среду с 9.00 до 18.00 приходить к нам и **гарантированно получать свежий номер**. Минимальный срок подписки — три месяца, начиная с №22. Цена — **60 рублей (за 12 номеров)**.

Подписывать, а также выдавать свежие номера «НС» будут сотрудницы редакции — **Мария Агафонова и Юлия Карзиер** (все вопросы вы можете задать им по телефону нашей «горячей ли-

нии» — **8-800-200-27-28**). При оформлении подписки на руки выдается чек и талон. Если, подписавшись, вы не сможете подъехать за свежим номером «НС» в среду — приболели, дела не отпускают и т. д. — ничего страшного: подъедете, когда будет удобно.

Редакция находится в **Москве, на улице Вятской, дом 49**. Надо доехать до станции метро «Дмитровская», выйти в город (выход один) по подземному переходу налево, пройти метров 100 в сторону центра до первого перекрестка и свернуть направо. В проходной светло-желтого здания с вывесками «777», «Оракул», «Целебник» (вывески «Народного совета» пока еще нет) и будут ждать всех подписчиков сотрудницы нашей редакции.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ тел.: (095) 974-73-83 доб. 15-54

### работа

#### • ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ

По обработке фирменных каталогов Компании, на дому. Контракт. Зар. До 8000 руб./мес. Премии. От Вас — (обязательно) данные в конверте с обратным адресом. Треб: возраст от 18 лет. Данные присылать по адресу: 249037, Обнинск, ул. Ленина, д. 63, «АЛМАЗ-ИНФО», отд. кадров №3.

### Продаю

• ГАЗ 3110, выпуск март 2002, двигатель 402, карбюратор, АИ-80, пробег 65000, цвет мурина. Состояние оч. хор. Цена \$3800 (торг). Центр, замки и стеклоподъемники на передние двери, сигнализация, объемные бамперы, магнитола, комплект зимней резины Владеж (Таганка), съемный багажник на крышу, галогенные противотуманные фары. тел. 8-903-773-9822 Алексей.

• Очень опытный адвокат. Суды России и Европейский Суд. (861) 227-03-63, Васильев В.Ф.

### здоровье

• Качественная стоматология. Реставрация зубов. (095) 128-28-32, 120-52-93. Лиц. МДКЗ №14531/5990.

• Курсовое лечение и реабилитация больных неврозами, алкоголизмом, перенесших инсульты, инфаркты, черепно-мозговые травмы. (095) 136-79-45. Лиц. МДКЗ №14379/5838.

• 2-х комнатную квартиру в Москве в «сталинке» рядом с метро. Желательно м. Бауманская — Первомайская, Сокольники. Т. 8-926-545-06-97, Любовь.

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы хотите продать свой товар или купить машину?

Вы хотите поменять квартиру или построить дом?

Вы хотите наладить экономические связи с регионами России?

Вы устали и хотите поехать отдохнуть?

Вы хотите поздравить друзей с юбилеем?

Тогда полоса «частные объявления» в газете «Народный совет» — для Вас! Не упускайте свой шанс!

### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- возможность найти партнеров в любом регионе России;
- низкие цены;
- скидки

### РУБРИКИ

• Продаю; • Куплю; • Услуги; • Разное.

### СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ (с учетом НДС):

Минимальный заказ — 2 строки —

80 знаков — **660 руб.**

Далее за каждую строку (до 40 знаков) — по **330 руб.**

Стоимость рамки — **260 руб.**

Стоимость цветной рамки — **330 руб.**

Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

### КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

**ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ:** Вам необходимо прислать в редакцию заявку по факсу (095) 974-73-83 (или по почте: 127015, Москва, ул. Вятская, д.49, стр.1, оф.330). После выставления счета оплатить его в Сбербанке или на почте.

Реквизиты банка: ЗАО «Логос-Медиа», 127994, Москва, Цветной бульвар, д.30, ИНН 7702154205, р/с № 40702810538090109325 в Межбанком отделении №7811 г. Москва Сбербанка России, БИК: 044525225, к/с № 30101810400000000225.

Далее выслать в редакцию следующие документы:

1) копию квитанции, 2) копию паспорта (кем, когда выдан, ФИО, прописка) или регистрационное свидетельство/лицензию на рекламируемую деятельность.

### ЗАЯВКА (ОБРАЗЕЦ)

Фамилия Самойлова

Имя Надежда

Отчество Михайловна

Адрес: Московская обл., пос. Дудкино д.12

Тел./факс. (095) 111-11-11

Паспорт (№, кем и когда выдан) 43 06 345678

### Заявление

Прошу напечатать мое объявление в газете «Народный совет» в ближайшем номере (или указываете конкретную дату) 1 раз (2, 3 и т.д.).

Текст объявления:

Рубрика «Продаю»:

Дом в деревне Тул. обл. 8х10м, газ, вода в доме, рядом река, лес, хор. дорога, 150 000руб. (095) 111-11-11.

**ДЛЯ ФИРМ:** прислать гарантийное письмо с указанием всех платежных реквизитов для оформления счета и договора и текст объявления.

Тел. для справок:  
**(095) 974-73-83 доб. 15-54.**  
**Любовь Швецова**



## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Здравствуй, «НС». Через неделю Всемирный день борьбы с курением, а так как я сам был заядлым курильщиком в течение 20 лет и вот не курю уже 3 года, решил поделиться советами, как можно отказаться от этой привычки.

- Делайте дыхательную гимнастику. Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнять до пяти циклов утром и пяти вечером.

- 10 г корневища змеевика залить 200 мл кипятка, настоять и полоскать полость рта 4-8 раз в день перед курением.

- Столовую ложку листьев эвкалипта залить 400 мл кипятка, настоять час, процедить, добавить столовую ложку меда и ложку глицерина. Принимать по 50 мл 5-7 раз в день в течение 3-4 недель.

- Неочищенный овес измельчить и заварить; пить вместо чая через 2-3 часа после еды (после 9 часов вечера отвар не принимать).

- Всякий раз при желании закурить вместо этого пожуйте 1-2 кусочка сушеного ананаса с медом (1/2 чайной ложки).

- Нарезать на части молодые побеги черемухи. Положить в холодильник на сутки, затем жевать их, когда хочется курить.

- Провести трехдневную яблочную диету с сухим темным хлебом. В качестве жидкости — чай из лекарственных растений.

Анатолий Головакин, Московская обл.

## ПРОСТО АНЕКДОТ

На уроке физкультуры:

— Так, мальчики, кто из вас курит? Честно! Не врать! Так, значит, ты и ты... Ясно. Сейчас мы с вами покурим, а остальные — пять кругов по стадиону.

\*\*\*

Тех животных, которых мало, надо записывать в Красную книгу, а тех, которых много — в книгу о вкусной и здоровой пище.

\*\*\*

— Я человек не робкий, но когда возле самого лица пламя, искры и дым, мне все-таки страшно. Потому и не курю.

\*\*\*

Китай объявил о новой программе запуска людей в космос. Но вовсе не с целью его изучения...

\*\*\*

Лекция в автошколе:

— Дерево, уважаемые учащиеся, это такое растение, которое двадцать лет может простоять на одном месте, а потом вдруг окажется прямо перед капотом.

\*\*\*

— Скажите, откуда у вас такое роскошное бриллиантовое кольцо?

— Понятия не имею. Мой муж молчит об этом под следствием уже три года.

\*\*\*

Объявление: «Не трогайте мокрыми руками оголенные провода. Они от этого ржавеют и портятся».

## ВНИМАНИЕ!

В следующем номере «НС»  
**ВАЖЛИВЫЙ ВОПРОС**  
**НОРМЫ И ПРАВИЛА**  
**ОБНОВЛЕННЫЙ СПИСОК**  
**ЛьГОТНЫХ ЛЕКАРСТВ**  
**СОВЕТЫ АВТОВЛАДЕЛЬЦАМ**

## НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская записка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Ежедневно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для записки.

### КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

**СОВЕТская ЗАПИСКА** **500 РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника

Имя

Отчество

число-пароль

Конкурс «СОВЕТская записка» продолжается! Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская записка» окажется именно у вас. Письма-советы победителей этого номера отмечены на стр. 10 и 13.

число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

**НАРОДНЫЙ СОВЕТ**

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ**

**В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**8-800-200-27-28**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

**НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ  
С 31 МАЯ 2005 ГОДА**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ №77-17925.

«Народный совет» №21 (51).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Анна Муратова

Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк

Дирекция:

Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Колек, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников

Распространение:

ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров:

Ольга Яскевич

Служба подписки:

Ольга Орлова

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710.

по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.



Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 155 250 экз

Подписано в печать 18.05.2005

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49

Тел. (095) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



4 602 445 000 339



№29 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты — советует народ

21–27 декабря



ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ У кого и на сколько выросла пенсия за последние два года?
- ▶ За сколько можно продать старые деньги?
- ▶ Что «мечут» в банки с икрой?

**+25** ОТВЕТОВ  
ЮРИСТОВ

стр. 4-8

**ЕСТЬ ВОПРОС —  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ —  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!**



**ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**8-800**

**200-27-28**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!



**СОВЕТЫ НЕДЕЛИ**

- ▶ От чего лечит  
листок-любисток?
- ▶ Как заставить  
хрустеть огурец?
- ▶ Тюль отбелит...  
зеленка

**+39** НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

стр. 10-15

## К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА ГОТОВЫ?

Что и кому не стоит дарить  
в Новый год? Как не чокнуться  
поддельным шампанским?  
Отпускать ли подростка  
на ночную тусовку?  
Об этих и других  
предновогодних хлопотах  
читайте в этом номере.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ С ИЮНЯ 2004 Г.

НАМ ПОЗВОНИЛИ

31655

ЧИТАТЕЛЕЙ



На каждый вопрос найдется ответ — жить помогает «Народный совет»!



# ПЯТАЯ ТЕМА: КАК НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ПРАЗДНИК?

На этой неделе 4 1 8 читателей решили задать такой вопрос.

№28 21-27 декабря 2004 г.



**ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ** редакция «НС» передала врачу, участковому терапевту **Светлане Николаевне КЛЕПИКОВОЙ:**

— Скоро Новый год. К сожалению, именно в праздничные дни большинство людей получает различного рода травмы, ожоги и отморожения. Нередки случаи отравления, многие страдают похмельным синдромом. Чтобы праздник принес радость, необходимо знать, как бороться с подобными неприятностями, а главное, как их избежать.

## ЧТО С ЧЕМ ЛУЧШЕ НЕ СМЕШИВАТЬ?

— В предверии праздников хотелось бы поинтересоваться, какие алкогольные напитки нельзя смешивать. Слышала, что есть также продукты, которые нежелательно употреблять вместе со спиртным. Оксана Кубышка, г. Лебедянь.

■ Действительно, есть некоторые алкогольные композиции, которые могут вызвать тяжелые отравления. К сожалению, многие из нас и не догадываются об этом. Предлагаю вам изучить такую таблицу несовместимости:

| НЕЛЬЗЯ СМЕШИВАТЬ   | ПОСЛЕДСТВИЯ   |
|--|---|
| Алкоголь с газировкой, водку с пивом   | Быстрое опьянение. Углекислый газ помогает алкоголю всосаться в кровь раза в два быстрее.                                   |
| Виноградные спиртные напитки с зерновыми (бренди, шампанское, вино и коньяк с водкой, пивом и виски) | Тяжелые отравления, расстройства желудка.   |
| Алкоголь с грубой жирной пищей   | Идет большая нагрузка на печень, поджелудочную железу, желудок, кишечник. То есть на все органы, отвечающие за пищеварение. |
| Красное вино с белым   | Могут оказаться несовместимыми (тошнота, рвота).  |
| Водку с рыбой (кроме селедки), фруктами, овощами и зеленью   | Усвоение этих продуктов затрудняется. Из-за вредных соединений с органическими кислотами можно получить несварение желудка. |
| Шампанское со спиртом («Северное сияние»)  | Обладает сильным угнетающим центральную нервную систему действием, вплоть до комы.  |

## 4 СПОСОБА БЫСТРО ПРОТРЕЗВЕТЬ

— По графику мне необходимо выйти на работу 1-го января. К этому времени я еще и отрезветь не успею. Подскажите, как прийти в себя? Валентин Петрович Килин, г. Мытищи.

■ Есть несколько универсальных советов, проверенных временем. **Первый:** в стакан кипяченой воды добавьте 2-3 капли нашатырного спирта.

Выпейте пару стаканов такого раствора. Также нашатырный спирт действует отрезвляюще, если им потереть виски и под носом. **Второй:** налейте 20 капель мятной настойки на спирт в стакан холодной воды и немедленно выпейте. **Третий:** после возлияний съешьте 6 чайных ложек меда, повторите через 20 минут. Пару часов спустя полегчает, так как мед нейтрализует алкоголь. Ну и самый простой **четвертый способ:** съешьте пару таблеток аспирина.

## РУССКАЯ ЗАБАВА: БОРЬБА ЧЕЛОВЕКА С ПОХМЕЛЬЕМ

— Алло, Александр Воронов вас беспокоит. Посоветуйте, как бороться с похмельными страданиями?

■ Во-первых, пейте больше жидкости — воду, морс, квас, минералку, соки. А лучше всего — рассол, там содержится и калий, и натрий, и вода. Восполняйте недостаток витаминов и солей любыми возможными средствами: пейте чай с лимоном или с черносмородиновым вареньем. Съешьте раздавленный зубчик чеснока. Прогулки на свежем воздухе и интенсивная работа также приведут вас в норму. Помогают

любые кисломолочные продукты: кефир, простокваша, ряженка, йогурт. Их полезный эффект заключается в бактериях, которые восстанавливают микрофлору кишечника и заставляют его работать быстрее. Если кружится голова и мутно, придется прибегнуть к не очень приятному, но полезному реабилитационному средству: засуньте два пальца в рот, надавите на корень языка и вызовите рвоту. Чем быстрее вы избавитесь от токсинов в своем желудке, кишечнике и мочевом пузыре, тем скорее вам полегчает. Есть возможность — отоспитесь. Примите контрастный душ. 1-2 пачки активированного угля с минеральной водой также пойдут на пользу.

## ... И НЕ НАДО ОТРАВЛЯТЬ ВСЕ ПРАЗДНИКИ!

— В прошлый Новый год мой приятель сильно отравился копченой курицей, еле отошел. Чтобы и в этом году не бегать по всем соседям за лекарствами, подскажите, какими таблетками стоит запастись на случай отравления. Дмитрий Шорохов, Краснодарский край.

■ Вам помогут такие препараты, как «Интетрикс», «Имодиум» («Лоперамид», «Лопедиум»), «Смекта», активированный уголь. Если есть понос и рвота, то «Регидрон». Но лучше всего вызвать рвоту.

И запомните: марганцовку, перекись водорода, а уж тем более водку пить при отравлении нельзя!

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!



## УПАЛ, ОЧНУЛСЯ. ТРАВМА?



— Вот если подскольз-  
нешься и упадешь, то  
как определить, что за травма  
и что надо с ней делать? Мар-  
гарита Галушко, г. Улан-Удэ.

■ Если вы не можете пошеве-  
лить конечностью, значит, это  
вывих или перелом. При вы-  
вихе рука имеет неестест-  
венное положение, при пе-  
реломе изменена «геомет-  
рия» руки или ноги.

А вот если вы в состоянии со-  
гнуть руку (ногу, палец), но вам  
очень больно — это растяже-  
ние. Если же боль не прекра-  
щается, резко ограничивает-  
ся функция сустава, происхо-  
дит кровоизлияние в место  
травмы, при ощупывании ко-  
торого становится больно — у  
вас порваны связки (и надо  
скорее ехать к врачу).

При малейших признаках  
перелома поврежденную ко-  
нечность надо сразу зафикси-  
ровать: в качестве шины пой-  
дет кусок фанеры, картона, до-  
ски. Руку надо прибинтовать к  
шине или просто подвесить на  
косынке, подложив под сло-  
манную конечность жесткую  
пластину (лангет). Пострадав-  
шего со сломанной ногой надо  
на носилках или на крепком по-  
крывале доставить в больницу.  
При переломах трубчатых кос-  
тей может развиваться болевой  
шок, который вызовет вторич-  
ные осложнения.

Обязательно примите силь-  
ное обезболивающее; до  
того, как врач установит,  
перелом это или нет, алко-  
голь лучше не принимать.  
Дома к месту травмы прило-  
жите пакет со льдом или бу-  
тылку с холодной водой  
(ни в коем случае — теплый  
компресс!).

При вывихе наложите фикси-  
рующую конечность марлевую  
повязку и не пытайтесь само-  
стоятельно его вправить.

При растяжении на сустав  
надо наложить лед и зафикси-  
ровать эластичным бинтом (не  
слишком туго!). Следите за  
кровенаполнением постра-  
давшей конечности.

При растяжении голеносто-  
па согните его под углом в 90  
градусов и забинтуйте. Сна-  
чала виток вокруг нижней час-  
ти голени, затем от внутрен-  
ней лодыжки к подушечке ми-  
зинца стопы, следующий —  
вокруг стопы на уровне поду-  
шечки пальцев, косой виток —  
от подушечки большого паль-  
ца к наружной лодыжке и все  
заново (при онемении необ-  
ходимо ослабить повязку).  
Поверх бинта приложите па-  
кет со льдом. На следующий  
день переходите к теплым  
ванночкам, а после смажьте  
гепариновой мазью (неболь-  
шое количество осторожно  
втирайте в участок размером  
3-5 см, два-три раза в день).  
Можете также использовать  
«Фастумгель», «Мовалис», ин-  
дометациновую мазь.

## НЕ БОГИ ОБ ГОРШКИ ОБЖИГАЮТСЯ...



— Во время приготовления праздничных блюд немудре-  
но обжечься, как лучше лечить ожог? Оксана Сукачева,  
г. Белгород.

■ Есть масса народных способов лечить ожог. Что же касается  
традиционной медицины, предлагаю вам эту таблицу:

| ПРЕПАРАТ  | ДОЗА И СПОСОБ<br>ПРИМЕНЕНИЯ  | ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ<br>И ПОБОЧНЫЕ<br>ДЕЙСТВИЯ                              |
|---|--|---|
| Актовегин   | Индивидуально  | Аллергические<br>реакции  |
| Деситин<br>(цинк оксид)                                     | Наносят на кожу 3 или<br>более раз в сутки   | Гиперчувствительность   |
| Ируксол   | Наружно, наносят на<br>поврежденную поверх-<br>ность 1-2 раза в сутки                        | Гиперчувствительность,<br>заболевания крови. Ал-<br>лергические реакции |
| Левовинизоль  | Наружно, распыляют с<br>расстояния 20-30 см в<br>течение 1-3 секунд 2-3<br>раза в неделю     | Гиперчувствительность   |
| Мазь<br>календулы   | Наружно, наносят тол-<br>стым слоем на пора-<br>женный участок не-<br>сколько раз в день     | Аллергические реакции   |
| Повязка одно-<br>слойная с ма-<br>зью диоксида-<br>новой 5% | Наружно, накладывают<br>повязку на поврежден-<br>ную поверхность                             |   |
| Солкосерил  | Желе или мазь наносят<br>на поврежденную по-<br>верхность тонким сло-<br>ем 2-3 раза в сутки | Гиперчувствительность:<br>Аллергические реакции                         |

## КАК СБИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ, ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД «ЗДОРОВЫМ»?



— Что делать, если вдруг поднялась температура, а  
праздник пропускать не хочется? В. Пувин.

■ Конечно, ни один праздник не стоит здоровья. Но если все же  
ситуация такова, что вы затемпературили, а пойти очень хочется  
или просто надо, то первым делом выпейте чай с медом,  
ложитесь, тепло укройтесь, чтобы хорошо пропотеть (не забудь-  
те сменить после этого белье). Примите «Аспирин», «Анальгин»,  
«Диклонат», «Парацетамол», «Панадол» или любой другой препа-  
рат, который содержит парацетамол или аспирин. Все они обла-  
дают хорошим жаропонижающим эффектом, но не лечат.

## ДЛЯ ОТМОРОЖЕННЫХ: ПОГРЕВАЙТЕСЬ!



— Скажите, что делать при отморожении? Правда ли,  
что верный способ согреть поврежденный участок — рас-  
тереть его снегом? Катя Маслова.

■ Растирать отмороженные участки тела руками, тканями, спир-  
том или снегом **НЕДОПУСТИМО!** Такие меры только усугубят по-  
ложение. Если на коже нет волдырей, согревать пораженную  
часть тела надо постепенно. Сначала протрите ее 70% раство-  
ром спирта, потом наложите повязку с мазью «Левомиколь». Ес-  
ли отморожена рука или нога, согрейте ее в ванне, постепенно  
повышая температуру воды с 20 до 40°C и в течение 40 минут  
нежно массируйте конечность.



## КУДА ДЕЛИСЬ ЛЬГОТЫ ДЛЯ СЕМЕЙ ЧЕРНОБЫЛЬЦЕВ?

— Муж муж был ликвидатором аварии на Чернобыльской АЭС, инвалидом. Я его вдова, наша дочь в этом году поступила на дневное отделение в институт, получает пенсию по потере кормильца. Всегда оплачивали коммунальные услуги со скидкой 50%. Но вот уже два месяца стали получать квитанции без этих вычетов. Сказали, что каким-то законом с нас льготы уже сняли. Неужели это так? Раиса Рафаиловна, Тула.

■ С вас не имели права снимать льготы по оплате коммунальных услуг. В сложившейся ситуации необходимо обращаться в суд. Дело в том, что в некоторых регионах из-за нехватки бюджетных средств действительно с семей ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС срезают льготы по оплате коммунальных услуг. Но эта льгота предусмотрена п. 4 ч. 1 ст. 14 Закона РФ от 18.06.1992 г. №3061-1 «О внесении изменений и дополнений в Закон РСФСР «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС».

Инвалиды Чернобыльской АЭС и члены их семей, проживающие с ними, имеют право оплачивать занимаемую общую площадь в домах государственного и муниципального фондов, а также в приватизированных жилых помещениях (в пределах социальной нормы жилплощади) в размере 50% квартплаты. Им предоставляются скидки в 50% с платы за телефон, радио, коллективную телеантенну (кроме спутниковых) и за их установку, за пользование отоплением, водопроводом, газом и электроэнергией, а проживающим в домах, не имеющих центрального ото-

пления, — скидка 50% со стоимости топлива, включая транспортные расходы. В соответствии с ч. 4 той же статьи, все льготы и компенсации распространяются на семьи, потерявшие кормильца из числа граждан, погибших в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС, умерших вследствие лучевой болезни и других заболеваний, связанных с чернобыльской катастрофой, а также на семьи, потерявшие кормильца из числа умерших инвалидов, на которых распространялись указанные льготы. Повторю, лишить вас льгот никто не вправе.

### ВАЖНО!

#### МОСКВА СОХРАНИТ ЛЬГОТЫ ПО ЖКХ

Скидку в 50% по оплате жилья и коммунальных услуг с 1 января предоставят:

- «Ветеранам труда» и приравненным к ним лицам;
  - пенсионерам из числа реабилитированных; гражданам, признанным пострадавшими от необоснованных политрепрессий; членам семей реабилитированных, пострадавших в результате репрессий;
  - награжденным медалью «За оборону Москвы»;
  - непрерывно трудившимся на предприятиях, в организациях и учреждениях Москвы, проходившим воинскую службу в городе в период с 22 июля 1941 года по 25 января 1942 года;
  - награжденным знаком «Почетный донор России» или «Почетный донор СССР»;
  - пенсионерам старше 80 лет и детям-сиротам до 18 лет.
- Оплачивать 30% стоимости коммунальных услуг будут многодетные семьи с тремя и более детьми до 16 лет. О федеральных льготниках читайте в следующем номере.

#### НА СКОЛЬКО ВЫРОСЛА ПЕНСИЯ?

— Я пенсионер по возрасту. Все пытаюсь сам подсчитать и перепроверить, правильно ли мне начисляют деньги. Со мной живет взрослый сын, уже скоро год, как он без работы. А от иждивенцев, говорят, пенсия тоже зависит.

Помогите, объясните. Кожемяко Сергей Николаевич.


■ Действительно, с 1 августа 2004 года базовая и страховая части трудовых пенсий были увеличены (Постановление Правительства РФ №363 от 21.07.2004 г.). Также выросли размеры пенсий, установленные по нормам Закона «О госу-

дарственном пенсионном обеспечении в РФ», и размеры дополнительного материального обеспечения, определяемые в соответствующем процентном отношении от базовой части трудовой пенсии, т. е. это пенсии по инвалидности и по случаю потери кормильца. Базовую часть пенсии по старости сверьте по этой таблице.

|  | Если нет иждивенцев | При наличии иждивенцев |         |              | срок            |
|--|---------------------|------------------------|---------|--------------|-----------------|
|  |                     | одного                 | двух    | трех и более |                 |
| Не достигшие 80 лет и не являющиеся инвалидами III степени ограничения способности к трудовой деятельности | 450,00              | 600,00                 | 750,00  | 900,00       | с 01.01.2002 г. |
|  | 479,25              | 639,00                 | 798,75  | 958,50       | с 01.02.2002 г. |
|  | 522,38              | 696,51                 | 870,64  | 1044,77      | с 01.08.2002 г. |
|  | 553,72              | 738,30                 | 922,88  | 1107,46      | с 01.02.2003 г. |
|  | 598,02              | 797,36                 | 996,71  | 1196,06      | с 01.08.2003 г. |
|  | 621,00              | 828,00                 | 1035,00 | 1242,00      | с 01.04.2004 г. |
|  | 660,00              | 880,00                 | 1100,00 | 1320,00      | с 01.08.2004 г. |
| Достигшие 80 лет и являющиеся инвалидами III степени ограничения способности к трудовой деятельности       | 900,00              | 1050,00                | 1200,00 | 1350,00      | с 01.01.2002 г. |
|  | 958,50              | 1118,25                | 1278,00 | 1437,75      | с 01.02.2002 г. |
|  | 1044,77             | 1218,89                | 1393,02 | 1567,15      | с 01.08.2002 г. |
|  | 1107,46             | 1292,02                | 1476,60 | 1661,18      | с 01.02.2003 г. |
|  | 1196,06             | 1395,38                | 1594,73 | 1794,07      | с 01.08.2003 г. |
|  | 1242,00             | 1449,00                | 1656,00 | 1863,00      | с 01.04.2004 г. |
|  | 1320,00             | 1540,00                | 1760,00 | 1980,00      | с 01.08.2004 г. |
|  |                     |                        |         |              |                 |



## КАК ДОКАЗАТЬ, ЧТО СОСЕД ФИКТИВНО ЖЕНИЛСЯ?

 — Живу в коммунальной квартире (18 кв. метров) с ребенком. Сосед фиктивно женился, и ему как инвалиду дают однокомнатную квартиру. Его фиктивная жена с детьми остается жить в его комнате в 9,5 метров. Мог ли он их прописать в свою комнату без моего согласия? Как можно доказать, фиктивность их брака? Раиса Дмитриевна, Москва.

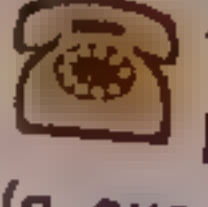
■ Ваш сосед поступил законно. В Постановление Правительства Москвы от 6.04.2004

N189-ПП «Об утверждении Правил регистрации и снятия граждан РФ с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в г. Москве» не указано, что для регистрации в свою комнату членов семьи нужно согласие соседа.

А для того чтобы доказать фиктивность брака, необходимо доказать что супруги или один из них зарегистрировал брак без намерения создать семью; что целью регистрации брака является получение каких-либо прав и


преимущества, вытекающих непосредственно из самого факта регистрации. Например: права на жилую площадь, права на пенсию и получение наследства и т.п.. Признать брак недействительным (фиктивным) может только суд (статья 27 Семейного кодекса РФ). И еще имейте ввиду, что законом ограничен круг лиц, которые имеют право требовать признание брака недействительным (статья 28 Семейного кодекса РФ). Это супруг, в том числе несовершеннолетний супруг и его родители, чьи права были нарушены, опекун супруга, прокурор, органы опеки и попечительства. Соседи в этот перечень не входят.

## КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДОЛИ В КВАРТИРЕ?

 — Может ли дочь, которая участвовала с нами (я, она и муж) в приватизации, сейчас отказаться в нашу пользу от своей доли при оформлении квартиры в собственность? Как это сделать? Из Тверской области Людмила Алексеевна.

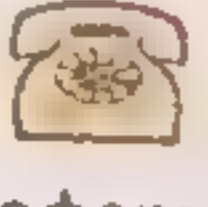
■ Доля дочери уже принадлежит ей по договору передачи, поэтому она не может после приватизации отказаться в вашу пользу. Дочь, если она совершеннолетняя, может подарить или продать вам свою долю. Для этого нужно собрать пакет необходимых документов и составить договор. Договор может быть как в простой письменной форме, так и нотариально заверенный. В любом случае он подлежит государственной регистрации в органах юстиции. И еще, при продаже доли обратите внимание на ст. 250 Гражданского кодекса РФ. В ней говорится о преимущественном праве покупке доли собственниками других долей. Вы, дочь, муж — равноправные участники долевой собственности. При продаже одной из долей, другие участники собственности имеют право преимущественной покупки. Если дочь захочет продать свою долю только вам, то муж должен отказаться от ее покупки. На дарение эта статья закона не распространяется.

## А ВДРУГ КВИТАНЦИИ ПРИСЫЛАЮТ ЖУЛИКИ?

 — Живу в приватизированной квартире. Раньше оплачивали коммунальные услуги через предприятие, которое предоставило жилье, а теперь оплату мы должны производить через ЖКХ. Нас об этом не предупреждали, никакого документа о передаче оплаты нам не показывают. Не знаю, стоит ли платить, может квитанции нам присылают жулики? Как поступать? Владимирская обл., Антипова Татьяна Андреевна.


■ Чтобы убедиться, что это не жулики, обратитесь в организацию, которая присылает документы об оплате. На квитанциях наверняка есть телефон и адрес этой организации. Пойдите и попросите показать договор (или копию) на обслуживание вашего дома, поговорите с директором. Посмотрите наименование банка, куда идут перечисления. Если и после всего этого у вас снова возникнут подозрения, обратитесь в милицию.

## КАК СДЕЛАТЬ СЛУЖЕБНУЮ КВАРТИРУ СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ?

 — Мужу дали служебную квартиру в бессрочное пользование. Дом пока не внесен в жилой фонд города, идет оформление. Можем ли мы сейчас или впоследствии как-то распорядиться этой квартирой? Ржев, Вера Егоровна.

■ Вы сможете распорядиться квартирой только в том случае, если она будет вашей собственностью. Для этого жилье нужно приватизировать или купить. По закону РФ «О приватизации жилищного фонда в РФ» в статье 4 сказано, что «не подлежат приватизации служебные помещения...». Но при этом в этой же статье говорится, что собственники жилищного фонда (предполагаю, что в вашем случае это предприятие, где работает муж) вправе самостоятельно принимать решение о приватизации служебных жилых помещений. Обратитесь в администрацию предприятия, предоставившее вашему мужу квартиру, с заявлением о своем желании приватизировать жилье.

## МОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК ДВАЖДЫ УЧАСТВОВАТЬ В ПРИВАТИЗАЦИИ?

 — У меня два вопроса. Я хочу выписать ребенка и прописать его на жилплощадь бабушки. Ребенку 11 лет. И второе: может ли ребенок повторно участвовать в приватизации? Баканова Вера, Ленинградская область.

■ По закону местом житель-

ства детей до 14 лет является место жительства их родителей, опекунов, законных представителей (ст. 20 Гражданского кодекса РФ). Соответственно на практике выписать ребенка можно только с 14 лет. На сегодняшний день несовершеннолетний ребенок, уже участвовавший в

приватизации, может участвовать в приватизации еще раз будучи совершеннолетним. Это право дает ст. 11 закона РФ «О приватизации жилищного фонда в РФ». Хочу обратить ваше внимание, что по проекту федерального закона N 72575-4 «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации» эта статья будет действовать только до 1 января 2007 года.



## ПОДАРКИ: ЧТОБ И СЕБЕ НЕ НАКЛАДНО, И РОДНЫМ И БЛИЗКИМ ПРИЯТНО!

— Здравствуйте, из Воронежа вас беспокоят. Представляться не буду, а то прочтет кто из знакомых вашу газету и будет «подкалывать». В общем, Новый год, конечно, лучший праздник, но вот подарки... Всю голову сломал: домашним надо, девушке любимой надо, коллег по работе тоже вниманием обойти нельзя. Уж про деньги не говорю... Как не промахнуться, не преподнести то, что дарить не положено?

■ Кому бы вы ни покупали подарок, главное — не зацикливайтесь на его ценности. Куда важнее, чтобы он просто был кстати или хотя бы повеселил человека. Кому-то из сослуживцев можно просто поставить на рабочий стол маленькую украшенную елочку, кому-то — любое растение, дерево или цветок в горшке как напоминание о теплом лете. Вполне подойдет для друзей забавная карнавальная маска, которая может приго-

даться в новогоднюю ночь. Не будет лишней записная книжка или ежедневник, чтобы в новом году заполнить ее интересными событиями, телефонами и адресами новых знакомых и старых друзей. Близкий приятель, скорее всего, не обидится, если получит от вас наполненную коньяком фляжку и набор маленьких походных рюмочек. Ручка (чернильная и шариковая), красивый фотоальбом, копилка, кошелек, бумажник, портмоне — все это «может дариться». Очень милый и недорогой презент — красивая свеча. Вязаные носки, шарфик, шапочка, шаль — очень уместный подарок зимой, особенно для членов семьи. Смешные меховые тапочки со звериной мордашкой порадуют не только детишек. В общем, перечень «невозбратных» даров весьма солидный. Были бы деньги. Но есть вещи, которые на Новый год лучше не преподносить (см. перечень справа).

## ЧТО КОМУ НЕ СТОИТ ДАРИТЬ В НОВЫЙ ГОД?

**Маленький ребенок точно расстроится, получив в сказочный праздник:**

- одежду и обувь;
- умную книжку типа «Правила этикета»;
- школьные принадлежности (пенал, ручки, тетрадки) — этим можно обеспечить его и в будние дни;
- сувенир, с которым нельзя играть, а можно лишь ставить на полку

**Подростка в качестве новогоднего подарка огорчат:**

- детские игрушки (исключением могут быть мягкие и большие); тапочки, ночные рубашки, пижамы и халаты, прочие повседневные вещи;
- энциклопедии, словари и прочие умные книги.

**Женщинам ни в коем случае не дарите на Новый год:**

- наборы дешевого мыла;
- принадлежности для курения (даже курящим дамам)
- помаду, лак для ногтей и крем для лица (даже если эти вещи дорогие);
- градусники, витамины и все, что ассоциируется с болезнью. А также носовые платки (считается, что они к слезам);
- хозяйственные фартуки, сковородки и кастрюли.


**Мужчин в качестве новогоднего подарка вряд ли порадуют:**

- носки;
- носовые платки;
- нижнее белье (трусы, майки, пижамы);
- одеколон и лосьон после бритья с резким запахом;
- галстук (трудно подобрать в тон);
- запонки (все равно их давно никто не носит, но почему-то продолжают дарить);
- чайные или кофейные сервизы;
- цветы.





## ЧТО «МЕЧУТ» В БАНКИ С ИКРОЙ?

 Супруги Мамлеевы вас беспокоят, куряне. К большим праздникам мы иногда покупаем баночку черной или красной икры. Но нам, пожилым людям, уже не раз подделку подсовывали. Когда банку вскрыешь, уже поздно идти с продавцом разбираться. А по упаковке разве узнаешь, настоящая там икра или нет?

■ По внешнему виду сказать что-либо об этом продукте можно, прежде всего, если он расфасован в **стеклянные банки**. Тогда надо внимательно рассмотреть их содержимое и крышки. При этом помните: как черная, так и красная икра может выглядеть по-разному — все зависит от вида рыбы, от которой она получена.

Черная бывает 3 видов:

■ белужья — самые крупные по размеру икринки серебристо-серого цвета. Расфасована только в банки с синими крышками;

■ осетровая — икринки чуть меньше, с темно-бронзовым оттенком. Крышки желтые;

■ севрюжья — мелкие зерна черного цвета. Красные крышки с изображением севрюги.

**Красная икра** в основном тоже 3 видов:


■ кетовая — оранжевые зерна с красным проблеском;

■ икра горбуши — светло-оранжевого цвета;

■ икра нерки — икринки темно-красные, даже бордовые.

Если икра очень дешевая или видно, что она словно покрыта инеем — это подделка. Условные цифровые обозначения на крышках обязательно должны быть выпуклыми, т.е. проштампованными изнутри упаковки.

## КАК В НОВЫЙ ГОД НЕ ЧОКНУТЬСЯ ПОДДЕЛЬНЫМ ШАМПАНСКИМ?

 — Здравствуйте, ростовчанин Петр Семин говорит. Я как единственный в нашей семье мужчина к новогоднему столу напитки закуплю. В прошлый раз промахнулся с шампанским: такую воняющую дрожжами гадость купил на оптовом рынке — просто ужас! Можно ли «на глаз» определить, поддельный напиток или нет?

■ В больших бутылках с длинным горлышком и красивыми импортными этикетками чаще всего продаются вина, сделанные по «шампанской технологии». На них должно быть написано: «игристое» или «пенящееся» вино. Шампанским оно, собственно, не является, так как созревает всего за месяц. Всего 3 производителя быв-

шего СССР выпускают игристое вино, которое может считаться шампанским. Это Абрау-Дюрсо (Россия), Криково (Молдавия) и Новый Свет (Украина). Самое же распространенное «Советское шампанское» производится по технологии ускоренного брожения. Что же касается определения качества «на глаз», то имейте в виду: **хорошее игристое вино обычно укупоривается настоящими, а не пластмассовыми пробками**. Судить о качестве напитка можно и по тому, как с ним обращаются в магазине. Бутылки с дорогим вином должны лежать на боку — так, чтобы оно омывало пробку. Иначе она может сохнуть, углекислый газ будет потихоньку улетучиваться и напиток перестанет «играть».

В соответствии с ГОСТом №11771-93 на банке или этикетке должно быть:


- название и местонахождение предприятия-изготовителя;
- его товарный знак;
- наименование товара;
- сорт;
- масса нетто;
- обозначение научно-технической документации на продукт;
- срок хранения, начиная с даты изготовления;
- данные о пищевой и энергетической ценности 100 г продукта.

Если нет хотя бы одного из пунктов, икру лучше не покупать.

Даже покупая пенящийся напиток не самого высокого класса, надо помнить:

- совсем уж дешевым хорошее шампанское быть не может;
- этикетка должна быть наклеена по центру заводским способом, бутылка — хорошо укупорена, а фольга — не отставать от горлышка, а иметь вид заводской упаковки;
- на этикетке обязательно наличие следующей информации о производителе: реквизиты предприятия, его название и юридический адрес, о типе вина (брют, сухое, полусухое), о содержании сахара в процентах, а также номер ГОСТа или другого нормативного документа.

## ПЕТАРДЫ И ХЛОПУШКИ — ОПАСНЫЕ ИГРУШКИ

 — Алло, меня Людмилой зовут, живу в Смоленске. Я хочу сама купить для своего 10-летнего сына его любимые пиротехнические штуковины. А то после новогодних праздников часто сообщают о несчастных случаях от этих развлекалок. Какие из них самые безопасные?

■ Пиротехнические изделия в Россию, да и в другие страны, поставляются в основном из Китая. Для широкой продажи предназначены те, которые относятся к бытовым: петарды, свечи, шары, ракеты. Но даже покупая не «боевые снаряды», чтобы не попасть впросак, надо:

■ проверить у продавца наличие **сертификата качества** на эту продукцию;

■ убедиться, что к товару прилагается подробная **инструкция на русском языке**. Причем на ней должен стоять логотип российской фирмы, занимающейся продажей пиротехники. Если же изделие настолько мало, что прикрепить к нему отдельную инструкцию невозможно, она должна быть в общей коробке и по требованию покупателя предоставляться ему для ознакомления.

■ обратить внимание на **срок годности изделия**: на пиротехнику он может быть больше 2 лет. Товар, на котором срок годности перечеркнут и якобы продлен, покупать нельзя: **в России ни одна инстанция этого делать не вправе**.

Но даже в том случае, когда качество то-

вара сомнений не вызывает, помните, что:

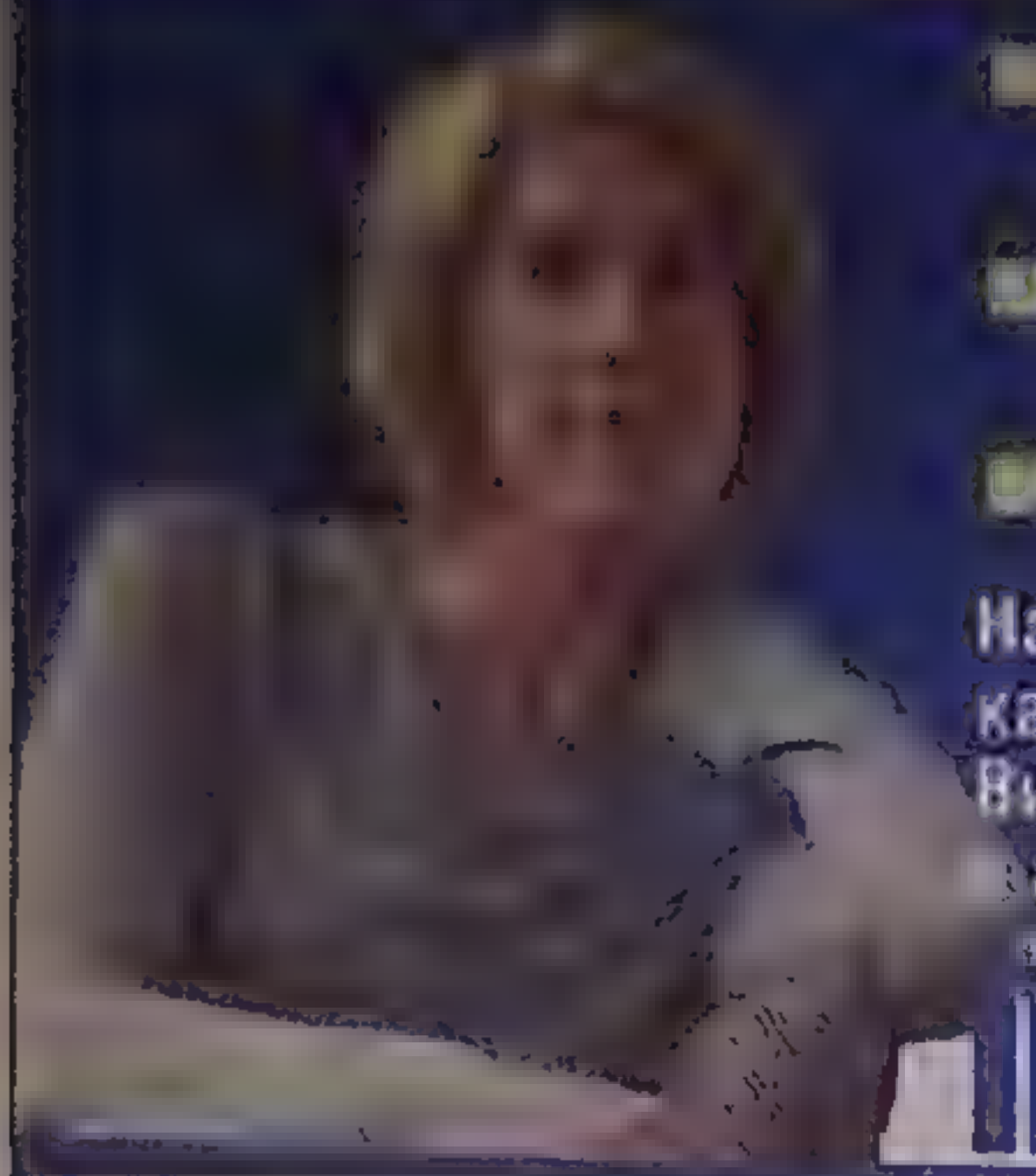
■ развлекаться в доме безопасно только хлопушками и бенгальскими огнями. Вся же остальная пиротехника рассчитана на **уличное применение** (балконы для нее тоже не годятся);

■ **нельзя запускать «шутихи» с ладони**: могут пострадать и руки, и одежда;

■ когда пиротехническая развлекауха уже отгремит и отгорит, **не следует сразу бросаться к ее остаткам**, лучше выждать пару минут. Если что-то в ней вдруг отсырело и сработало не до конца, может произойти повторный взрыв.

Если же и с качеством все в порядке, и меры предосторожности соблюдены — развлекайтесь на здоровье! Устраивайте себе и окружающим «небо в алмазах»! С наступающим Новым годом!





■ Новый год. Встретьте его

вдвоем или... в толпе

■ Не надо чинить напрасных запретов

■ Устройте праздник дома

На ваши письма отвечает  
кандидат психологических наук  
Виктория СУМАРОВА  
авторской рубрики

**ПОГОВОРИМ!**

## МУЖ БРОСИЛ ПИТЬ.

### ТЕПЕРЬ БОЮСЬ ОТМЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД...

У всех приятные хлопоты перед Новым годом, а я вся на нервах. Дело в том, что мой муж — человек, мягко говоря, очень любящий выпить — уже месяцев пять капли спиртного в рот не берет. То ли испугали проблемы с сердцем, то ли поумнел (все-таки «полтинник» ему недавно стукнул) — не знаю... Главное, мы ссориться перестали. Но ведь новогодний стол не обойдется без выпивки! Вот и боюсь: вдруг супруг «сорвется»? Ума не приложу, как быть. *Ирина Юрьевна, г. С-Петербург.*

Вам очень повезло: супруг сам решил отказаться от пагубной привычки. И не важно, с чем это связано. Ваша задача, Ирина, помочь ему удержаться. Так что разумнее всего встретить Новый год как-нибудь необычно. Например, предложить мужу отправиться на городские гуляния, которые в больших городах теперь устраивают. Там вполне можно ровно в двенадцать символически чокнуться чем-то безалкогольным. И не важно, что кругом наверняка будет много сильно подвыпивших людей. Это обстоятельство вряд ли подтолкнет вашего супруга дойти до их состояния. На трезвого человека вид пьяных зачастую производит отталкивающее впечатление. Другой вариант — отметить наступление Нового года вдвоем. Дети у вас, скорее всего, взрослые, и даже если они намерены праздновать с вами, им вполне можно честно объяснить, почему вы хотите именно так провести новогоднюю ночь. Вашему мужу не придется бороться с собой и чувствовать себя «белой вороной» за праздничным столом.

## ОТПУСКАТЬ ЛИ СЫНА НА «НОЧНУЮ» ТУСОВКУ?

Наша семья всегда встречает Новый год в узком кругу. Ну, изредка приглашаем кого-нибудь из близких родственников или друзей. Наш сын, естественно, всегда отмечал праздник с нами. А в этот раз просит отпустить его на новогоднюю вечеринку к приятелю, где соберутся еще несколько их одноклассников. Мне кажется, рано еще им, 15-летним подросткам, праздновать своей компанией... А муж говорит, ничего страшного, пусть идет. Сын надулся. В общем, перед Новым годом мы все почти рассорились. Разве я не права?

*Полина Ф.,  
Калининградская обл.*

Лучше, конечно, не омрачать самый сказочный и красивый праздник и не чинить запретов, тем более не выяснив полностью ситуацию. Попробуйте найти компромисс. Прежде всего, вам следует совершенно определенно знать, будут ли на вечеринке взрослые. Если да, но вы с ними не знакомы, то надо созвониться (или просто зайти в случае отсутствия у них телефона) и попытаться понять, внушают ли доверие эти люди. Возможно,

они произведут на вас вполне благоприятное впечатление, и вы со спокойной душой отпустите свое чадо отмечать торжество в квартире приятеля. Тем не менее, договоритесь с его родителями, что в течение новогодней ночи вы им позвоните. Или же возьмите у сына обещание, что он сам вам обязательно позвонит несколько раз из квартиры, где будет веселиться с друзьями. Если же окажется, что гулять молодежь намерена без пригляда взрослых, то решение следует принимать в зависимости от того, насколько хорошо вы знаете компанию, в которой будет ваш сын. Если есть уверенность, что там не будет спиртных напитков или еще чего похуже — тогда можно рискнуть отпустить его на вечеринку. Но имея хоть малейшие сомнения относительно даже одного из одноклассников сына, которые будут присутствовать на вечеринке, лучше побеседовать с мужем и уже вместе убедить своего ребенка отказаться от вожаемой тусовки. Или просто запретить: ведь он еще несовершеннолетний. Однако, Полина, вам с супругом уже надо быть готовыми к тому, что любимое чадо будет проявлять самостоятельность. Сын вырос, а значит, выросли и ваши проблемы...

## ДОЧКА, СХОДИВ НА НОВОГОДНЮЮ ЕЛКУ, ДОЛГО НЕ МОГЛА ПРИЙТИ В СЕБЯ...

Мы с мужем в прошлом году сперва очень радовались, что смогли устроить нашей 5-летней дочке настоящий праздник — купить билет на самое большое в городе новогоднее представление. Ей на елке тоже очень понравилось — когда она вернулась оттуда, просто захлебывалась от восторга. Но беда в том, что потом она долго не могла успокоиться: вскакивала по ночам, а днем то смеялась, то без причины плакала. Дочка у нас и так непоседа, а тут дома от нее недели две никому совсем покоя не было. И хотя она уже на год постарше, я боюсь такой же реакции. Может, вообще ее пока на елки не водить?

*Римма Одина, г. Липецк*

Девочка у вас, Римма, судя по всему, подвижная, впечатлительная. А потому такие зрелища, как новогоднее представление

в самом большом зале города, для нее — огромное потрясение. Да еще большое скопление людей, общение со сверстниками, всякие шумовые и световые эффекты — все это может перевозбудить нервную систему ребенка. Однако совсем лишать малышку праздника ни в коем случае не надо. Просто вы можете ограничиться елкой в каком-нибудь маленьком клубе, отвести девочку на новогоднее торжество к себе или к мужу на работу, если там устраивают такое мероприятие для детей сотрудников. Наконец, организовать небольшой детский праздник у себя дома, пригласив на него трех-четырех ровесников своего ребенка. Не сомневайтесь: впечатлений у девочки будет не меньше, чем от многолюдного, шумного представления. И в то же время вы не лишите ее удовольствия, она не почувствует себя обделенной. Ведь в таком возрасте дети очень восприимчивы и должны получать радость и как можно больше положительных эмоций. Иначе повышенная активность малыша может перерасти в неконтролируемую агрессию. А этого лучше не допускать.



## МОИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ — НУ ПРОСТО ОБЪЕДЕНИЕ!

Было время, когда все понакупили электрических вафельниц и пекли на них кто во что горазд: трубочки, рожки с кремом, торты... А потом мода прошла: готовой выпечки полно. Но я от этого полезного агрегата не отказалась: уж больно хорошие у меня рецепты теста для вафель. Может, кому-то они пригодятся, и забытая вафельница опять послужит? Из недоеденной отварной картошки я делаю картофельные вафли. 150 г муки просеиваю. 20 г дрожжей растираю с чайной ложкой сахара, вливаю стакан теплого молока, добавляю предварительно взбитые 2 яйца, 3 столовые ложки сливочного масла и всыпаю муку. Туда же небольшими порциями добавляю натертый на терке вареный картофель (150 г). Перемешиваю и даю тесту постоять часок в теплом месте. Потом выпекаю вафли, которые особенно жалует мой супруг. А наша дочка с удовольствием ест те, которые я готовлю с творогом. Протираю его через сито (150 г). Потом миксером взбиваю в пену белки 3 яиц с 4 столовыми ложками сахара и постепенно добавляю творог, 2-3 столовые ложки молока, тертую цедру лимона и чуточку соли. Желтки взбиваю отдельно и смешиваю с основным тестом непосредственно перед выпечкой вафель. Очень хорошо они идут к чаю!

*Ирина Дмитриевна, г. Анапа*

## КАК ВЕРНУТЬ БЫЛОЙ ХРУСТ ВЯЛЫМ ОГУРЧИКАМ?

С такой неприятностью хозяйки сталкиваются нередко: закатывала крепенькие корнишоны, а открыла банку — огурцы мягковатые и вялые. Ну как такие к столу подавать, а тем более к праздничному?! Но у меня есть способ вернуть любимой закуске былую свежесть. Я беру томатный сок (если его в доме нет, то развожу томатный соус или пасту до густоты сока), выливаю в кастрюлю и довожу до кипения, добавив туда разной сушеной зелени (укропа, петрушки, лаврового листа). Из банки с консервированными, но вялыми огурцами сливаю рассол, а вместо него заливаю горячий сок. Плотно закрываю крышкой и ставлю в прохладное место. Через пару дней огурчики становятся твердыми, хрустящими и ароматными.

*Тамара Корнакова, г. Тамбов*



## ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ «СЕЛЕДКИ ПОД ШУБОЙ»

Многие любят к праздничному столу делать селедку «под шубой», а мне больше нравится салат с этой рыбой. За форму и вкус я его называю «Рай в шалаше». Даже если селедка попадается жирная и малосоленая, выпотрошив, полчаса вымачиваю ее в молоке. И только потом отделяю кости и режу филе небольшими кусочками. Заранее сваренные 3-4 картофелины, морковку и большую свеклу режу кубиками. То же самое делаю с парой свежих или соленых огурцов (можно один свежий, другой соленый). Добавляю к овощам сельдь, по вкусу солю и перчу, тщательно перемешиваю, полив растительным маслом. Выкладываю салат горкой на красивое плоское блюдо и украшаю дольками сваренного вкрутую яйца. А сверху продольно от верхушки к основанию горки кладу стебли зеленого лука (примерно 50 г), придавая ей вид шалашика. Вокруг него раскладываю листики петрушки. Очень красиво получается и вкуснее всякой «шубы».

*Марина Гылка, Пермская обл.*

## НОВОГОДНИЕ КОКТЕЙЛИ ДЛЯ МЛАДШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Когда я готовлю новогодний стол, всегда помню о своих малышах-внуках. Ведь им тоже хочется наравне со взрослыми чокнуться бокалами, наполненными красивым напитком. Делаю для них даже два напитка — кому какой понравится.

Для одного напитка, который очень любят мои старшие внуки, идут в ход консервированные фрукты ассорти. Кладу их граммов 50 в высокий бокал. Затем миксером взбиваю столько же охлажденного молока, по 20 г малинового сиропа и сливочного мороженого. Все это переливаю в бокал с фруктами и подаю к столу.

А своим младшим делаю «Снежный шар». Охлаждаю по 50 г персикового сока с мякотью и яблочного (лучше из зеленых яблок). Перемешиваю, выливаю в бокал, а сверху кладу мороженое-пломбир, которое беру специальной ложкой в форме полусферы. Она должна быть теплой, тогда мороженое получается как шар. Затем посыпаю тертой на мелкой терке цедрой апельсина.

*Ирина Львовна, г. Смоленск*

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Компот из сухофруктов будет вкуснее, если в него добавить свежую или мороженую чернику.

*Оксана Платонова, г. Звенигород*

Котлеты будут мягкими и пышными, если в фарш добавить щепоточку питьевой соды, и никогда не пригорят, если перед обжариванием их смазать яйцом. Его остатки и кусочки черствого хлеба пригодятся для приготовления гренков.

*А. Новохацкая, Ставропольский край*

Если у вас перегрелась духовка и ее надо побыстрее охладить, поставьте в нее посуду с холодной водой.

*Лида Брускова, г. Назрань*

Тушеное мясо, в которое минут за 10 до готовности положена корочка лимона, приобретает нежный аромат.

*М. Демченко, г. Самара*

Не огорчайтесь, если зелень слегка подвяла. Чтобы освежить ее, окуните пучок в горячую, а затем в очень холодную воду.

*Антон З., г. Тюмень*

Чабер садовый хорошо сочетается с блюдами из бобов, капусты и картофеля. Лучше всего добавлять его при варке этих продуктов.

*Зинаида Левкина, г. Элиста*

Оставшийся от сухих грибов отвар не выливайте. На нем получаются очень вкусные супы из бобовых.

*Лидия Н., г. Щелково*

Быстрое размешивание соуса только замедляет процесс его варки.

*Т. Дружинина, Орловская обл.*





НАПОМИНАЕМ, ЧТО В КОНКУРСЕ «СОВЕТСКАЯ ЗАНАЧКА» УЧАСТВУЮТ СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ И, ПРИСЛАННЫЕ В РУБРИКИ «ДЛЯ ДОМА», «ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ», «ДЛЯ ДАЧИ». ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ВЫИГРЫВАЮТ 3 ПОБЕДИТЕЛЯ, КАЖДОМУ ИЗ КОТОРЫХ РЕДАКЦИЯ ВЫСЫЛАЕТ 500 РУБЛЕЙ ДЛЯ ЗАНАЧКИ.

Впишите в эмблему (справа) свою фамилию, а под ней — любое число. Строчкой ниже повторите его. **Вырежьте эмблему с двумя верхними строчками (нижнюю оставьте у себя, чтобы не забыть число), и вместе со своим советом пришлите нам.** Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», **позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число.** Это пароль, по которому «СОВЕТСКАЯ ЗНАЧКА» окажется именно у вас. Имена победителей конкурса на этой неделе читайте на стр. 9, 10, 13.

повторите записанное число

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

## РАБОЧИЙ СТОЛ ХРАНЮ ЗА... ДВЕРЬЮ

Мы живем в доме еще «сталинской» постройки, когда во многих квартирах на кухнях делали «естественные холодильники» — нишу под окном. Там в стене есть маленькие отверстия наружу, а закрываются они двумя дверками. Вот это место я и приглядел для своего рабочего уголка. А то жена вечно ворчала, что ей негде готовить, если я занимаю кухонный стол, когда чего-нибудь мастерю.

Чтобы сделать легко убираемый столик для работы, мне потребовалась всего лишь большая доска (наподобие чертежной). Желательно, чтобы ее толщина была равна зазору между верхом дверок «холодильника» и подоконником. Если зазор больше, к подоконной доске придется прибить деревянную планку, в которую надо вбить два гвоздя-шипа. А в самой доске-столешнице сделать соответствующие отверстия, куда эти шипы будут входить. Тогда достаточно открыть дверки естественного холодильника, положить на них доску и продвинуть ее под подоконник так, чтобы шипы на планке попали в эти отверстия. При работе доска надежно застрахована от горизонтального перемещения «на себя». А когда я заканчиваю мастерить, снимаю ее и ставлю на ребро за кухонной дверью. Так что мое рабочее место всегда под рукой и никому не мешает.

Юрий Антипов, г. Москва

## ХОТИТЕ ОТБЕЛИТЬ ТЮЛЬ? ПОМОЖЕТ... ЗЕЛЕНКА

Окна к Новому году я не мою (зима все-таки), но тюлевые шторы к любому празднику стираю обязательно. А с быстро желтеющими нейлоновыми вечная проблема: ни хлорные препараты, ни растворы перекиси водорода для отбеливания использовать нельзя. Однако у меня есть хоть и хлопотный, но отличный способ сделать тюль белоснежным. Вечером я на 1–1,5 часа замачиваю шторы в теплой воде, стираю (можно в машине на очень щадящей программе), а потом, положив в горячую воду с любым стиральным порошком, оставляю на ночь. Утром опять



стираю и закладываю в новый горячий раствор, но обязательно с порошком. Растворяю в поллитре теплой воды 3 ст. ложки крупной соли.

Через пару часов прополаскиваю тюль в двух водах, кладу в большой таз и заливаю 2–4 (в зависимости от величины штор) литрами воды, добавив в нее соляной раствор и несколько капель бриллиантовой зелени (зеленки). Оставляю в тазу занавески на 2–3 минуты, периодически их переворачивая. После всех этих трудов даже пожелтевший тюль становится как новый: соль придает ему упругость, а зеленка первоначальную белизну. Способ проверен временем: так я стираю уже больше 20 лет.

Ася Сергеевна Соснова,  
г. Богородицк Тульской обл.

## МОЕ РАБОЧЕЕ «НУ-ХАУ»

Подметать полы в квартире у нас заведено по очереди. Как моя подходит, я всегда чертыхаюсь: никак мелкий мусор и пыль в совок не загнать!

Раньше, когда эти приспособления делали из металла, рабочая кромка у них была чуть заточена и плотно прилегала к полу. Теперь же выпускаются пластмассовые совки. Конечно, они и легче, и дешевле. Одна беда: чтобы рабочая кромка была попрочнее, ее слегка утолщают, и она становится барьером для мелкого мусора. Пришлось мне усовершенствовать совок.

Я взял старое полотно от ножовки, укоротил его до размера длины рабочей кромки, приклепал к ней снизу и немного заточил. Теперь даже мелкую соринку (и, между прочим, осыпавшиеся с новогодней елки иголки) загнать в совок не составляет труда.

Кстати, годится для усовершенствования этого нужного в быту предмета не только ножовочное полотно, но и другая подходящая металлическая полоска. Причем приклепывать ее не обязательно: можно просто приклеить снизу к рабочей кромке любым универсальным клеем.

Леонид Назаров, г. Ижевск

## ЧТОБ НА НОВЫЙ ГОД ПАХЛО МАНДАРИНАМИ...

С детства для меня Новый год вроде как и не праздник без аромата мандаринов, которые родители всегда покупали мне, чтобы повесить на елку.

Теперь же все цитрусовые мои дети охотно лопают в любое время года. Но уже за месяц до Нового года я начинаю собирать от этих плодов корки. Кладу их под гнет и оставляю на пару дней — чтоб выпрямились, но совсем не засохли. Потом из корок апельсинов, лимонов, мандаринов с помощью фигурных формочек для печенья острыми краями выдавливаю звездочки, елочки, сердечки и прочее. Нанизываю их на прочную нить с интервалом 12–15 см и вешаю на окна. Смотрятся очень симпатично. А по всей квартире такой запах! Настоящий аромат праздника!

Елена Михайловна, г. Брянск

## ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Оттирая газовую плиту чистящим порошком, капните в него растительного масла — грязь отойдет быстрее, а на поверхности плиты не останется царапин.

Зоя Хлопова, г. Магнитогорск

Почистив изделия из меди или латуни, натрите их воском — тогда блеск сохранится надолго.

Майя Чижова, г. Орел

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ



## МОЙ ЗИМНИЙ САД

### КАЖИ ЗАСТАВЛЯЮ ЦВЕСТИ СВОИ КАКТУСЫ?

Эти колючки растут у многих, но цветут они редко у кого. Я же могу похвастаться потрясающими экземплярами этих растений с удивительными цветами. А все потому, что есть у меня 5 секретов ухода, которыми хочу поделиться с читателями «НС».

Первое неперемное условие — полный покой для растений сейчас, зимой. Они должны «уйти в спячку». Хотя кактусы — «дети пустыни», зимуют они у меня в самом холодном уголке квартиры. Полив их я сокращаю постепенно, начиная с сентября-октября и полностью прекращаю в зимние месяцы. Пробуждаю весной тоже постепенно: начиная лишь с опрыскивания.

В плане питания держу я своих колючих питомцев в «черном теле»: почва совсем скудная, в которую я добавляю не только, как это положено, песок, но и битый кирпич или мелкий керамзит. Максимум, чем могу удобрить землю — толченая яичная скорлупа или костная мука. Ибо бедная питательными веществами почва — второе условие цветения кактусов. Третье — тесная посуда. По размеру — с само растение или чуть больше. При пересадке сильно заглублять кактус нельзя: может загнить его нижняя часть. Чтобы он был устойчив, я просто подпираю его основание камушками.

Все мои кактусы стоят на «солнечных» подоконниках. Вообще, если все окна квартиры смотрят на север или сильно затенены, эти растения лучше не заводить. Ведь яркий и обильный солнечный свет — четвертое условие их цветения.

Днем мои колючие пустынные стоят там, где потеплее, а на ночь зимой я переселяю их на самый холодный подоконник. Резкий перепад дневных и ночных температур не только хорошая закалка для кактусов, но и пятое условие их цветения. Если вы все их будете соблюдать, невзрачные пустынные растения порадуют вас удивительной красотой.

Леонид Забельский, г. Псков

### ЦВЕТОЧНОЕ КАШЛО ИЗ КОМПЬЮТЕРНОЙ УПАКОВКИ

Комнатные растения я развожу не только дома, но и на работе. И однажды, когда нам привезли новые компьютеры, мне приглянулись оставшиеся от системных блоков упаковочные пенопластовые уплотнения.

Я заложила отверстия в них плотным картоном, с помощью скотча обклеила полиэтиленовой пленкой — чтобы наверняка не пропускали воду. Получились замеча-

тельные ящики для мелких горшочков, которые беспорядочно стояли на подоконниках и тумбочках. Потом такие же пенопластовые штуковины я стала использовать и дома. Только белую их поверхность прячу под какую-нибудь красивую самоклеящуюся пленку. Они отлично подходят для рассады, особенно если она в стаканчиках из-под йогуртов. Все стоит компактно — удобно поливать, а при необходимости — переставлять. И смотрится очень оригинально.

Евгения Антоновна, г. Смоленск

### УЛОВКИ ЦВЕТОВОДА

Воду, стекшую в поддон после полива, выливать не обязательно: можно насыпать на его дно мелкий керамзит, а сверху поместить горшок. Тогда и растение не стоит в воде, втягивая корнями излишнюю влагу, и вода, постепенно испаряясь, создает дополнительное увлажнение вокруг растения.

Оксана Л., г. Кемерово

Для хранения небольшого количества семян удобно использовать коробочки от жвачки. Закрываются они хорошо и семе-

на дышат, т. к. картон тонкий. Можно прилепить наклейку с названием семян или просто подписать фломастером.

Надежда Котова, Тверская обл.

Под стаканчики с рассадой и небольшие цветочные горшки я подставляю лоточки из пенопласта, в которых продается нарезка и замороженные продукты. Ведь этот материал имеет низкую теплопроводность, и таким образом корни растений, стоящих зимой на подоконниках, предохраняются от переохлаждения. Да и подоконники дольше остаются чистыми.

Вера Антоновна, г. Архангельск

### ДОМАШНИЙ ЗООУГОЛОК

#### ПОЛЫННЫЙ ДУХ НЕПЛОХ: ОН ПРОЧЬ ПРОГОНИТ БЛОХ!

Наш Сеня — обычная дворняга: мой сын подобрал его еще щенком на улице. Мы тогда собачонку как следует отмыли и вообще содержим в чистоте. Но блох пес все равно где-то умудрялся цеплять. Тратиться на дорогие шампуни нам скромный семейный бюджет не позволяет, покупать противоблошинные ошейники тоже. Но с противными насекомыми я борюсь очень просто. Выручает трава по-

лынь. Когда ее можно просто нарвать на дворе, беру большую ветку и похлопываю ею бока, животик и подмышки нашего Сени. Делаю это ежедневно. Ему такая процедура даже нравится: он воспринимает ее как массаж, а блохи запаха полыни не переносят! На зиму тоже всегда запасая этой травы. Настаиваю ее в течение суток и периодически устраиваю собаке такой противоблошинный душ. А жена, когда моет дома полы, в воду всегда добавляет скипидар. И на лестничной площадке протирает пол тряпкой, смоченной в таком растворе. Все вместе хорошо помогает.

Константин Нефедов, г. Воронеж

### МОИ РЫБКИ ПОЛЮБИЛИ... КУКУРУЗУ

У меня дома небольшой аквариум. Рыбки в нем живут разные, но всем им подходит смешанный тип питания. Какой-то корм покупаю, но иногда иду на риск и экспериментирую.

Недавно обнаружил, что обитателям моего аквариума очень нравится... молодая кукуруза. А вернее — нитевидные образования в ее початке. А если такой пучок измельчить до нужных размеров (а крошится нить очень легко), то они вполне годятся и для вскармливания мальков. Причем у меня кукурузу пожирают не только молли, пецилии, но и да-нио, скалярки... Впрок этот кукурузный корм можно засушить или заморозить.

Олег Сайко, г. Дмитров





Если вы заядлый коллекционер или собиратель — поделитесь опытом! Жду ваших писем и звонков!

## СОБРАНИЕ «ОЧЕПЯТОК»

Ошибки в газете, увы, неизбежны. Сколько ни вглядываются в текст редакторы и корректоры, опечатки, или, как говорят газетчики, «ляпы» появляются на страницах самых солидных изданий. Даже в само слово «опечатка» тоже вкралась ошибка: одна редакционная машинистка как-то написала «очепятка» — так и пошло в номер.

■ Газетные ошибки случались всегда. Даже тогда, когда за опечатку можно было надолго угодить за решетку.

Утверждают, что во время войны редакторы, не заметившие пропажу буквы «л» из слова «главнокомандующий», не поместились бы в лагерный барак. Верховный главнокомандующий сурово карал за «ляпы».

Не прощали ошибок и в более либеральные времена. Давно мечтаю пополнить свою коллекцию номером «Вечерней Москвы» от 12 апреля 1961 года. Опечаток в нем не было, но не было и портрета Юрия Гагарина. Говорят, за эту оплошность главный редактор поплатился должностью.

Такая же участь постигла редактора многотиражки завода ЗИЛ, где было напечатано, что «Л.И. Брежнев принимал посредственное участие в боях на Малой земле».

Продолжением брежневской темы я считаю и такой «ляп»: в ноябре 1982 года все издания СССР вышли с траурными

портретами Брежнева на первой странице. Не стал исключением и журнал «Крокодил». Зоологическое название издания над портретом генсека выглядело бы оскорблением памяти усопшего. Но выход все же нашли: слово «Крокодил» перенесли с первой на последнюю страницу обложки. Редколлегия заседала долго и порешила — от греха подальше.

Примером классической опечатки может служить заголовок «Главный рвач поликлиники». Это не фельетон. Никакого криминала. Речь в материале идет не о взяточнике, а о весьма порядочном и уважаемом докторе. Просто буквы в заголовке стоят не в том порядке.

Бакинская газета «Вышка» попала в мою коллекцию за одно только название. Речь в ней идет не о казнях, а о трудовых буднях нефтяников на буровых вышках Каспия.

Украшение моей «коллекции очепятков» — номер «Учительской газеты» с аршинной шапкой «Сегодня — День знаний». Этот экземпляр газеты 1 сентября 1988 года до читателей не дошел. К счастью, еще в печатном цехе эту нелепую ошибку заметил сотрудник «Московской правды», дежуривший по номеру. И 57 тысяч отпечатанных номеров пошли под нож. Лишь один уцелел. У меня, потому что я и был тем самым сотрудником...

Нелепых и забавных «ляпов» и в современных изданиях множество. И если в вашем городской или районной, а может быть, и в центральном издании, которое вы выписываете или изредка покупаете, вам встретится «очепятка», присылайте. А мы опубликуем и посмеемся вместе.



## КТО ЕСТЬ КТО?

Сколько видов собирательства существует на свете, точно не знает никто. Но для многих наиболее распространенных видов коллекционирования названия уже придуманы. Вот некоторые из них:

**Бирофилия** — коллекционирование пивной атрибутики: бутылок, этикеток, пробок и т.д.

**Бонистика** — коллекционирование банкнот, денежных бумажных знаков;

**Геральдика** — изучение и коллекционирование гербов и флагов;

**Стендовый моделизм** — коллекционирование масштабных моделей самолетов, вертолетов, автомобилей, кораблей;

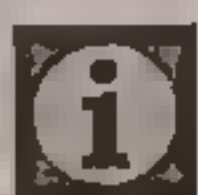
**Сфрагистика** — коллекционирование печатей и штампов;

**Телефокартия** — коллекционирование телефонных карт;

**Фалеристика** — коллекционирование орденов, медалей, знаков и значков;

**Филокартия** — коллекционирование почтовых открыток;

**Филотаймия** — коллекционирование карманных календариков.



## МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ...

**Московский клуб филокартистов.** Встречи проходят каждое воскресенье с 9.00 до 12.00 по адресу: Б. Переяславская, д. 15 — в помещении городской библиотеки им. Грибоедова (проезд: метро «Проспект Мира», Банный пер.).

**Санкт-Петербургский клуб филателистов и филокартистов.** Каждое воскресенье с 9.00 до 14.00 по адресу: Васильевский остров, Большой пр., 83, в помещении ДК им. Кирова.

**Астрахань.** Встречи коллекционеров (филокартистов, филателистов, нумизматов) проходят в понедельник в Центральном зале Главпочтамта с 16-30 до 18.30; в воскресенье — в Краеведче-

ском музее с 10-00 до 12.30; летом — на территории парка им. К. Маркса около Летнего театра в воскресенье с 10.00 до 12.30.

**Красноярск.** В городском Доме культуры встречи — каждое воскресенье с 8.00 до 12.00.

**Казань.** Каждое воскресенье с 9 до 14 часов близ памятника Бутлерову (ост. «Ленинский сад»).

**Новороссийск.** Каждое воскресенье коллекционеры собираются в парке Ленина с 10.00 до 13.00

**Иркутский клуб коллекционеров приглашает филокартистов, фалеристов, филателистов и нумизматов.** Понедельник с 17.00 до 19.00 по адресу: улица Пролетарская, д. 1 (непосредственно в здании столовой Пединститута).



ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!



# КУДА ИДЕМ МЫ С ПЯТАЧКОМ?

Под праздник провела в квартире генеральную уборку и обнаружила на балконе трехлитровую банку, полную монет СССР. Есть там и копейки, и гривенники, и юбилейные рубли. Интересно, имеют ли теперь эти монеты какую-нибудь ценность?

Кривцова Лариса, г. Алексин, Тульская обл.

Для нумизматов советские монеты образца 1961 года особой ценности пока не представляют. Пятаки, например, принимают на вес по 15-20 рублей за килограмм. Но это вовсе не значит, что все содержимое вашей «копилки» следует считать металлоломом. Есть спрос на пятаки с 1965-го по 1972-й год, гривенники с 1965-го по 1968-й и 15-копеечные монеты с 1965-го по 1975-й год. Много вы за них не получите, но по 50-60 современных рублей за каждую такую монету могут дать. Выше котируются у нумизматов монеты, отчеканенные в годы первых пятилеток. Тогда

да денежные реформы проводились неоднократно, поэтому и монеты тех лет встречаются гораздо реже. Среди монет СССР есть и подлинные раритеты. К примеру, стоит присмотреться, нет ли в вашей копилке монет 1958 года выпуска. За 3-копеечную монету этого года можно получить 250-300 долларов. Но такая находка — редкая удача, ведь в тот год был отчеканен лишь пробный тираж, который почти целиком ушел в переплавку. Высоко ценятся собирателями монеты-ошибки. Например, гривенник 1957 года, на котором пшеничные коло-

## НАИБОЛЕЕ ЦЕННЫЕ СОВЕТСКИЕ МОНЕТЫ



сы герба обвивают не 15, а 16 лент, считается украшением коллекции и стоит не меньше 400 долларов. Оценить рыночную стоимость любой монеты можно по нумизматическим каталогам. Но опасайтесь мошенников, которые в газетах или через интернет дают объявления

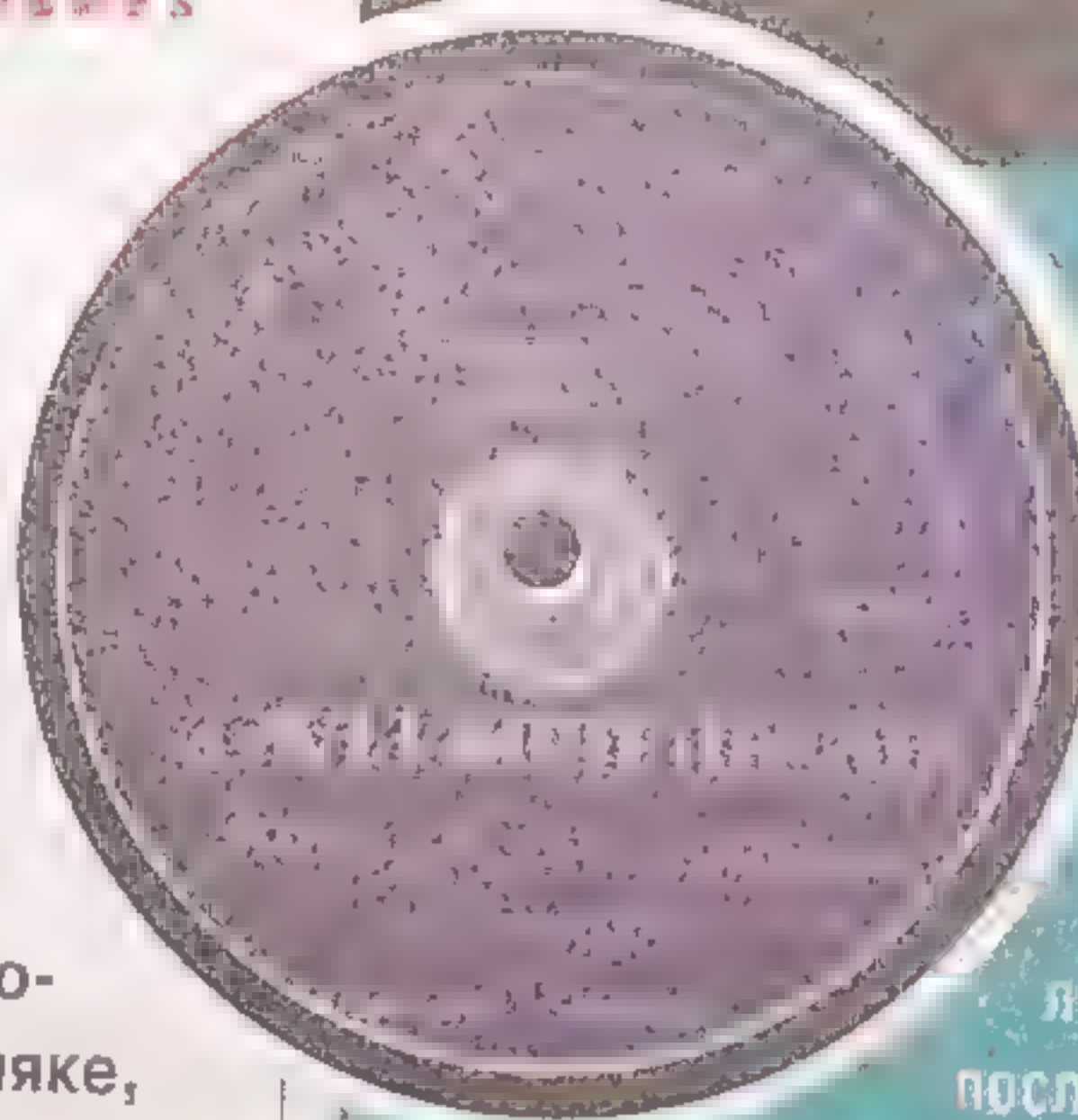
о рассылке каталогов и покупке монет: можете запросто «попасть» на деньги, потерять монету, но ничего не получить взамен... (Адреса региональных клубов нумизматов, где скупают редкие монеты, «НС» опубликует в ближайших номерах).

## СТАРЫЕ ГРАМПЛАСТИНКИ: ЗВУКИ ИЗ ПРОШЛОГО

Мне в наследство от деда досталась граммофонная пластинка с записью певца Вадима Козина. На ее этикетке я обнаружил странную надпись: «Обменный фонд. Продаже не подлежит». Как это понимать? Локлев Валерий, Псковская обл.

Пластинка вам попала редкая, довоенная. Подобные предупреждения встречались еще в ту пору, когда советской грампластиночной промышленности остро не хватало сырья — импортного щелочного лака. Такие пластинки граждане могли приобрести только в обмен на битые, причем строго по весу. У коллекционеров еще сохранились старые записи Вадима Козина, Тамары Церетели, Леонида Утесова и других знаменитых певцов того времени. Но самые редкие советские

пластинки — те, на которых изображен бородатый мужик в армяке, стоящий на земном шаре в лучах восходящего солнца с патефонной трубой в руках. Такие раритеты для каждого филофониста — подлинный клад. В начале войны Апрелевский и Ногинский заводы выпускали только оборонную продукцию, и острая нехватка пластинок опять возникла. А в 1942 году один из цехов завода в подмосковной Апрелевке вновь начал выпуск пластинок, на которых красовалась над-



## АЦЕТИЛЦЕЛЛЮЛОЗНЫЙ РАРИТЕТ

В 1937–1938 годах серию записей сделал на студии этой фабрики оркестр Л. Утесова. Ацетилцеллюлоза, из которой изготавливались пластинки, окрашивалась в разные цвета, в остальном же оформление этих дисков крайне просто. Такие пластинки звучали далеко не идеально и выдерживали не более нескольких десятков проигрываний, после чего приходили в негодность.

пись: «Изготовитель — Народный комиссариат минометного вооружения». Диски с такой пометкой тоже очень высоко ценятся собирателями. Уникальны также пластинки, украшенные тематическими рисунками по всей плоскости диска. Эта серия была выпущена мизерным тиражом в 1930-е годы.



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

ЛЮБОВЬ  
СОВЕТ



Эксперт рубрики  
Андрей Леонидович  
ЗВОНКОВ



### ЖЕЛУДЬ И КОРИЦА ДИАБЕТИКУ СГОДИТСЯ!

✉ Хочу поделиться народными рецептами, помогающими при диабете.

Крупные желуди очистите от «шляпок», промойте, высушите, раздробите помельче и прокрутите в мясорубке. Литровую банку молотых желудей высыпьте в кастрюлю, залейте 2 л воды, прокипятите. Через сутки еще покипятите полчаса и опять настаивайте сутки. Затем процедите, добавьте 100 г водки или спирта. Храните в холодном месте. Пейте по 3

глотка за полчаса до завтрака. А еще полезна корица: ежедневно употребляйте по 1 ч. ложке, добавляя в чай, кофе и т. п. Она ускоряет вывод глюкозы из крови и способна повышать чувствительность жировых клеток к инсулину.

*М. Терешкина, г. Кемерово*

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Противопоказаний я не вижу. В желудях содержатся белки, жиры, дубильные и красящие вещества, яблочная кислота и минеральные соли. Они обладают дубильными свойствами, хотя и в меньшей степени, чем кора дуба.

### ПОЗВОНИТЕ ДОКТОРУ ЗВОНКОВУ!

... и задайте любой вопрос о своем здоровье! 23 декабря 2004 г. с 17.30 до 18.30 по бесплатному телефону «НС» можно будет поговорить с экспертом нашей рубрики «Для здоровья». Его ответы — в «Народном совете».



### МАСКА ДЛЯ ЛИЦА ИЗ ОБЫЧНОГО ЯЙЦА

✉ Хочу предложить рецепты по уходу за кожей лица в зимнее время. Есть только один способ в морозные дни выглядеть свежо и молодо, сохранить упругость и эластичность кожи. Для этого надо использовать легкие тонирующие маски из натуральных продуктов. Вот некоторые варианты масок:

**МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ.** 1 ст. ложку сливок растереть с сырым желтком и смешать с 1 ч. ложкой морковного сока. Нанести смесь на лицо и шею и подержать 20 минут. Снимать маску необходимо ватным тампоном, смоченным растительным маслом. После этого необходимо ополоснуть лицо и шею настоем шиповника комнатной температуры.

**МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ.** Сваренную в мундире картофелину очистить, размять, добавить 1 ст. ложку натертого яблока и столько же молока. Нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой кипяченой водой.

*Наталья Сергеевна Ишанова,  
г. Волгоград*

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Рецепты хорошие. Каротин, содержащийся в морковном соке, полезен для кожи. А вот картошка немного подсушивает и убирает лишнюю жирность.

### ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАТОПТЫША

✉ Хочу дать совет Галине из Санкт-Петербурга.

Чтобы избавиться от натоптыша, сделайте такую смесь: 5 ст. ложек нашатырного спирта, 5 ст. ложек йода (5%), 5 ст. ложек тройного одеколона смешайте в бутылке и оставьте на ночь. Утром раствор станет светлым.

Втирайте эту смесь в натоптыш утром и вечером, после распарки ног. Когда смесь кончится, сделайте перерыв на 10 дней. Повторите еще раз, потом перерыв и еще раз.

*Э. А. Гилина,  
г. Новокузнецк*

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Этот состав за счет щелочных свойств частично разрушит и размягчит ороговение кожи в месте натоптыша.

### КАК ВЫЛЕЧИТЬ ДЕТСКУЮ МОЛОЧНИЦУ?

✉ Здравствуйте! Хочу поделиться народными советами, как лечить молочницу во рту у маленьких детей. У меня самой ребенок, и мы успешно опробовали эти способы.

1 1 ч. ложку соды растворите в одном стакане воды. Этим раствором протирайте полость рта.

2 Пусть малыш пожует 1-2 листочка каланхоэ. Или можете выжать сок из растения и закапать ребенку в рот несколько капель. Процедуру повторите несколько раз.

*Л. А. Михнева,  
Краснодарский край*

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Сода подавляет размножение грибов рода кандиды (молочницы). Каланхоэ обладает обеззараживающим и иммуноукрепляющим эффектом. Растение не разжует — горькое.

✉ У ребенка на спине кожно-вирусное заболевание — моллюск. Как его можно вылечить?

*Татьяна, г. Москва*

✉ Прошу народного совета, как лечить бурсит (воспаление околосуставных сумок).

*Вера Ивановна, г. Челябинск*

✉ Является ли лечебным растение маклюра? Как его настаивать?

*Чеснокова Надежда  
Ивановна, г. Воронеж*

✉ Как избавиться от слезоточивости в холодную погоду?

*Крылов Николай Петрович,  
Ленинградская обл.*

✉ У меня астма, лечилась йодистым калием, но теперь у меня на него аллергия. В больницу ложиться не хочу, так как боюсь антибиотиков и гормонов. Существует ли народное средство для облегчения моего состояния?

*Надежда Андреевна,  
г. Нижний Новгород*

✉ Подскажите мне народное средство от заикания.

*Серафима,  
Архангельская обл.*

✉ Может быть, кто-то знает, как народными средствами снизить сахар в крови?

*Татьяна, г. Липецк*

### ЗАРЯДКА ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

✉ Избавиться от геморроя без лекарств поможет гимнастика.

В течение 3-4 дней делайте по 40 сжиманий и разжиманий ануса (хоть лежа, хоть сидя). После исчезновения шишки продолжайте иногда выполнять упражнение.

*Р. В. Зорихина, г. Лысьва*



## «ВКУСНЫЙ» РЕЦЕПТ ДЛЯ ОЧИСТКИ КИШЕЧНИКА

Хочу предложить «вкусный» рецепт очищения кишечника. Особенно он пригодится тем, кто страдает колитами и запорами. Состав: 100 г кураги, 100 г изюма, 400 г чернослива, 200 г инжира, 100 мл сиропа шиповника, 200 г меда, 50 г травы сенны. Первые 5 составляющих пропустите через мясорубку. Немного разбавьте мед водой и смешайте с полученной

смесью. Сенну измельчите и постепенно добавляйте в массу. Держите смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке натощак утром и вечером, запивая водой.

Татьяна Владимировна Свиридова,  
Волгоградская обл.

### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Этот состав давно используется в препаратах «Регулакс» и «Кафиол». Хорошее слабительное. Детям рекомендую состав без сенны.

## НАШИМ ПИТОМЦАМ

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ВЕТЕРИНАР  
ЕВГЕНИЙ НУРИЧ

### ЧЕМ НАМАЗАТЬ РАНЕНУЮ ЛАПУ?

Мой пудель поранил лапу. Он постоянно ее лижет и поджигает. Йодом мазать ранку я боюсь. Чем помочь псине?

Светлана, Московская обл.

Йод может сжечь кожу на подушечке лапы. Если ранка неглубокая и сильно не кровоточит, обработайте ее крепким раствором марганца, перекисью водорода, приложите холодный компресс или лед. Так как зимой улицы посыпают всякой «химией», на прогулку теперь выводите пса, наложив на лапу водонепроницаемую повязку. Дома промойте подушечку теплой водой и смажьте кремом.

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Здравствуй, дорогой «НС»! У меня накопилось много различных народных рецептов, хочу поделиться некоторыми из них.

### ОТ ТРЕЩИН В УГОЛКАХ РТА

Залейте 25 г календулы 200 г растительного масла. Настаивайте в темном теплом месте неделю, периодически встря-

хивайте. На восьмой день процедите настой и смазывайте им трещинки.

### ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Натрите на мелкой терке 1–1,5 кг картофеля, очищенного от глазков и всевозможных пятен. Залейте массу сырым молоком (50–75 г) и дайте настояться полчаса. В мешочек из тонкой х/б ткани (чтобы он покрывал лобную, височную, теменную и заты-

лочную части головы) положите тщательно отжатую массу равномерным слоем 0,5 см и завяжите вокруг головы. Закутайте голову пуховым или шерстяным платком. Подержите час. (Мыть голову до и после процедуры не нужно).

### ОТ ШПОР

Советую всем втирать в подошвы ног цинковую мазь.

Тамара Николаева,  
г. Киселев

## ЛЕЧЕБНЫЙ ЛИСТОК-ЛЮБИСТОК

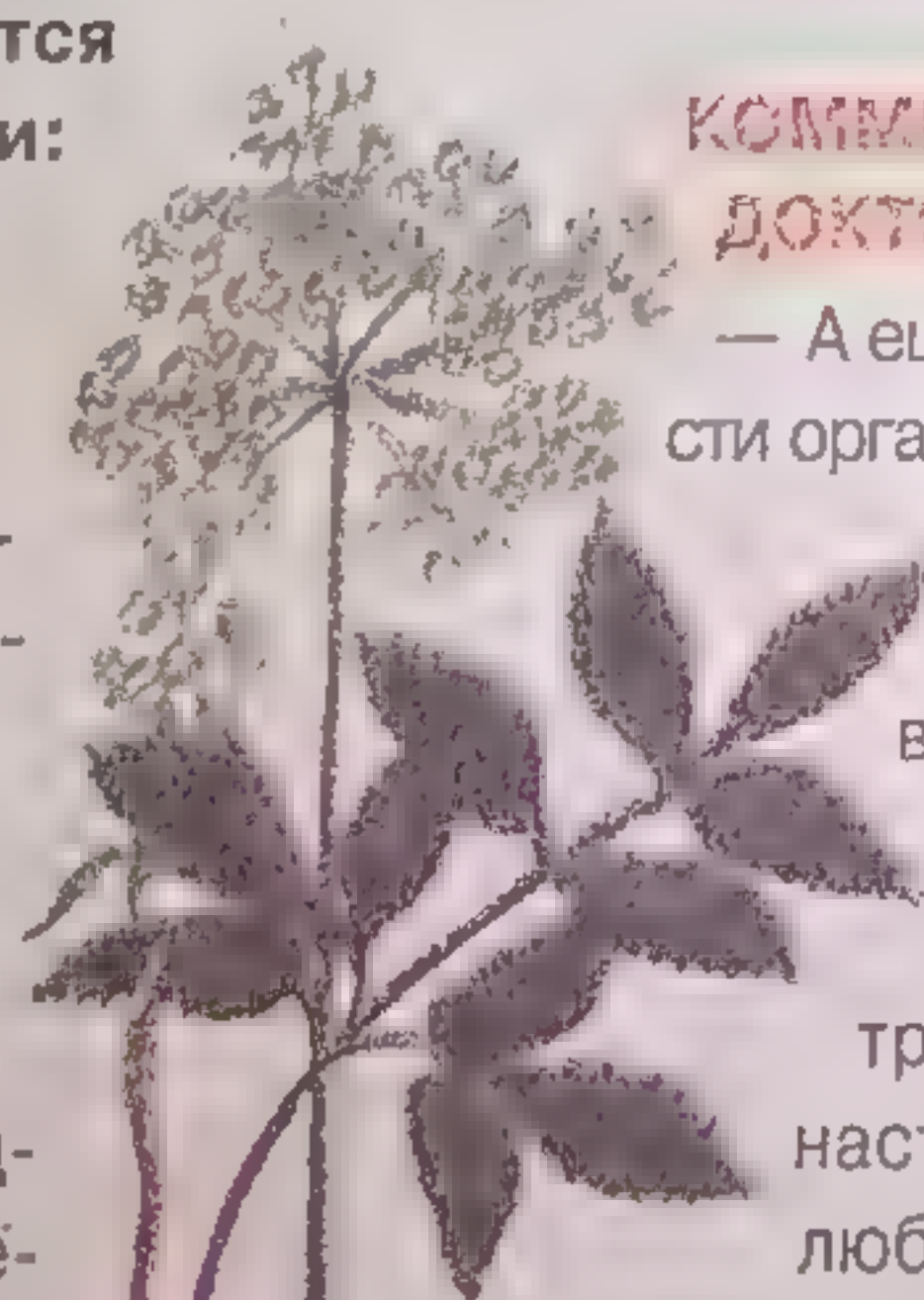
Любисток — древнее пряное растение. С его помощью лечатся многие болезни:

радикулит, остеохондроз, ишиас.

Для этого необходимо пить по полстакана настоя перед едой.

Для женщин же это растение — настоящая находка. Любые выделения и боли внизу живота лечит трава любисток.

Заварите две



500  
РУБЛЕЙ

веточки растения и через 30 минут можете спринцеваться этим настоем.

Валентина Ивановна  
Бычкова, рес. Адыгея

### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— А еще при общей слабости организма, подагре, ревматизме, нервных расстройствах и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендую настой: 15 г корней любистока отваривать

15 минут в 800 мл воды. Настоять в течение 6 часов, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды.

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## «СУПЕРФОРМУЛА» ПРОТИВ АРТРИТА

Моя мама во время ДТП получила перелом шейки бедра. От боли не могла наступить на ногу, ежедневно пила обезболивающие лекарства. Но никакая терапия ей не помогла. 1,5 месяца назад мама стала принимать «Глюкозамин Хондроитин Супер Формулу». Через 2 недели у нее пропали боли в ноге, стала меньше хромать. Спасибо нашей соседке, которая посоветовала нам купить этот препарат. Сама она за несколько месяцев от костылей избавилась.

Т.Н. Александрова, Москва

Комментирует к.м.н. О. В. Фисенко: «Столь замечательные результаты объясняются очень просто: натуральный препарат «Глюкозамин Хондроитин Супер Формула» действительно выполняет то, ради чего его и приобретают, т. е. восстанавливает хрящевую ткань и межсуставную жидкость (подтверждено рентгенологически), снимает боль зачастую с 4-го дня приема, увеличивает подвижность суставов, препятствует разрушению хряща. Ускоряет заживление после травм. И никаких побочных последствий. «Супер Формула» — единственный препарат, содержащий необходимое количество компонентов, которые обеспечивают оптимальную терапевтическую дозу для получения лечебного эффекта. Тысячи людей, принимавших «Супер Формулу», подтверждают ее высокую эффективность и безопасность. Этому препарату посвящена монография проф. Д. Теодозакиса «Лечение артрита и артроза», «ПИТЕР», 1999 г.

### Приобретение в Центре «ЗДОРОВЫЙ МИР» (г. Москва)

• Новослободская, 20, стр. 4 (полминуты от ст. м. «Менделеевская») Тел. (095) 789-88-54, 978-12-23, 973-09-63, ежедневно.

• Народная, 20 (ст. м. «Таганская» рад.)

Тел. (095) 926-31-82, 926-31-84, кроме воскресенья.

БЕСПЛАТНАЯ консультация врачей. БЕСПЛАТНАЯ доставка по Москве.

Изготовитель NPI, США. Сертификат МЗ РФ №0044784.И.840.09.2002.

К 10-летию Центра «ЗДОРОВЫЙ МИР» с 6 по 31 декабря 2009 г. объявлены специальные скидки и подарки для ВСЕХ!

Пересылка по почте наложенным платежом, заказ и консультации по телефону  
www.zdorovymir.ru


8 (495) 902 01 493

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

НОВЫЙ



## КАКОЙ БЫЛА ПЕРВАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА?

 — Добрый день. Расскажите, пожалуйста, когда появилась современная зубная щетка и пользовались ли раньше чем-нибудь для чистки зубов?

■ Первые зубные щетки были просто деревянными палочками, размочаленными на одном конце. Их использовали без каких-либо порошков или паст. Такие «зубные палочки» возрастом около 5000 лет находят в египетских гробницах. Некоторые народы используют этот способ ухода за зубами до сих пор. В Африке популярны веточки дерева, в древесине которого много волокон двух видов — мягких и жестких, что дает почти идеальное сочетание для чистки зубной эмали.

Первая зубная щетка наподобие современных, из свиной щетины, появилась в Китае около 1498 года. Использовалась щетина с загривков свиней, выращиваемых на севере Китая и в Сибири. В холодном климате щетина у свиней длиннее и жестче. Эти щетки завезли в Европу, но щетина показалась европейцам слишком жесткой. Те из них, кто к этому времени уже чистил зубы (а таких было немного), предпочитали более мягкие щетки из конского волоса или шерсти барсука. В 1938 году фирма «Дюпон» начала выпуск волокна нейлон, и в том же году американской публике была представлена первая нейлоновая зубная щетка. Но ее щетинки были слишком жесткими, ранили десны, и стоматологи сначала отказывались рекомендовать пациентам эту новинку. В начале 50-х годов «Дюпон» создал «мягкий» нейлон, такая щетка стоила в пять раз дороже жесткой. В 1960 году в США появилась электрическая зубная щетка с питанием от сети, а в следующем году — модель на батарейках. Позднее были созданы другие модификации: механическая щетка со встроенным таймером, зубная щетка со сменными чистящими головками и т. д. Но электрические зубные щетки не пошли «в народ».

С 1963 по 1998 год запатентовали более 3000 моделей щеток. Усовершенствования последних десятилетий касались в основном формы головки. На некоторых щетках щетина прокрашена стирающимся пигментом, ко времени его обесцвечивания кончики щетины изнашиваются, и щетку надо менять. Но по статистике 4 человека из 5 держатся за свою старую щетку, пока она совсем не разлохматится...

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

■ ИМЕНИННИКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:

**ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»:**  
Гвоздевская Елена Владимировна  
(киоск №44 на ул. Хользунова);  
Рулев Артем Николаевич  
(киоск №18 на ул. Комарова),  
Чепурина Надежда Ивановна  
(киоск №12, пр-т Труда, дом 7);  
**ЗАО «Центропечать», г. Москва:**  
Кудрявцева Маргарита Ивановна  
(киоск на Чонгарском б-ре),  
Проворова Елена Александровна  
(киоск в Ферганском пр-де, дом 15),  
Борисова Галина Константиновна  
(киоск на ул. Вятской, дом 41);  
**ЗАО «Тверьсоюзпечать+О»:**  
Чарушкина Наталья Николаевна,  
Огурцова Надежда Алексеевна,  
Волокитина Елена Николаевна.

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «НАРОДНОГО СОВЕТА»

«ТЕМА НЕДЕЛИ»:

**В ожидании чуда** — какие предсказания сбылись в уходящем году, об астрологических прогнозах и настоящих чудесах

**А ТАКЖЕ:**  
**Подведение итогов конкурса «СОВЕТская записка»**

**ПЛЮС ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:**

- Как стать самой красивой за час до Нового года?
- В чем встречать Новый год, чтобы он был счастливым?
- Новогоднее меню в год Петуха
- Какие новогодние гадания самые верные?
- Застольные песни и тосты
- и другие полезные советы и ответы!

**НОВЫЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 28 ДЕКАБРЯ!**

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы — для здоровья и семьи, для дома и дачи! Победители получают от редакции памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК», а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?  
Присылайте письмо вместе со своей фотографией!  
НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?  
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА  
«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!  
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ  
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:  
200-27-28  
код 8-800**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ №77-17925.

«Народный совет» №29 (29).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен  
Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов  
Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина,  
Юлия Карзиер, Марина Колосова, Ирина Костенко,  
Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк.

Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева,  
Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов,  
Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова. Подписка с любого месяца  
на почте: по объединенному каталогу «Пресса России» и  
каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу  
российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы  
и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использова-  
ние материалов допускается только с разрешения редакции и  
с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция  
вправе публиковать любые присланные в свой адрес произве-  
дения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означа-  
ет согласие их автора на передачу редакции всех исключитель-  
ных прав на использование произведения в любой форме и лю-  
бым способом.



Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 201350 экз. Заказ № 10546

Подписано в печать 15.12.2004

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49

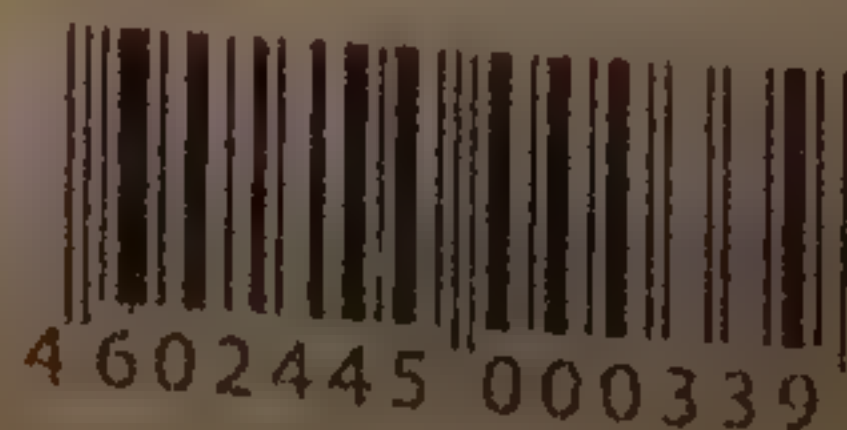
Тел. (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТЧИК**





еженедельная газета писем и звонков

№28 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты — советует народ

14–20 декабря

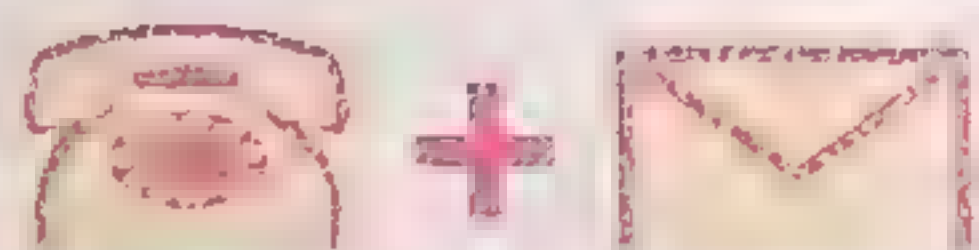


ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Муж не платит алименты. Можно ли его посадить?
- ▶ Могут ли оштрафовать за ребенка-неуча?
- ▶ Как наказать врача-халтурщика?

**+25** ОТВЕТОВ  
ЮРИСТОВ

ЕСТЬ ВОПРОС —  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ —  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!



ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:

**(8-800)  
200-27-28**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**СОВЕТЫ НЕДЕЛИ**

за лучший — **500 руб.**

Призеры конкурса  
«СОВЕТская записка»:

- ▶ Простудились?  
Ешьте селедку!
- ▶ Какой орех  
от какой болезни?
- ▶ Торт «На часах  
двенадцать без пяти»

**+29** НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

стр. 18-19

## ГЛАВНАЯ ТЕМА С НОВОЙ ПЕНСИЕЙ?

Как не остаться  
в Новый год без денег,  
получить бесплатно  
проездной билет  
или путевку?  
На эти и другие  
вопросы  
отвечает  
советник  
председателя правления  
Пенсионного фонда России  
Владимир Быховский.



На каждый вопрос найдется ответ — жить помогает «Народный совет»!



«ВЫ ПОЧТИ КАЖДЫЙ НОМЕР О ПЕНСИЯХ ПИШЕТЕ, А НЕЯСНОГО ПО-ПРЕЖНЕМУ МНОГО. ПРОДОЛЖАЙТЕ И ДАЛЬШЕ, ВЕДЬ ОБ ЭТОМ ПОДРОБНО НИГДЕ НЕ ПРОЧТЕШЬ...» — ТАК ГОВОРЯТ ЧИТАТЕЛИ «НС».

ВАШИ ОЧЕРЕДНЫЕ ВОПРОСЫ О ПЕНСИОННОЙ РЕФОРМЕ РЕДАКЦИЯ НА ЭТОТ РАЗ ПЕРЕДАЛА СОВЕТНИКУ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ФОНДА РФ ВЛАДИМИРУ ИВАНОВИЧУ ВЬЮНИЦКОМУ.



## КАК БЫ НЕ ОСТАТЬСЯ В НОВЫЙ ГОД БЕЗ ДЕНЕГ...



— В этом году новогодние праздники будут длинными — выходные растянутся до 10 января. А мне пенсию обычно приносят 2-го числа каждого месяца. Скажите, до какого числа придется сидеть без денег? Сомова, г. Уфа.

■ Если ваши пенсии или ежемесячные денежные выплаты приходится на праздничные дни, то эти деньги вам должны быть выплачены до Нового года. Досрочные выплаты будут производиться с 25 по 30 декабря. Планируется 80% пенсий выплатить в декабре.

## ЧТО ТАКОЕ «ОДНО ОКНО» И ЗАЧЕМ ОНО МНЕ?



— Вчера по телевизору слышал, что для нас, пенсионеров, будут какие-то службы создавать. И якобы можно будет подойти в какое-то одно окно и там все про пенсию спросить. Я живу в райцентре, до нас это, наверное, вряд ли дойдет?.. Илья Кузьмич Селиверстов из Новосибирской области.

■ Сегодня Пенсионный фонд создает сеть клиентских служб по всей России. В работе будет реализован так называемый принцип «одного окна»: на любой вопрос, связанный с пенсионным обеспечением, человек сразу же может получить

компетентную консультацию, не тратя времени на хождение по инстанциям, а также помощь в оформлении и принятии заявлений.

Как клиентская служба будет работать? Насколько я знаю, «НС» уже писал о том, что в ПФР создана система персонализированного учета работающих граждан и пенсионеров. Так вот, специалист клиентской службы по компьютеру входит в базу данных и уже конкретно рассказывает обратившемуся человеку о его пенсионных накоплениях. Кроме того, создан федеральный регистр, куда занесены все граждане, имеющие право на льго-

ты. Сегодня такие службы работают уже более чем в 50 субъектах РФ. И будут создаваться еще: сейчас во многих регионах идет обучение специалистов. Если же человек живет в маленьком поселке и ему затруднительно приехать в город и уладить свои пенсионные дела, то уже созданы и работают выездные клиентские службы. Действуют такие пункты и на некоторых крупных предприятиях. Обращаться нужно в отдел кадров, где есть сотрудник, который прошел обучение в ПФР и имеет доступ к базе данных. Проконсультироваться можно и по телефону. Номер телефона вам дадут в местном отделении ПФР.



## ВАЖНО!

Как мы уже сообщали (см. «НС» №26), в Пенсионном фонде РФ, а также во всех его региональных отделениях начала работать бесплатная телефонная «горячая линия».

Ее операторы отвечают на все вопросы о пенсиях и льготах.

**НАПОМИНАЕМ НОМЕР: (8-800) 200-01-22.**

Если не сможете дозвониться, звоните в «Народный совет».

Все ваши вопросы мы передадим в Пенсионный фонд РФ. Ответ, как всегда, читайте в газете.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, МНЕ СКАЗАЛИ ЧТО У МЕНЯ «НУЛЕВОЙ СЧЕТ»...



— Я пенсионерка, можно сказать, молодая. Только-только документы начала оформлять. На большую пенсию, конечно, не рассчитывала. Но то, что мне при расчете сказали, повергло в шок! У вашего, говорят, предприятия «нулевой счет», а значит, вам ничего не положено. Как это так, ведь я всю жизнь работала! Подскажите, что мне делать-то? Екатерина, Ростов Великий.

■ К сожалению, в нашей стране очень много работодателей, которые совершенно не заботятся о своих работниках, т. е. не перечисляют в Пенсионный фонд средства, из которых формируется пенсия. Вот это и называется «нулевой счет».

Ваша проблема, к сожалению, носит массовый характер. Как можно заставить предприятие выплачивать средства на своих работников? Ведь у нас

даже в Уголовном кодексе нет статьи, по которой определяется мера наказания для недобросовестного работодателя! И тем не менее, такая работа ведется.

К примеру, в Краснодарском крае предприятию, которое систематически не отчисляет взносы в ПФР, администрация края не продлевает лицензию на вид деятельности, а также аренду на занимаемую землю, пока не будут начаты выплаты. Руководителю такого предприятия направляется письмо за подписью прокурора, в ко-

тором содержится указание явиться в прокуратуру для дачи объяснений.

Тем гражданам, у кого такая же проблема, как и у вас, нужно обратиться в свое региональное отделение ПФР. Специалисты, работающие там, помогут вам правильно составить иск в суд и довести дело до конца.

И только после того, как суд обяжет предприятие выплатить недостающие средства, гражданину будет пересчитана пенсия в сторону увеличения.



## САНАТОРИЙ: КОМУ ДАДУТ БЕСПЛАТНУЮ ПУТЕВКУ?



— У моей бабушки медаль «Житель блокадного Ленинграда». Имеет ли она право на получение льготной путевки в санаторий? Анна Вострикова, Архангельск.

■ Да, имеет. В соответствии со статьей 125 Федерального закона от 22.08.2004 г. №122-ФЗ, такое право имеют **следующие категории граждан:**

- инвалиды войны;
- участники Великой Отечественной войны;
- ветераны боевых действий;
- военнослужащие, проходившие военную службу в воинских частях, учреждениях, военно-учебных заведениях, не входивших в состав действующей армии, в период с 22 июня 1941 года по 3 сентября 1945 года не менее 6 месяцев, военнослужащие, награжденные орденами или медалями СССР за службу в указанный период;
- награжденные знаком «Житель блокадного Ленинграда»;
- граждане, работавшие в пе-

риод Великой Отечественной войны на объектах противовоздушной обороны, местной ПВО, на строительстве оборонительных сооружений, военно-морских баз, аэродромов и других военных объектов в пределах тыловых границ действующих фронтов, а также члены экипажей судов транспортного флота, интернированных в начале Великой Отечественной войны в портах других государств;

- члены семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий, члены семей погибших на Великой Отечественной войне лиц из числа личного состава групп самозащиты объектовых аварийных команд местной противовоздушной обороны, а также члены семей погибших работников госпиталей и больниц города Ленинграда;
- инвалиды;
- дети-инвалиды.



— Объясните, пожалуйста, на каких условиях льготникам предоставляется бесплатная санаторная путевка? П. Лыков, Белгород.

■ Путевку в санаторий можно получить только при наличии **медицинских показаний**. При этом нуждающийся в лечении гражданин должен быть внесен в Федеральный регистр и ему должны быть назначены ежемесячные денежные выплаты.

Для получения путевки необходимо вместе с заявлением **представить справку (форма 070/у), выдаваемую поликлиникой по месту жительства**. Эту справку выписывает лечащий врач.

Срок действия справки для получения путевки составляет **6 месяцев**. Поэтому если на момент предоставления путевки этот срок истечет, гражданин должен быть готов к тому, что ему придется еще раз посетить врача, чтобы обновить справку. В ней указывается профиль санатория и рекомендуемый сезон.



— Куда мне нужно обращаться с заявлением, чтобы получить путевку для санаторно-курортного лечения? Я инвалид 2-ой группы. Антипина Татьяна Владимировна, Вологодская обл.

■ Прием таких заявлений ведут региональные отделения Фонда социального страхования России.

При наличии медицинских показаний заявление об обеспечении путевкой на санаторно-курортное лечение граждан, имеющих право на такую государственную социальную помощь, **подаётся в региональное отделение Фонда социального страхования России, а также в его филиалы**.

В отдаленных районах, когда до ближайшего отделения ФСС далеко и трудно добраться, можно обратиться **в органы социальной защиты населения по месту жительства**. Прием заявлений начался **1 декабря 2004 года** и продолжится в течение **2005 года**.

## КАК ПОЛУЧИТЬ БЕЗДЕНЕЖНЫЙ БИЛЕТ?



— Прочитал в «Народном совете», что с января мне как инвалиду будет положен бесплатный проезд в электричке и поездом в санаторий. А как это оформлять практически? Львов Б. А., Воронежская обл.

**1** Вам нужно будет предъявить в железнодорожную пригородную кассу документ, подтверждающий, что вы **относитесь к какой-либо категории льготников**. Кассир обязан выдать **безденежный билет**. Это может быть разовый или абонементный проездной документ (в случае если поездки носят регулярный характер). По желанию гражданина абонементный билет может быть оформлен на срок **1, 2 или 3 месяца**. Кроме того, абонементные проездные документы можно оформить заранее, но **не более чем за 30 суток до начала срока их действия**. Количество поездок и маршруты следования в течение года **не ограничены**.

**2** Вместе с путевкой на санаторно-курортное лечение вам выдадут **два талона на право бесплатного проезда** в купейном вагоне скорого поезда дальнего следования до места нахождения санатория (один талон туда, другой — обратно). Эти талоны в железнодорожной кассе вы и **обменяете на безденежные билеты**.

## КАК ЗАМЕНИТЬ «СОЦПАКЕТ» ДЕНЬГАМИ?



— Моей старшей сестре уже 76 лет. Она живет в селе, давно никуда не ездит и в санаторий тоже не собирается. Может ли она отказаться от социального пакета и взамен получить «живые» деньги? Тенькова Антонина Леонидовна, Брянск.

■ Да, может, но **только с 2006 года**. В этом случае вашей сестре необходимо обратиться **до 1 октября 2005 года** с заявлением в территориальный орган Пенсионного фонда. Тогда с **1 января 2006 года** ей начнут производить ежемесячные денежные выплаты.

## КАКИЕ ЛЬГОТЫ У «ЧЕРНОБЫЛЬЦЕВ»?




— Мы с мужем «чернобыльцы». Имеем ли мы право на бесплатный проезд? Козловская И. В., Тульская обл.

■ На граждан, подвергшихся радиационному воздействию, в том числе и на так называемых «чернобыльцев», распространяется право бесплатного проезда на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно. Но для этих категорий установлен **особый заявительный порядок**. С заявлением вам следует обратиться в территориальный орган ПФ по месту жительства.



## КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ПРАВА...


### ...У ГРАЖДАНСКОЙ ЖЕНЫ?

 — Дочь семь лет жила в гражданском браке, купили они квартиру, даже прописаться не успели, как умер ее сожитель. Теперь на квартиру претендует его бывшая жена, хотя они уже много лет как развелись. Что делать моей дочери, имеет ли она какое-то право на наследство? Валентина Михайловна из Архангельска.

■ К сожалению, вы не указали, есть ли дети у вашей дочери и у бывшей жены мужа вашей дочери. Бывшая жена этого человека, брак с которой был расторгнут, **не является наследницей**. Однако если у вашей дочери или у бывшей жены есть дети, отцом которых он являлся, то наследниками являются **они**. *Статьей 1142 ГК РФ* предусмотрено, что «наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители наследодателя». Ваша дочь на наследство, оставшееся после смерти фактического (гражданского, как вы называете) мужа права не имеет: их брак зарегистрирован не был. *Часть 2 ст. 10 Семейного кодекса РФ* предусматривает: «Права и обязанности супругов возникают со дня государственной регистрации брака в органах ЗАГСа». Однако в судебном


порядке ваша дочь может доказать, что квартира была приобретена на общие средства вашей дочери и ее фактического мужа и является **их общей собственностью** (ст. 244 ГК РФ). Но ситуация у вас сложная, в ней много нюансов, так что если будете подавать иск в суд, советую взять квалифицированного юриста.

### ... У МАТЕРИ МУЖА?

 — Умер муж, мы жили в квартире, приватизированной на 4 человек (муж, я, дочь и внучка). Будет ли иметь мать мужа какое-то право на часть квартиры? Завещания он не оставил. Любовь Зараева.

■ Итак, ваша квартира приватизирована на четверых, очевидно, в равных долях, так как иное вы не указываете. Ваш муж, не оставивший завещания, умер. Он был собственником 1/4 части квартиры. *Статьей 1142 ГК РФ* предусмотрено, что «наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители наследодателя». У вашего мужа три наследника: вы (супруга умершего), ваша дочь и мать мужа. Доля мужа — 1/4 квартиры — наследуется поровну наследниками первой очереди:  $1/4 : 3 = 1/12$ . Следовательно, **мать вашего мужа как наследница первой очереди может претендовать на 1/12 часть квартиры**.

### СМОЖЕТ ЛИ СТАРШИЙ СЫН ПРЕТЕНДОВАТЬ НА НАСЛЕДСТВО?

 — У меня трое детей. Хочу оформить завещание на квартиру в равных долях только на двоих детей. Но есть еще старший сын, которого указывать в завещании не хочу. Может ли он на что-то претендовать впоследствии? Из Красноярска спрашивает Новоселова.

■ Не могут быть лишены наследства те наследники, **которых закон обеспечивает обязательной долей**. Право на обязательную долю в наследстве предусмотрено ст. 1149 Гражданского кодекса РФ: несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя, его нетрудоспособные супруг и родители, а также нетрудоспособные иждивенцы наследодателя, наследуют независимо от содержания завещания не менее половины доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по


закону (обязательная доля). Если ваш старший сын на время открытия наследства будет являться нетрудоспособным (инвалидом I, II, III группы), он сможет претендовать на половину той доли, которая причиталась бы ему при наследовании по закону.

В соответствии со ст. 1142 Гражданского кодекса РФ, наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители наследодателя.

Если у вас из перечисленных лиц имеются только трое детей, каждый из них по закону получил бы 1/3 часть наследства. Будучи нетрудоспособным, ваш старший сын может претендовать на 1/6 часть ( $1/3 : 2 = 1/6$ ).

Временем открытия наследства, в соответствии со ст. 1114 Гражданского кодекса РФ, является день смерти гражданина.

### ХОЧУ ПРОПИСАТЬ ОДНОГО СЫНА, А КВАРТИРУ ПОДАРИТЬ ДРУГОМУ

 — Оформила завещание (квартиру) на старшего сына Александра. Младший сын Дмитрий, после того как продал свою квартиру, просит меня прописать его. Не будет ли тогда ущерба Александру? И будут ли остальные сыновья иметь право наследовать мою квартиру? А может быть, лучше оформить дарственную? Алеева, Тамбовская область, город Кирсанов.

■ Ваш вопрос состоит из нескольких. Начну отвечать с последнего: **будут ли претендовать остальные сыновья?** Если среди ваших остальных детей есть несовершеннолетние или нетрудоспособные, то они имеют право на обязательную долю в наследстве (см. подробный ответ читательнице из Красноярска на этой странице). Теперь что касается вопроса с пропиской. Предупреждаю, что после прописки младшего сына на

площадь и поселения его к вам он как член семьи приобретает право проживания в квартире, и это право сохраняется за ним, даже если собственником квартиры станет ваш сын Александр.

**Не лучше ли составить договор дарения?** При решении этого вопроса надо знать, что завещание может быть вами отменено, изменено без согласия того, кому вы завещали наследство. То есть вами может быть составлено новое завещание другому лицу или включены новые завещательные распоряжения. Договор дарения может быть отменен только в судебном порядке, так как при заключении договора дарения собственником квартиры одаряемый становится сразу после его надлежащей регистрации. Таким образом, **заключив договор дарения, подарив собственность, вы уже собственником этой квартиры не будете**.



## МОЖНО ЛИ МАТЬ ЛИШИТЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ?

— С мужем я в разводе, сын остался со мной. Я инвалид III группы, работаю бухгалтером. И дело в том, что когда я сдаю балансовый отчет, то ночи напролет сижу над документами. Чтобы сынок был под присмотром, отправляю его к своей маме. Бывший муж все время нас проверяет, кричит, что я ребенка выселила, и грозит лишить меня родительских прав. Сможет ли он это сделать, ведь я инвалид? Дарья, Сочи.

■ Я не вижу оснований для лишения вас родительских прав. Давайте разберемся, каких родителей можно лишить роди-

тельских прав. В ст. 69 Семейного кодекса РФ эти основания четко оговорены. Если родители (один из них):

- **уклоняются** от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- **отказываются** без уважительных причин взять своего ребенка из роддома либо из другого лечебного, воспитательного или иного аналогичного учреждения;
- **злоупотребляют** своими родительскими правами;
- **жестоко обращаются** с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними;

● являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;

● совершили умышленное преступление против жизни или здоровья детей либо против жизни, здоровья супруга. Но имейте в виду, что законом также определено, что не могут быть лишены родительских прав лица, не выполняющие своих родительских обязанностей из-за тяжелых обстоятельств или по другим причинам, от них не зависящим (например, из-за психического расстройства или иного хронического заболевания, за исключением алкоголизма или наркомании). Лишить родительских прав можно только по решению суда (ст. 70 СК РФ). На заседании суда обязаны присутствовать представители прокуратуры и органа опеки и попечительства.

## ЛЬГОТЫ ЗА ДВОЙНЮ

— Слышала, что при рождении двойни положены льготы. Расскажите подробно. Лариса, Астрахань.

■ К сожалению, действующее законодательство не содержит каких-либо дополнительных социальных льгот для матерей, родивших двойню. В «НС» №26 уже была информация о денежных пособиях гражданам, имеющим детей. Напомним, что размер единовременного пособия на одного ребенка составляет 4500 рублей. Что касается иных льгот, то в соответствии с п.9 ст. 36 Жилищного кодекса РСФСР, при рождении близнецов (двойняшек) семье, нуждающейся в улучшении жилищных условий, жилые помещения предоставляются в первую очередь.

## МУЖ НЕ ПЛАТИТ АЛИМЕНТЫ. МОЖЕТ, ЕГО ПОСАДИТЬ?

— Если муж не платит алименты более 3 лет, нигде не работает, не стоит на бирже труда, все время пьет, имущества у него нет, то как можно взыскать с него положенные деньги с процентами? Судебные приставы ничего не могут предпринять. Мне советуют его посадить, но что я тогда получу для ребенка? Шавалина Светлана, Саратовская область.

■ Уважаемая Светлана, до 1 января 1997 года действующий Уголовный кодекс позволял применить к лицам, уклоняющимся от уплаты алиментов, уголовную ответственность в виде лишения свободы. В насто-

ящее время Уголовный кодекс РФ (ст. 157) за злостное уклонение родителя от уплаты по решению суда алиментов на содержание как несовершеннолетних детей, так и нетрудоспособных детей, достигших 18 лет, предусматривает наказание в виде обязательных работ на срок от 120 до 180 часов, либо исправительных работ на срок до 1 года, либо арест на срок до 3 месяцев.

Алименты присуждаются с момента обращения в суд. Если вы до этого принимали меры к получению денег, но бывший муж уклонялся от уплаты, то алименты взыскиваются в пределах 3 лет и даже с процентами. Но в вашей ситуации, учитывая положение бывшего мужа, сделать это будет, к сожалению, весьма затруднительно.

Постановлением СМ СССР от 25.01.89 г. №67 были введены временные пособия на несовершеннолетних детей, родители которых разыскиваются органами внутренних дел в связи с уклонением от уплаты алиментов, привлечением к уголовной ответственности за совершение преступлений, либо отбывают наказание в исправительно-трудовых учреждениях, где не имеют заработка, с которого могут быть взысканы алименты в установленном законом минимальном размере, или же находятся на излечении в лечебных учреждениях социального страхования. О порядке назначения и условиях выплаты пособия обратитесь в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту вашего жительства.

## НАДО ЛИ ПЛАТИТЬ ШТРАФ ЗА НЕУЧА?

— РОНО требует, чтобы мы заплатили штраф за то, что наша дочь не учится и не работает. Дочери 14 лет. Кто придумал это правило? Неужели мы действительно должны платить штраф? Из города Нижний Новгород звонит Кудряшова Ирина.

■ Скорее всего, действия вашего РОНО правомерны. Посудите сами: согласно закону и здравому смыслу, родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Родители обязаны добиться того, чтобы их дети получили основное общее образование. В соответствии со ст. 19 Закона «Об образовании», такое образование явля-

ется обязательным и получить его должен каждый ребенок до 15 лет.

Если же родители не исполняют своих обязанностей, в том числе не способствуют обучению своего несовершеннолетнего ребенка, то, действительно, на родителей может быть наложен административный штраф в размере от 1 до 5 минимальных размеров оп-

латы труда (ст. 5.35 Кодекса РФ «Об административных правонарушениях»). На сегодняшний день МРОТ составляет 100 руб. Следует, однако, обратить внимание, что данные дела рассматриваются комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, которая и вправе привлечь родителей к административной ответственности.



## НЕ НАВРЕДИТ ЛИ МНЕ «ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ»?



— Очень хочется к праздникам классно выглядеть. Сшила себе новогоднее платье. Красивое, но очень открытое. Только вот беда: летом мне позагорать вообще не удалось, так что тело у меня бледновато. Отправиться же зимой в теплые края мне не по карману. А вот на несколько сеансов в солярии ради красоты потратиться могу. У нас в салонах эта услуга не очень дорогая. Да и загорать, как я слышала, в солярии безопаснее, чем на настоящем солнце. Так ли это? Наташа К., Тверь.

■ Это, как говорится, «бабушка надвое сказала»... Все зависит и от аппаратуры, которой оснащен солярий, и от того, какой у вас тип кожи.

Если она очень светлая, легко обгорает или к ней совсем не пристает загар, солярий вам навредит не меньше, чем обычное солнце.

Противопоказаны ультрафиолетовые лучи и тем, у кого на лице много веснушек, а на теле родинок.

И вообще, прежде чем отправиться в солярий, следует посоветоваться с дерматологом и гинекологом, чтобы исключить онкозаболевания кожи, молочных желез, половых органов.

Но даже для совершенно здоровых людей есть ограничения на количество сеансов в солярии: более 20 сеансов в год медики принимать не рекомендуют.

Правда, у «искусственного солнца» имеются некоторые преимущества. Если на пляже количество получаемого ультрафиолета вы не можете контролировать, то в солярии он строго дозирован. В хорошем салоне красоты вам в зависимости от вашего типа кожи подскажут, сколько времени следует загорать, чтобы не получить ожог. В первый же свой поход в солярий обратите внимание, насколько современное, а значит, более безопасное оборудование там установлено.

## НОВАЯ МЕБЕЛЬ НАМ НЕ ПОДОШЛА. ПОЧЕМУ НЕ ОТДАЮТ ДЕНЬГИ?



— Собирался порадовать свое семейство к Новому году новой мягкой мебелью (втихаря копил на нее уже пару лет). Привез домой диван с креслами, а жена говорит, они не подходят к обстановке нашей квартиры. Пока не истекли 2 недели, мы, как и предусмотрено Законом «О защите прав потребителей», вернули покупку в магазин. Но деньги обратно не отдают — продавец предложил взять на эту же сумму (или немного доплатив) другую мебель, но моей супруге она не нравится. Что делать? Евгений Гусев, Уфа.

■ В данном случае продавец еще пошел вам навстречу. Ведь вы приобрели вполне качественную мебель, которая просто не подошла для вашей квартиры. В такой ситуации расторгнуть договор купли-продажи с возвратом денег не получится. Согласно ст. 25 Закона «О защите прав потребителей», качественную, но не подошедшую по размеру, цвету, форме, свойствам вещь можно заменить на аналогичную, и то не всегда. Есть ограничение на некоторые виды товаров. Их перечень содержится в Постановлении №55 от 19.01.1998 г., и мебель в этот список включена. Так что по закону купленные вами диван и кресла **замене не подлежат**, и разумнее всего в сложившейся ситуации согласиться на любезное предложение продавца.

А впредь, чтобы ваш сюрприз не обернулся испорченным настроением, лучше все-таки за крупной покупкой для дома и семьи отправляться в магазин с супругой.

## МНЕ ВЫРВАЛИ ЗДОРОВЫЙ ЗУБ. КАК НАКАЗАТЬ ВРАЧА?



— Здравствуйте! Олег Ресин из Екатеринбурга звонит. Вот в №11 «Народного совета» ваша читательница жаловалась, что ей в поликлинике зуб плохо полечили. А мне так вообще по ошибке здоровый вырвали! И что теперь с этим горе-врачом делать? Понимаю, новый зуб не вырастет, но как-то можно наказать халтурщика-стоматолога?

■ Во-первых, в том случае, когда в результате оказания медицинских услуг причинен вред вашему здоровью, мед-

учреждение несет имущественную ответственность.

При платном лечении поликлиника обязана полностью возместить ваши расходы. Также, в соответствии со ст. 15 Закона РФ «О защите прав потребителей», если медучреждение откажется в добровольном порядке вернуть вам деньги и оплатить ваши расходы на протезирование удаленного по ошибке зуба, вы имеете право еще к тому же и на **компенсацию морального вреда**.

Итак, изложите все свои требования в письменном виде,

соберите документы, подтверждающие факт лечения в стоматологической поликлинике (квитанцию об оплате лечения у врача), квитанции о понесенных расходах и, приложив их к претензии, направьте руководству медучреждения. Не забудьте оставить у себя **второй экземпляр с распиской в получении и датой**.

Нелишним будет также обращение в местное управление здравоохранения. В течение одного месяца вам должны дать ответ. В противном случае, в соответствии с упомянутым выше законом, добивайтесь положенной компенсации в судебном порядке.

## ИМЕЮ ЛИ Я ПРАВО ВИДЕТЬ ШКОЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ?



— Алло, меня зовут Марина Грибанюк, живу в Смоленске. В прошлом учебном году моему сыну выставили очень низкие оценки. Теперь, пока не подведены итоги за первое полугодие, я хотела ознакомиться с текущими оценками, проставленными в журнале. Но мне отказали. Разве я не имею на это права?

■ Это зависит от того, исполнилось ли уже вашему сыну 18 лет. Ст. 15 Закона «Об образовании» предусматривает, что родителям несовершеннолетних обучающихся и воспитанников должна быть обеспечена возможность ознакомления не только с ходом и содержанием образовательного процесса, но и с **оценками успеваемости обучающихся**. Если же учащийся или студент уже достиг 18-летнего возраста, его родителям такого права закон не предоставляет.



# ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

Консультирует юрист С. М. Яковлева



## ГДЕ ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ НА ПОДАРКИ?



— Прошлой весной я вышла на новую работу. Фирма прибыльная, платят хорошо. Но в отличие от моей прежней работы здесь не только путевок для школьников в летний лагерь, но даже новогодних подарков для детей не бывает. Говорят, что средства есть, но заниматься этими «мелкими» вопросами администрации просто недосуг. Подскажите, как же быть? Ангелина, Ленинградская обл.

■ Фонды социального развития и социального страхования формируются на предприятиях за счет прибыли и налогом не облагаются. Деньги из этих фондов идут на путевки для работников и их детей, для покуп-

ки различных подарков, в том числе и новогодних. Очевидно, и в вашей фирме такой фонд есть, но вы не знаете, куда идут деньги и кто ими распоряжается. Обычно этим занимается профсоюз или иной представительный (общественный) орган работников. Чтобы воспользоваться средствами социальных фондов, нужно провести общее собрание трудового коллектива и учредить общественный орган, который и будет распоряжаться деньгами. По закону (ст.ст. 52, 53, 370-378 Трудового кодекса РФ) администрация не сможет не считаться с мнением этого органа и обязана будет отчислять необходимые финансы из фонда социального развития на нужды коллектива. Тогда и дети без новогодних подарков не останутся.

## КАК ДОБИТЬСЯ «КАНИКУЛ» ДЛЯ МАЛЫША?



— Прошлым летом меня на работе не отпустили в очередной отпуск, хотя по графику я имела право отдохнуть вместе с ребенком. Шеф сослался на «производственную необходимость». Так что летние каникулы мой сын провел на даче у родственников. Половину отпуска я взяла осенью, договорившись, что остаток догуляю, когда понадобится. И вот теперь, в зимние каникулы, собрались с сыном съездить в Питер. Но меня опять не отпускают! Говорят, раз год новый, значит, и график отпусков новый. Ну разве это законно? Лариса Малькова, Углич.

■ Нет, не законно. Первое нарушение заключается в том, что утвержденного графика отпусков обязаны придерживаться и работник, и администрация. А во-вторых, согласно новому Трудовому кодексу, работник по согласованию с руководством вправе поделить ежегодный оплачиваемый отпуск на части. Закон предусматривает, что хотя бы одна из них должна быть не менее 14 календарных дней.

Теперь оставшуюся половину положенного вам отдыха руководство предприятия обязано предоставить в любое удобное для вас время. Имейте в виду, что наступление нового календарного года никак не влияет на право сотрудника отгулять неиспользованные дни. Их можно взять как в течение текущего рабочего года, так и присоединить к отпуску, который вам будет положен в следующем рабочем году. Так что в споре с администрацией закон целиком на вашей стороне (ст. 123, 125 Трудового кодекса РФ).

Поскольку ваши права нарушены, постарайтесь дипломатично донести эту информацию до сведения администрации. Не исключено, что некоторых положений нового Трудового кодекса ваш шеф просто не знает.

## БЫВШИЙ МУЖ НЕ ПУСКАЕТ ДЕТЕЙ ЗА ГРАНИЦУ. КАК БЫТЬ?



— Собираюсь поехать с двумя детьми на рождественские каникулы в Венгрию. Виза уже получена, однако бывший муж не дает разрешение на вывоз детей. Будет очень досадно, если долгожданная поездка сорвется. Могут ли нас не выпустить без этого документа? Елена Васильевна, Московская обл.

■ Согласно действующему законодательству, никто не вправе ограничить выезд гражданина России иначе как по решению компетентных органов. Несовершеннолетние граждане могут выезжать временно за границу, но при наличии согласия обоих родителей. В вашем случае целесообразнее было бы обратиться в суд, оформивший развод, и получить от отца «многоразовое» (т.е. генеральное) разрешение на временные выезды детей за границу, действительное вплоть до их совершеннолетия.

## КАК ВНУКУ НАВЕСТИТЬ УКРАИНСКУЮ БАБУШКУ?



— Сыну 14 лет. Он мечтает в зимние каникулы поехать к бабушке на Украину. Но сопровождать его некому: мы с женой никак не можем отлучиться с работы. Возможна ли такая поездка, и если да, то какие ему нужно иметь документы? Ложкин Н. П., Екатеринбург.

■ Вашему сыну необходимо иметь отдельный загранпаспорт, а также нотариально оформленное согласие обоих родителей на его выезд из РФ.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU



# Заболевания глаз - как бороться?

40 миллионов - число «очеварики» в России. Но, похоже, теперь оно начнет стремительно уменьшаться благодаря уникальной российской разработке



«Здравствуйте, дорогие мои!

Вот пишу вам сейчас и плачу. Ведь много лет я тяжело болела по глазам. Капала капли постоянно. А проку не было. Все равно все вокруг как в тумане, голова кружилась сильно, из глаз текли слезы постоянно. До магазина дойти не могла, много раз падала.

Я не хотела уже жить, ведь это не жизнь. И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне очки «Супер-Вижн». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была! Перележала везде во всем нашем городе, все лечилась и лечилась, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мои дырчатые очки вся в слезах, что они мне так помогли...

Я ведь их как надела - через 10-15 минут стала видеть чуть четче, и с тех пор я каждый день надеваю. И на улицу выхожу, до рынка и магазина. Соседи удивляются! Резь и слезы в глазах уже теперь совсем редко и чувствую себя хорошо. А все предметы вижу ясно-ясно. Я думаю, мне Бог помог очки «Супер-Вижн» найти!

Вышлите мне еще одни, а то я очень боюсь остаться без них. Простите, ради Христа, за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих создателей таких очков. Многие пользуются ваши «Супер-Вижн». Не все вам пишут, но многие благословляют».

Письмо, которое мы получили, кажется невероятным и фантастичным. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова - чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей зрение и вернули к полноценной жизни.

## «Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев тренировок увидит буквы третьей, четвертой и даже шестой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, - пишет О.Захарова. - Близорукость у меня с детства, но за последние годы она еще больше увеличилась, до -5. Работа такая, что глаза сильно устают. Очки «Супер-Вижн» мне вручил муж. Но пользовались мы все вместе, в том числе наша дочка. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я -

свои старые очки. И это - без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов - всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение, и тех, кто не теряет надежду это сделать. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет - в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно - достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

## А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые.

Приятной новостью явилось то, что очки «Супер-Вижн» - очки-тренажеры, имеющие санитарно-эпидемиологическое удостоверение Минздрава РФ и сертификат, и сертификат, подтверждающий качество.

Что же... Минздрав - это, безусловно, авторитет и внушает доверие! Обращаюсь в Министерство, и там мне сообщают, что клинические испытания очков-тренажеров были с успехом проведены известнейшей российской офтальмологической клиникой, а сами очки-тренажеры хорошо известны как в России, так и за рубежом.

Каково же было мое изумление, когда мне сообщили полный перечень заболеваний, показанных для лечения или профилактики с помощью очков-тренажеров «Супер-Вижн»! Ведь это почти все известные, а самое главное - наиболее распространенные глазные болезни:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта;
- глаукома;

- патологии глазного дна, дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога, Г.А. Бородина, профессора и руководителя Российского Офтальмологического Центра «Здоровье».

«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... - не помогло. Я не знала что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!»

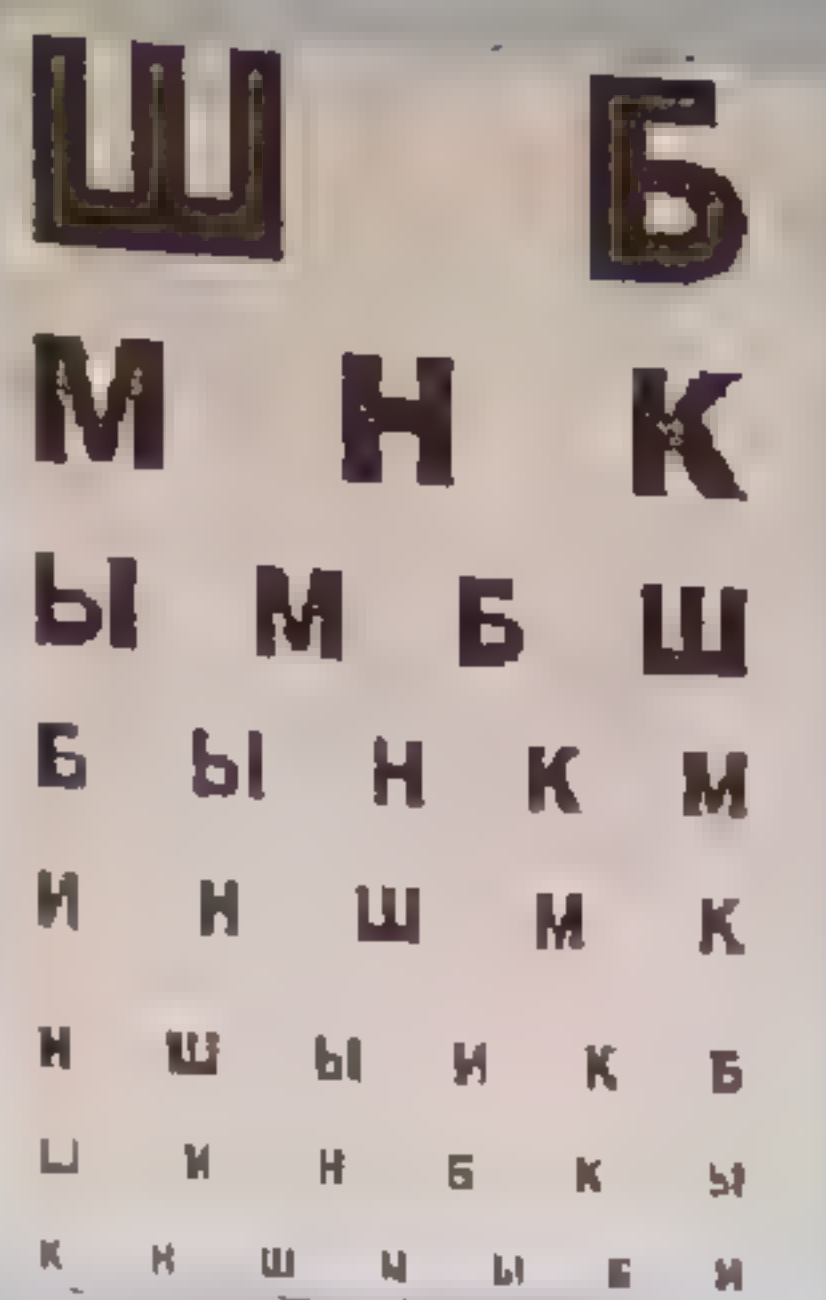
АНГЕЛИНА ВОВК





для использования  
очков

через 3-5 месяцев  
тренировок



Сертификат № РОСС RU.АЮ40.С14962  
Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.МО.01.944.П.000688.08.03

вое Зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

### Доктор, который всегда с тобой!

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей - вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

«Здравствуйте! У меня уже несколько лет поставлен диагноз: катаракта и глаукома. Знали бы все, какая это мука! Все вокруг видела как будто в мыле, все затянуто пленкой. А сколько извела денег на глазные капли! Жила впроголодь, на хлебе и воде. Это сестра моя родная спасла меня. Она прочитала про очки «Супер-Вижн» в журнале и заказала. Сейчас я не хожу в аптеку и не покупаю капли и вижу все очень хорошо. Пелена из глаз пропала. Это все благодаря очкам в дырочку. Я занимаюсь в них каждый день и берегу как зеницу ока», - пишет Жильченко З.Н., г. Краснодар.

«Очки «Супер-Вижн» - действительно гениальная вещь, - оптимистичное письмо от Тихова Дмитрия, г. Ярославль. - Я работаю за компьютером по 9-10 часов. Глаза устают жутко! Но надеваю очки «Супер-Вижн» в конце рабочего дня всего на несколько минут - и усталости и жжения как не бывало. Благодарю!»

«Родные мои, создатели очков «Супер-Вижн»! Вам нужно поставить памятник! Ведь всю свою жизнь я видел плохо, был сильный астигматизм, - пишет Е.А.Семенченко. - А как мне перевалило за 45, то появилась и стала прогрессировать дальнозоркость (+9). Врачи написали, что это возрастное и ничего с этим не поделаешь. А я ведь еще здоровый мужик и хочу работать. Хотел уж лечиться на операцию, зарабатывал как мог деньги. Но страшно как-то было... Приобрел совсем случайно года два назад очки «Супер-Вижн». Занимался. И вижу сейчас превосходно, как когда-то в 18 лет. Приучаю тренировать зрение внуков. Они у меня только в школу пошли, и нагрузки у них очень большие. В очках «Супер-Вижн» они занимаются, и зрение у них не падает. Советую всем такие очки!»

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные

болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете - все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она неделю за неделей опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Виктория ШИРОКОВА

Приобрести очки «Супер-Вижн» можно в фирменных магазинах или почтой (наложенным платежом). Цена - 690 руб. + 8% почтовый сбор. Необходимо прислать письмо-заказ с указанием фамилии, имени, отчества, индекса и адреса - через 2-3 недели очки придут бандеролью. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. По России, СНГ и Зарубежью.

**Внимание!** В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред Вашему здоровью. Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- оправу из желтого (светлого) металла;
- надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
- цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
- оригинальную переливающуюся графическую голограмму;
- таблицу для проверки зрения;
- копию сертификата РОСС RU.АЮ40.С14962;
- копию санитарно-эпидемиологического заключения Минздрава РФ №77.МО.01.944.П.000688.08.03

### Магазины в регионах:

- Москва: Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1, магазин «Ваш Доктор». Стоимость - 790 рублей. Тел. 510-10-10, звонить с 8.00 до 21.00, в воскресенье с 9.00 до 19.00. Работает курьерская доставка (100 рублей).
- С.-Петербург: ул. Рылеева, 25, маг. «Ваш Доктор», вход через арку. (с 10.00 до 20.00). Цена - 790 руб. Тел 331-90-80, звонить с 8.00 до 21.00, в воскресенье - с 9.00 до 19.00. Курьерская доставка - 50 руб.
- Брянск: Центральный универмаг, 2-й этаж, тел. 66-37-93
- Владимир: ул. Мира, 25, ТЦ «Эра-2000», 2-й этаж
- Волгоград: ул. КИМ, 7А, ТЦ «Новый континент», 2-й этаж
- Волжский: ул. Оламутская, 31А, магазин «Магнит» в ТЦ «Техномаркет»
- Вологда: ул. Зосимовская, д. 70, магазин «Славянский Хлеб»
- Воронеж: ул. Кирова, 28, магазин «Черноземочка»
- Екатеринбург: ул. К. Маркса, 60, ТД «Пигмалион»
- Иваново, пр-кт Ленина, д. 6, Гастроном №1
- Казань: Сибирский тракт, 34, корп. 01, супермаркет «Золотая середина» в ТЦ «Мега», 2-й этаж
- Калуга: ул. Театральная, 12, вход под арку направо
- Кострома: ул. Свердлова, д. 80, магазин «Русский Пряник».
- Краснодар: ул. Ставропольская, 100, ТЦ «Далпортсити», 1-й этаж
- Нижний Новгород: ул. Гордеевская, д. 2А, «Гордеевский универмаг», 1-й этаж
- Новороссийск: пр-кт Ленина, 22, магазин «Продукты» в доме
- Обнинск: (08439) 6-14-28
- Орел: ул. Гагарина, 51, магазин «Сказка»
- Ростов-на-Дону: пр-т Буденновский, 90, магазин «Канцтовары», 2-й этаж.
- Самара: ул. Мориса Тореза, 129, ТЦ «Тройка-5»
- Сочи: ул. Роз, 95, ТД «Ярославна», между 1-м и 2-м эт.
- Sterлитамак: ул. Ибрагимов, д. 10, магазин «Продтовары»
- Таганрог: ул. Дзержинского, 171, магазин «Конкурент-2»
- Тольятти: ул. Тополиная, 48А, 16-й квартал, ТД «Новый Тольятти»
- Тула: ул. Фрунзе, 8, ТЦ «Орбита»
- Уфа: ул. Академика Королева, 14, ТСК «Караидель», бутик №77
- Чебоксары: ул. Привокзальная, 8, магазин «Огонек»
- Челябинск: ул. Сони Кривой, 26, магазин «Школьник», 2-й этаж
- Череповец: ул. Металлургов, д. 34, магазин «Металлург»
- Европа: тел. в Германии 0800-50-23552; из других стран +49-511-167 37 75

Адрес для заказов по почте: 150000 Ярославль, д/я 1, «Ваш Доктор».

Адрес для заказов по электронной почте: [zakaz@vd.ru](mailto:zakaz@vd.ru)  
Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55  
(с 8.00 до 21.00 часов, в выходные - с 9.00 до 19.00 часов)



## МОИ «САМОКРУТКИ»... ИЗ КАПУСТНЫХ ЛИСТОВ

✉ Это дешевое и полезное блюдо годится как для праздничного стола, так и для повседневного. Впрок его я не делаю: оно вкуснее свежеприготовленное. Хотя в холодильнике такая закуска может храниться долго.

Кочан капусты средней величины разбираю на листья, отвариваю их в течение 3-5 минут, чтобы были не очень мягкие, но и не жесткие. Штуки 3 крупных морковок тру на крупной терке, пару сладких перцев и несколько долек чеснока мелко режу. Все перемешиваю и заворачиваю в капустные листья, придавая им форму сигареток. Складываю их в кастрюлю и заливаю кипящим рассолом из расчета 1 ст. ложка соли (с верхом) на литр воды. Любителям поострее можно добавить уксуса и черного перца-горошка. Жидкость должна полностью покрывать «сигаретки». Придавливаю их круглой дощечкой с небольшим грузом, и через 2-3 дня закуска готова.

*Нина Николаевна Берман, г. Чебоксары*

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

■ Квашенная в кочанах капуста становится нежной и упругой, а ее рассол приобретает пикантный и приятный вкус, если между рядами кочанов посыпать горсти крупно толченой кукурузы.

*А. Н. Лобанов, г. Тверь*

■ Масло и любые другие жиры не следует хранить в полиэтиленовых пакетах: в них эти продукты быстрее портятся и приобретают неприятный запах. Не годится и прозрачная стеклянная посуда, потому что от света жиры тоже начинают хуже пахнуть.

■ Неприятный привкус подмороженного картофеля можно устранить, если очищенные клубни подержать в холодной воде, а затем положить их в кипяток, добавив ложку уксуса.

*И. Корнакова, г. Тамбов*

## ЧТОБ ВОДИЛИСЬ ДЕНЬГИ ЦЕЛЫЙ ГОД...

✉ Вашу газету я читаю постоянно и заметила, что советы, связанные со всякими магическими штучками, вы не печатаете. Но скоро Новый год, который у каждого из нас связан с ожиданием сказки. И именно в этот праздник мы всегда ждем чуда. Поэтому хочу рассказать читателям «НС» про обряд, который (а вдруг?!) поможет кому-то стать богаче. Готовиться к нему надо за неделю. Дома на видном месте, мимо которого вы по многу раз ежедневно проходите, поставьте небольшой глиняный горшок. В течение недели каждый день кладите в него одну 10-копеечную монетку. Когда их наберется 7 штук, можно приступать к обряду. Прежде всего, включите воображение и представьте себя богатым человеком, у которого деньги есть всегда и они для него не проблема. Затем поставьте на стол горшок с монетами и подсвечник (только не деревянный), вставьте в него свечу. Монеты высыпьте из горшка в левую ладонь и ими выложите круг у основа-

ния подсвечника. Кладя первую, говорите: «Деньги, теките, деньги, растите, деньги, сверкайте, сделать богатым меня пожелайте». Повторяйте эти слова, кладя каждую монету, пока круг не сомкнется. Затем зажгите (спичкой, а не зажигалкой) свечу. Когда она разгорится, вообразите, что ее пламя — живая энергия денег, что она, соединенная с огнем, исходит от семи монет круга и уходит ввысь. Отчетливо представьте себе, какой была бы ваша жизнь, имей вы много денег. Постарайтесь увидеть картины будущего. Минут через 10 отойдите от стола — пусть свеча догорит без вас. Когда она погаснет, соберите все 7 монет и положите обратно в горшок. Некоторое время (срок выберите сами) «подкармливайте» его каждый день монеткой. И ждите... Деньги придут к вам обязательно. Мне этот обряд помог не раз. Богачкой не стала, но какой-то небольшой прирост в доме появлялся. Попробуйте...

*Тамара Усольцева, г. Челябинск*

## НОВОГОДНИЙ ДЕСЕРТ «ФРУКТЫ ВО ЛЬДУ»

✉ Даже скромный новогодний стол будет выглядеть очень празднично, если его украсить десертом, который всегда делает к самой сказочной в году ночи моя жена.

Причем блюдо элементарно простое. Для него подходят любые фрукты и ягоды — годятся и консервированные. Главное, чтобы была глубокая и прозрачная посуда вроде салатницы. Так вот. В нее укладываются, как бог на душу положит, ягоды, порезанные или поделенные на дольки фрукты. Почти до верха посуды. За-

ливается все это заранее приготовленным на желатине желе и ставится в холодильник. Когда оно застынет, сверху украшается взбитыми сливками из баллончика, а можно взбитыми с сахаром яичными белками. В общем, что в доме есть. Получается очень красиво: как будто разноцветные фрукты-ягоды во льду, а сверху припорошены белым снегом. Кстати, если формочка непрозрачная, то можно, опустив ее на несколько секунд в горячую воду, легко выложить содержимое на блюдо. Но тогда верхом станет дно жележного десерта, и уже его надо украшать взбитыми сливками.

*Александр Лабодин, г. Новороссийск*

## МОЙ ТОРТ «НА ЧАСАХ ДВЕНАДЦАТЬ БЕЗ ПЯТИ...»

✉ Я пеку его к празднику, потому что он не только вкусный, но и делается без особых хлопот в два этапа. А в перерыве между ними можно заняться другими блюдами: ведь перед Новым годом столько всего надо наготовить! Растираю 250 г сливочного масла с 200 г сахарной пудры. Добавляю по одному 3 яичных желтка, а затем, постоянно помешивая, 100 г растопленного шоколада, 250 г измельченного мармелада, полкило натертого на терке печенья и 50 г коньяка. Перекладываю массу на блюдо и ставлю в холодильник. Незадолго до Нового года взбиваю в густую пену оставшиеся 3 белка с сахаром (можно для розового цвета добавить сиропа от варенья), смазываю этим кремом торт сверху и по бокам. Циферблат часов и стрелки рисую тертым шоколадом или выкладываю тонкими шоколадными палочками.

*В. И. Акимченко, Ставропольский край*





Напомним, что в конкурсе «СОВЕТская записка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для записки.

Впишите в эмблему (справа) свою фамилию, а под ней — любое число. Строчкой ниже повторите его. Вырежьте эмблему с двумя верхними строчками (нижнюю оставьте у себя, чтобы не забыть число), и вместе со своим советом пришлите нам. Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская записка» окажется именно у вас. Имена победителей конкурса на этой неделе читайте на стр. 10, 14 и 15.



ОСТАЕТСЯ У ВАС!

## ЗАЧЕМ Я МАЖУ ЕЛКУ... МАЗЬЮ ВИШНЕВСКОГО?

Если на семейном совете мы решаем встречать Новый год с живой елкой, ее покупка возлагается на меня. Так что опыт я имею уже немалый и хочу поделиться советами, как лучше выбрать натуральное праздничное деревце.

Прежде всего, смотрю, гибкие ли у него ветки — это признак свежести елки. Не беру лесную красавицу с худосочным стволом — таким он бывает у больного растения. Хвоя должна быть яркого зеленого цвета, иголки обязательно слегка тру между пальцами — они должны стать

душистыми. Если же хвойного запаха не чувствуется, деревце не покупаю: оно наверняка обморожено.

Принесенную с мороза елку никогда сразу не ставлю в комнате: пусть слегка «отойдет» или на застекленном балконе, или на лестничной площадке (под присмотром). Место для деревца выбираю подальше от батареи. Перед тем, как его устанавливать, чуть подрезаю макушку и смазываю место среза... мазью Вишневского. Противный запах быстро улетучится, зато эта операция не позволит елке преждевременно облысеть.

От установки с помощью крестовины или емкости с водой я давно отказался. Го-

раздо надежней такой способ. Делаю под углом в 45 градусов свежий срез низа ствола, очищаю его от коры сантиметром на 10 и помещаю в ведро с мокрым песком. Причем увлажнять его надо предварительно отстоянной (чтобы испарился хлор) водой с добавлением небольшого количества глицерина. По мере высыхания песка поливаю его очередной новой порцией такой смеси. А еще время от времени опрыскиваю елку из распылителя для цветов — ей это нравится. При таком заботливом уходе здоровая елка прекрасно доживает до старого Нового года и даже дольше.

Леонид Назаров, г. Ижевск

## ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Проверить качество столового вина можно народным способом: налейте напиток в маленький пузырек, зажав горлышко пальцем, опрокиньте, погрузите в стакан воды и уберите палец. Натуральное вино так в пузырьке и останется. Поддельное начнет смешиваться с водой и струйками опускаться на дно стакана.

Дмитрий Обухов, г. Сыктывкар

Медные ступки и тазы для варенья очищаются до блеска с помощью обычного зубного порошка.

Валентина Р., г. Шатура

Если поролоновая губка утратила эластичность, ее надо несколько часов выдержать в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

Яна Ржевская, Ивановская обл.

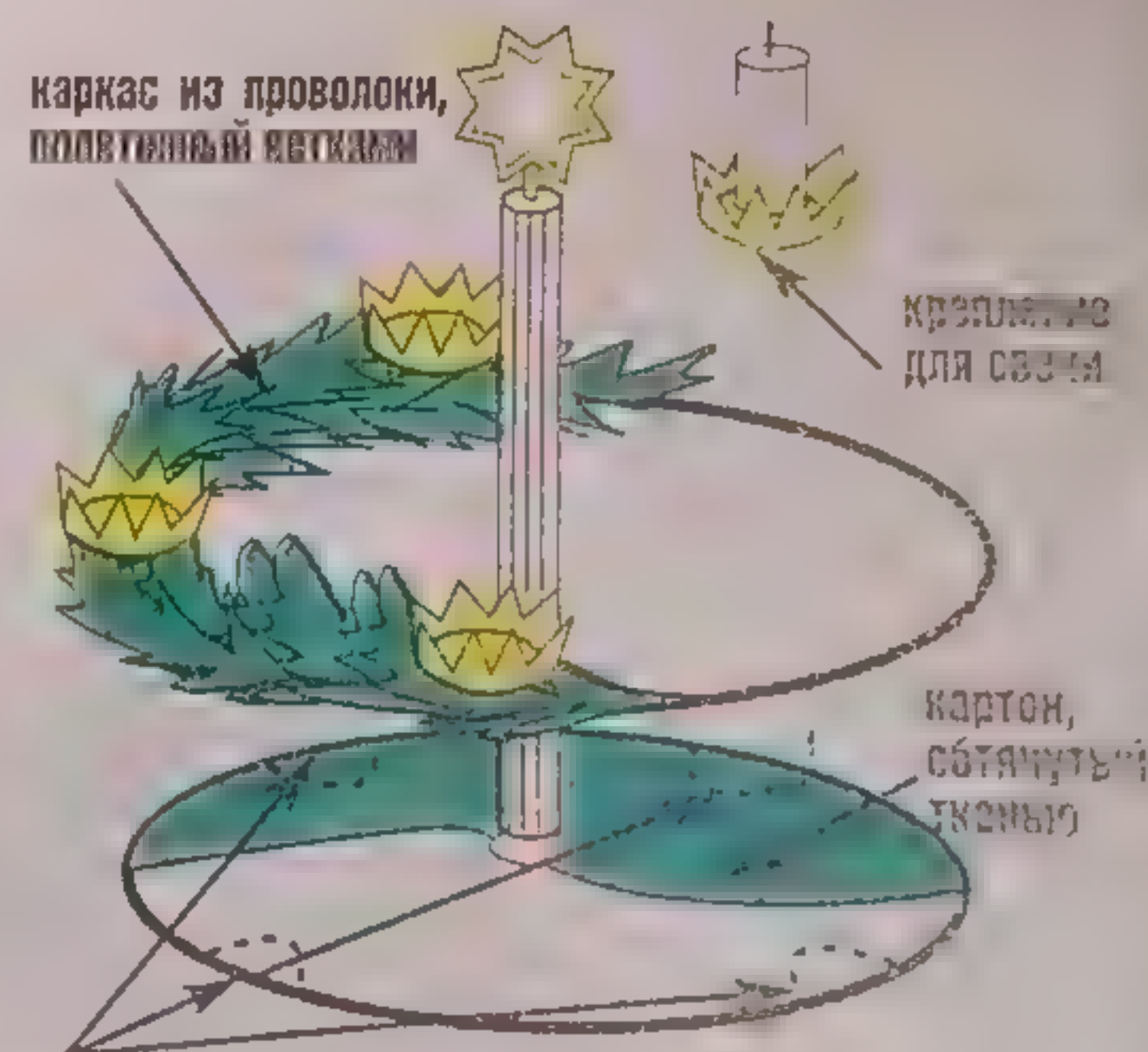
Вонзившиеся в руку колючки кактуса вытащить сложно. Накапайте на кожу растопленный воск свечи, а когда он застынет, аккуратно удалите его вместе с колючками. По такому же принципу «работает» и клей «БФ», образующий эластичную пленку.

Н. Бозиева, Кабардино-Балкария

## КАК МЫ САМИ ДЕЛАЕМ ПОДСВЕЧНИКИ

Походить по магазинам в канун праздника, чтобы купить всяких новогодних украшений, для моих детей — огромное удовольствие. Но в прошлом году я не смогла его доставить своим ребятам — денег совсем не было. Пришлось нам взяться за рукоделие.

Я взяла коробку из-под обуви, старую настольную искусственную елочку, всякие красивые лоскутки, тесемки и моток проволоки. Из нее сплела каркас диаметром 15 см, обмотала его веточками от синтетической елки, закрепила их — получился венок. Под его размер дочка вырезала картонный кружок, обтянула его кусочком зеленой ткани. К нему приклеила универсальным клеем венок, оставив незаклеенными маленькие участки в четырех местах — симметрично друг против друга. Центр доньшка я проткнула горячим гвоздем и сразу же насадила на него пластмассовую палочку от детского барабана — так она закрепилась очень прочно. Потом сын вырезал кружочки диаметром 5 см из жестяных консервных крышек, сделав края фигурными и слегка загнув их к центру. Эти штучки я приклеила к венчику между теми участками, которые не при-



не приклеивать (зазоры для продевания тесьмы)

креплены к его дну. На верхушку палочки водрузила небольшую восьмиугольную звездочку, которую дочка вырезала из картона и обклеила золотистой фольгой. Потом мы продели через незаклеенные участки венка красивые разноцветные тесемки, завязав на нем их нижние концы крупными бантами, а верхние закрепили под самой звездой. На жестяных кружках укрепили невысокие толстые свечи — и новогодний подсвечник готов. Таких мы сделали три штуки в разных вариантах. Они стали отличным украшением новогоднего стола. Наши гости даже не поверили, что подсвечники самодельные.

Юлия Трушко, г. Тольятти



Надежда Олеговна, г. Ярославль

● Магнитный инфракрасный облучатель с нагревом быстро расслабляет мышцы лица и повышает их тонус. Благодаря этому женщина сразу выглядит моложе.

Магнитный массажер «Спутник красоты» модели КМ-911Н с прогревом инфракрасными лучами и 7 насадками производства американской фирмы «Meditech»;

**Акция «НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК»!** Каждому заказчику – в подарок чудо-грелка мгновенного действия!  
Предложение действительно до 01.01.2005 года

Сертификат соответствия № РОСС US ИМ04 А01276 тест ДНО - ДСАИ ВЧДП/П

## A dark glass jar, likely for paint or ink, with a label that reads "КРАСНЫЙ" (Red) and "Горени" (Burns). The jar has a slightly tapered neck and a wide body. The label is partially obscured by a diagonal line, possibly a scratch or a fold in the paper. The background is a light, textured surface.

Сертификат Р/У 003938.Р.643 04 2002 Г/З

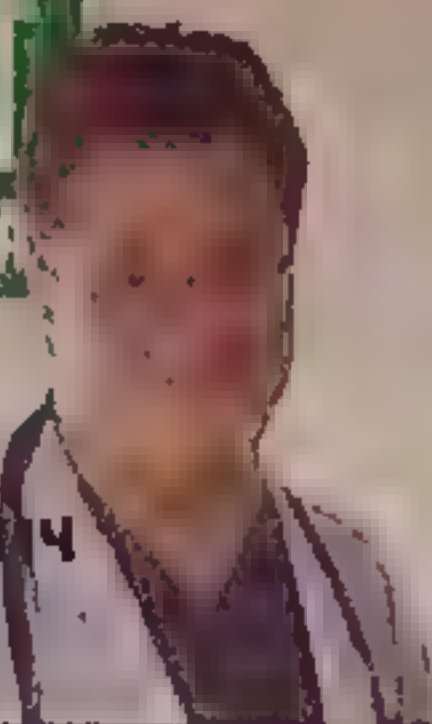
Цена «НЕВОТОН-ЛЮКС»:  
460руб +8% почтовый сбор.



150002, г. Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор». Звоните: тел./факс (0852) 27-67-24. E-mail: homedoctor@narod.ru



Эксперт рубрики  
Андрей Леонидович  
ЗВОНКОВ



### СМЕСЬ ОДНА, ДОЗЫ РАЗНЫЕ

✉ Не первый год избавляюсь от кашля такой смесью. Варю на медленном огне 10 минут лимон и выдавливаю из него сок в стакан. Вливаю 2,5 ложки глицерина, кладу меда (чтобы стакан стал полным) и все перемешиваю. Если кашель несильный, пью эту смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день (перед употреблением взбалтываю). При ночных приступах кашля принимаю 1 ч. ложку перед сном и еще одну — ночью. А при затяжном кашле приходится пить 1 ч.

ложку смеси утром натощак, по одной — до и после обеда, и еще одной — до и после ужина. По мере улучшения число приемов надо сокращать. (Лимон можно заменить яблочным уксусом).

И еще. При воспалении верхних дыхательных путей советую пить отвар из пшеничных зерен, ячменя или ржаных отрубей с медом.

Л. И. Тарасенко, г. Совгавань

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Рецепты хорошие, добавлю, что простым яблочным уксусом полезно полоскать горло (1 ст. л. на 0,5 стакана воды).

### ЧУТЬ ЗАНЕМОГ? УКУТАЙСЯ... КАРТОШКОЙ

✉ При первых признаках простуды у нас в семье делают пюре из вареного в мундире картофеля. Добавляем ложку растительного масла, выкладываем пюре на пленку и кладем этот компресс на спину больного. Уже после первого прогревания становится легче. На следующий день процедуру повторяем, но уже кладем компресс спереди, на грудь. Если заложен нос и болит голова,

вареную горячую картошку катайте над бровями и по щекам (ближе к носу) — прогревайте лобные и гайморовы пазухи.

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— То, что надо дышать над картошкой, знают все. Это хороший рецепт. Сухое тепло плюс масса полезных веществ, содержащихся в картошке (сваренной в мундире!), имеют отличный лечебный эффект.

### МОЖЕТ СТАТЬ СОВСЕМ КИСЛО...

✉ Однажды стало больно глотать и поднялась температура. Тогда я ошпарила крутым кипятком лимон и съела. Ангина прошла: сразу исчезла температура и утихла боль.

Н. С. Ишанова, г. Волгоград

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Если у вас настоящая ангина в развитии, то рецепт не только не поможет, но и не исключено, что лимонная кислота вызовет раздражение горла. Советую приобрести препарат «Грамицидин С» (сосать 8 таблеток одну за другой).

### ПОЗВОНИТЕ ДОКТОРУ ЗВОНКОВУ!

... и задайте любой вопрос о своем здоровье! 23 декабря 2004 г. с 17.30 до 18.30 по бесплатному телефону «НС» можно будет поговорить с экспертом нашей рубрики «Для здоровья». Его ответы — в «Народном совете».



### КОЗИЙ ЖИР С МЕДОМ, И ЛЮБОГО БРОНХИТА КАК НЕ БЫВАЛО

✉ Хочу посоветовать несколько рецептов на случай простуды.

40 г сухих измельченных листьев эвкалипта залейте 100 г спирта. Хорошо укутайте и поставьте настой в темное место на неделю. После процедите. При первых признаках заболевания принимайте по 20-25 капель, разведенных в четверти стакана охлажденной кипяченой воды (утром и вечером). А вот еще один рецепт, пригодится при сильной простуде. 20 г полыни настаивайте в 0,5 водки не менее 24 часов. Принимайте по одной столовой ложке 3 раза в день (+ еще раз перед сном). Детям такое средство не подойдет.

А если начался бронхит, то очень полезно пить смесь из козьего жира, горячего молока и меда.

Н. С. Ишанова, г. Волгоград

#### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА:

— Полынная настойка — давнее лекарственное средство. Но не переборщите с дозировкой, т. к. трава обладает галлюциногенным эффектом. Вместо козьего жира можете использовать свиное сало. Содержащиеся в меде жирорастворимые вещества — воски — выделяются с помощью жира или спирта. И именно эти вещества укрепляют иммунитет. К тому же такая смесь смягчает кашель.

### КАК ГАРАНТИРОВАННО СНАСТЫСЬ ОТ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ?

СТРЕСС — это не просто болезнь нервов. На фоне стрессов снижается иммунитет и «выскакивают» заболевания, которые заявили бы о себе не ранее чем через 20-40 лет. По мнению медиков, от 50 до 70% всех проблем здоровья связаны со стрессом.

Комментирует к. м. н. В. В. Фисенко: «Настоящим лидером среди антистрессовых препаратов по результатам многолетней практики является природный **СТАБИЛИУМ** (Франция). История его создания насчитывает около 2000 лет (это чудодейственный «эликсир жизни» GARUM ARMORICUM жрецов древних кельтов). Многочисленные клинические испытания **СТАБИЛИУМА** за рубежом и в России (ГНЦ ССМ им. Сербского) доказали его исключительную эффективность в лечении тревоги и депрессии, вегетативных дисфункций, нарушений сна и памяти, последствий инсультов, травм, алкоголизма и наркомании. **СТАБИЛИУМ** также улучшает концентрацию внимания и память, снижает переутомление и обладает мощным противострессовым эффектом. **СТАБИЛИУМ** восстанавливает активность нейромедиаторных систем мозга и функции нервных клеток в целом! Таким образом, он действует на саму причину болезни. Побочных действий у препарата нет, он совместим с любой терапией» **СТАБИЛИУМ** поможет всем: и взрослым и детям! Он победит стресс, депрессию, «залижет» душевные раны!

#### Приобретение в Центре «ЗДОРОВЫЙ МИР» (г. Москва)

- Новослободская, 20, стр. 4 (полминуты от ст. м. «Менделеевская») Тел. (095) 789-88-54, 978-12-23, 973-09-63, ежедневно.
  - Народная, 20 (ст. м. «Таганская» рад.) Тел. (095) 926-31-82, 926-31-84, 912-98-13, кр. воскр.
- БЕСПЛАТНАЯ консультация врачей. БЕСПЛАТНАЯ доставка по Москве. Производитель YALACTA, Франция, серт. МЗ РФ

К 10-летию Центра «ЗДОРОВЫЙ МИР» — 10 лет заботы о вашем здоровье! Юбилейные новогодние скидки на все! ПОДАРОК!

Пересылка по почте наложенным платежом, заказ и консультации по телефонам. [www.zdorvmir.ru](http://www.zdorvmir.ru)



## ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

### ✉ ЕСЛИ ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Каждое утро я стараюсь делать такие полезные для позвоночника упражнения:

1. Хорошо потянувшись в постели, сажусь, подтягиваю ноги к груди, обхватываю их руками под коленями и раскачиваюсь.
2. Встаю на пол, руки соединяю над головой и хорошо потягиваюсь.
3. Руками обхватываю себя за плечи и снова хорошенько потягиваю.

*Вера Паршинцева,  
г. Лебедянь*

### ✉ ОТ БОЛЕЙ В КОЛЕНАХ

Свои больные колени я вылечила без растираний и примочек, как только начала делать эту простенькую зарядку.

Каждое утро и вечер я, лежа на спине, делала такое упражнение: вытягивала пятки вперед 30 раз.

*Валентина Степановна  
Золина, г. Ставрополь*

### ✉ ОТ РАДИКУЛИТА

Чтобы избавиться от радикулита, делайте по утрам такую 20-минутную зарядку. Мне эти упражнения очень помогают.

1. Лежа на спине, поднимите руки и ноги вверх и держите в течение минуты.
  2. Затем на 1 минуту встаньте по стойке «смирно».
  3. После повторите упражнение на спине.
- И так чередуйте 10 раз.

*Виталий Павлович  
Неровный, г. Таганрог*

## ЧТОБЫ НЕ ПОДХВАТИТЬ ПРОСТУДУ...

### ✉ ...ПЕЙТЕ ВИНО

Если не хотите простудиться, то выпивайте на ночь стакан красного (лучше виноградного) теплого вина. А если вам нельзя употреблять вино, то пейте молоко с медом.

*Любовь Артамонова, Краснодарский край*

### ✉ ...И КОКТЕЙЛЬ

Мне очень хочется, чтобы мой совет от простуды помог многим людям. Смешать 1 ст. ложку малинового варенья, 1 ст. ложку водки, 1 ст. ложку постного масла, 1 ч. ложку соды. Все это залить 200 г кипятка. Когда коктейль не-

много остынет, пейте маленькими глотками.

*Людмила Семеновна Жукова, г. Казань*

### ✉ ...А ЗАКУСЫВАЙТЕ СЕЛЕДКОЙ!

Во время эпидемии гриппа для профилактики очень полезна... селедка. Достаточно съесть пятую часть средней по размеру рыбы в день. Еще совет: измельчите луковицу, добавьте немного сахара, 2-3 дольки чеснока и кетчуп. Ешьте смесь вместе с картошкой в мундире. Проверено: просто и никаких болезней!

*Любовь Игнатовна, п. Кировский*



## ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ПРОСТУДИЛИСЬ...

✉ Я собираю рецепты народной медицины. За окном зима, и я не сомневаюсь, что многим читателям «Народного совета» мои несложные, а главное, действенные рецепты могут пригодиться в это время года.

### ЧТОБЫ ХОРОШЕНО ПРОПОТЕТЬ:

- На стакан горячего чая — 1 ст. л. меда и 1 ст. л. коньяка. Выпить маленькими глотками.
- На стакан горячего чая — 1 ст. л. малинового варенья и 1 ст. л. спирта. Пить надо очень маленькими глотками, и напиток должен быть хоть и горячим, но

не обжигающим горло. (Для усиления потогонного эффекта во время питья чая можно укрыть голову теплым платком или обыкновенным махровым полотенцем).

### ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ СУХОЙ КАШЕЛЬ:

- Спиртовую настойку эвкалипта нужно принимать по 20-30 капель. Развести их на полстакана остывшего кипятка. Пить 3 раза в день.
- 15 г березовых почек настоять на 0,5 л «Московской» водки или спирта и принимать так же, как и эвкалипт.
- 1 ст. л. сока лука + 1 ст. л. ме-

да + 1 ч. л. подсолнечного масла. Все смешать и принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

### ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АНГИНЫ:

■ налить в кастрюлю стакан воды и добавить полстакана аниса. Кипятить 15 минут. Потом процедить, семена выбросить, а в отвар добавить 1/4 стакана меда, 1 ст. л. коньяка, довести до кипения и поддерживать на маленьком огне 2-3 минуты. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. через каждые 30 минут.

*Раиса Симонова,  
г. Сыктывкар*

## 5 СПОСОБОВ ВЫЛЕЧИТЬ ГОРЛО

✉ Избавиться от боли в горле помогут травы. После того как испробуете хотя бы один мой совет, запоете соловьем!

**1** Наиболее эффективны паровые ингаляции. Можно воспользоваться готовым тимьяновым маслом или просто заварить 2 ст. ложки тимьяна обыкновенного или душицы 1-2 стаканами кипятка. Подышите над паром, накрыв голову полотенцем. Содержащийся в этих растениях тимол обладает сильным антисептическим действием.

**2** Одно же из лучших средств — настой аниса с медом. 1 ч. ложку этих плодов залейте стаканом кипятка и дайте настояться. Процедите и добавьте ложку меда. Пейте по столовой ложке каждый час.

**3** Очень хорошо помогает при больном горле календула. Можно использовать сделанную

на ней готовую настойку, которая продается в аптеках. Для полоскания настойку надо развести теплой кипяченой водой. Или возьмите ту же календулу (сухую), шалфей и малиновый лист, все измельчите и смешайте. 1 ч. ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, закройте крышкой и дайте настояться. Полоскайте горло теплым настоем каждый час.

**4** Корень алтея: 1 ст. ложку измельченного корня залейте стаканом холодной кипяченой воды. Настаивайте 8 часов. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

**5** Неплохое средство — ягоды калины, сваренные в меду. Столовую ложку ягод залейте стаканом кипятка и варите на медленном огне 15 минут. После этого «укатайте» настой и дайте постоять 2-3 часа. Полученный отвар надо выпить в три приема в течение дня.

*Виктор Анатольевич Крылов, г. Сосновый Бор*



# КАКОЙ ОРЕХ ОТ КАКОЙ БОЛЕЗНИ?

О том, что орехи полезны для мозга, знают все. О других же свойствах этих продуктов знают немногие. Посылаю читателям «НС» мою ореховую таблицу. (Ешьте не менее 50 г в день).

Артур Залибов, респ. Татарстан

| ВИД ОРЕХА         | ВИТАМИНЫ  | СВОЙСТВА И ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ПОЛЕЗНЫ   |
|-------------------|---|---|
| Арахис            | Витамин С. Полисахариды. Множество полезных веществ.  | Полезен при маточных кровотечениях и язвенной болезни желудка.  |
| Фундук            | Витамин Е. Минеральные вещества: калий, железо, кобальт.  | Как продукт диетического питания используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и малокровии, при увеличении предстательной железы, варикозном расширении вен, флебитах, трофических язвах голени и капиллярных геморрагиях.   |
| Грецкий           | Витамин В12, А, В2, К, Е.   | Полезен при утомлении и истощении, после болезни и родов. При гипертонической болезни и малокровии, а также для улучшения потенции. Способствует нормализации желудочной секреции — и пониженной, и, наоборот, повышенной. (Обычный курс лечения — 10 дней по 50 г ежедневно).  |
| Фисташки          | Богаты полезными для организма жирами, белками и углеводами.  | Помогают поддержать здоровье людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.  |
| Миндаль (сладкий) | Содержит большое количество полезных элементов и витаминов. В нем высокое содержание белка, витамина Е, магния, фосфора. Кроме этого, миндаль богат цинком, медью, марганцем, железом, витаминами группы В. | Рекомендуется употреблять курильщикам. Полезен для кожи. Очищает кровь, почки, открывает закупорки в печени, селезенке, дробит камни, гонит желчь. Вкупе с медом усиливает мужскую потенцию. Известно, что индийские и арабские любовники обязательно перед свиданиями съедали по горстке миндальных орешков. Также хорошо помогает от опьянения, достаточно перед намеряющимися «праздниками» съесть десяток орехов. |
| Кедровый          | Содержит витамины В1 и Е, клетчатку и микроэлементы.  | Очищающее и ранозаживляющее средство, также полезен при камнях в почках. Восстанавливает мужскую силу. Улучшает обмен веществ, придает сосудам эластичность, способствуют снижению уровня холестерина в крови. Помогает поддерживать хорошее самочувствие, снимает усталость, нервозность и раздражительность. Обладает антибактериальным, противовирусным и антигрибковым действием.                                 |
| Кешью             | Богат белком, углеводом, железом, витаминами А, В2, В1. Содержит цинк, фосфор, кальций.   | Полезен при астме, бронхите, гриппе, при расстройствах желудка и диабете. Обладает антибактериальным, антидицентерийным, антимикробным, антисептическим и тонизирующим действием. Способствует обмену белков и жирных кислот в организме, понижению уровня холестерина в крови. Укрепляет иммунитет, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.  |

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| —  | —  | —  | —  | —  | —  | —  |

Неделя, как показывает таблица, магнитными бурями не грозит, так что лекарствами лучше не увлекаться, а стараться чаще бывать на свежем воздухе.

## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА

Помогите вылечить энурез.  
Нина, г. Санкт-Петербург

У дочери забиты маточные трубы, она не может иметь детей. Операцию делать нежелательно. Дайте совет.  
Галина, г. Екатеринбург

Можно ли вылечить варикозное расширение вен без операции и как?  
Родион, г. Смоленск

Прошу народного совета от хронического насморка.  
Людмила, г. Владивосток

Подскажите проверенное народное средство от судорог ног.  
Виктор, Ярославская обл.

Как и чем можно вылечить болезнь «рожа»?  
Галина, г. Ульяновск

Как можно вылечить тромбоз глубоких вен ног?  
Рая Салехова, г. Уфа

Расскажите о способах лечения гепатита В.  
Зоя, Новосибирская обл.

## ДАТЕ ПОСЛА

## АДРЕС ПОСЛА

Через газету обращаюсь к тем, кто страдает суставными заболеваниями, кого мучают камни в почках и желчном пузыре, повышенным давлением, головными и сердечными болями. У меня есть лекарственное сырье от этих заболеваний. Могу выслать желающим. Подробности приложите в вашем конверте с адресом.


Мой адрес: 347660, Ростовская область, станица Егорлыкская, ул. Луначарского, д. 119.  
Валентина Алексеевна Крившова

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU





## ЕСТЬ ЛИ В ПРИРОДЕ РАСТЕНИЯ-ХИЩНИКИ?

 — Добрый день. Правда ли, что существуют экзотические растения, питающиеся «человеческими жертвами», то есть растения-людоеды?

Растений, поедающих человека, в природе не существует, но охотники на насекомых среди них есть. Только так можно компенсировать бедность почв в местах обитания этих растений и получить необходимое питание.

Например, мухоловка — первое растение-хищник, открытое еще в 1750 году. На каждой челюсти мухоловки — 15-20 зубов. В ожидании добычи «рот» растения открыт. Когда насекомое попадает в челюсти, ловушка захлопывается за 1/30 се-

кунды. Дальше растение «анализирует», содержит ли добыча протеины. Если да, то начинается процесс поглощения, растягивающийся на две недели. Если нет, то челюсти размыкаются, чтобы выбросить бесполезный предмет. Каждое растение способно открыться-закрыться всего 3-4 раза за жизнь, и чтобы не тратиться впустую, реснички, выстилающие челюсти изнутри, должны почувствовать два последовательных толчка. Это сигнал для захлопывания.

Росянка — тоже хищное растение, его листочки окружены тонкими длинными волосками с капелькой липкой жидкости. Привлеченное этими капельками-росинками насекомое начинает их поглощать и приклеивается. Тогда волоски медленно закручиваются вокруг жертвы. За час она умерщвляется, а через два дня, когда листик разворачивается, насекомое уже полностью «переварено»...

## НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА  
«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ  
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**200-27-28  
(код 8-800)**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ №77-17925

«Народный совет» № 28 (28).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен  
Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов  
Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина, Юлия Карзиер, Марина Колосова, Ирина Костенко, Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк.

Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева, Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов, Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел (095) 974-7608; факс (095) 974-8891.

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова. Подписка с любого месяца на почте: по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 200 000 экз. Заказ № 10336

Подписано в печать 08.12.2004

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49

Тел (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



НАРОДНЫЙ  
СОВЕТЧИК

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

Наши поздравления именинникам-киоскерам, по всей России продающим нашу газету, продолжают! Желаем вам здоровья и успехов в работе!

Редакция «Народного совета»

### ИМЕНИННИКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:

**Белгородская обл.:**

Бежина Елена Михайловна,

Тыркалова Светлана Анатольевна,

Чеботарева Наталья Васильевна,

Будыкина Галина Николаевна,

Зосимова Татьяна Павловна,

Бутова Галина Ивановна,

Стефанюк Светлана Васильевна,

Трофимова Галина Ивановна,

Пястолова Ольга Михайловна;

**ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»:**

Баклунова Елена Ивановна

(киоск №44 на ул. Хользунова);

Картавцева Анна Николаевна

(киоск №18 на ул. Комарова);

**ЗАО «Центропечать», г. Москва:**

Щербина Марина Николаевна

(киоск на Коровинском ш., д. 9);

**ЗАО «Тверьсоюзпечать+О»:**

Максимова Надежда Васильевна,

Шевякова Ирина Борисовна,

Рыжова Алла Михайловна,

Мухамедова Татьяна Витальевна;

**ООО «Пресс-Медиа», г. Иркутск:**

Киреева Ольга Петровна,

Суходольская Ирина Анатольевна,

Томилова Ирина Васильевна,

Хусенова Юлия Васильевна,

Геркис Вера Александровна.

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «НАРОДНОГО СОВЕТА»

### «ТЕМА НЕДЕЛИ»:

**КАК САМОМУ СЕБЕ НЕ ИСПОРТИТЬ  
НОВЫЙ ГОД?** — какое спиртное можно смешивать, как не отравиться салатом оливье и студнем, как повести ребенка на елку, чтобы он потом не заболел?

### А ТАКЖЕ:

### ОТВЕТЫ ЮРИСТОВ НА ВОПРОСЫ:

— Сняты ли льготы с «чернобыльцев»?

— Можно ли выписать ребенка из квартиры?

и другие полезные ответы!

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ:

— Новогодние подарки: что надо и чего не стоит дарить?

— Чтоб в Новый год пахло мандаринами...

и другие полезные советы!

**НОВЫЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 21 ДЕКАБРЯ!**

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы —

для здоровья и семьи, для дома и дачи!

Победители получают от редакции

памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК»,

а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?

Присылайте письмо вместе со своей фотографией!

НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!



4 602445 000339



еженедельная газета писем и звонков

№25 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты – советует народ

23–29 ноября



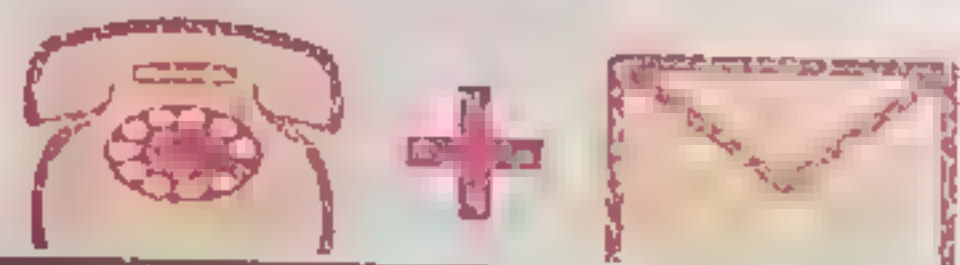
ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Как не потерять служебную квартиру?
- ▶ Как рассчитывают детское пособие?
- ▶ Могут ли соседи выселить собаку?

**+28** ОТВЕТОВ  
ЮРИСТОВ

стр. 4-9

**ЕСТЬ ВОПРОС –  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ –  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!**



**ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**(8-800)  
200-27-28**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!



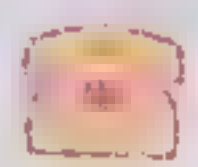
**СОВЕТЫ НЕДЕЛИ**

**за лучший – 500 руб.**  
Призеры конкурса  
«СОВЕТская записка»:

- ▶ Как не упасть в гололед?
- ▶ Вылечит каша
- ▶ Грядка... в губке

**+30** НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

стр. 10-15



**ГЛАВНАЯ ТЕМА**

## АВТОМОБИЛЬ: СТРАХ И РИСК



Нужно ли оплачивать  
две страховки  
и что делать,  
если отобрали права  
«за пьянку»? Стр. 2-3.



**На каждый вопрос найдется ответ – жить помогает «Народный совет»!**



## СТРАХОВКА КАК ОНА ЕСТЬ

### НЕ ХОЧУ ОПЛАЧИВАТЬ ДВА ПОЛИСА...

— Добрый день, скажите, пожалуйста, можно ли застраховать машину по договору добровольного страхования и не оформлять ОСАГО? А то не хочется платить за два полиса... Игорь, Москва.

К сожалению, добровольное страхование не может заменить обязательного. Дело в том, что правила и расценки ОСАГО едины по всей стране, а условия добровольного страхования бывают совершенно разными. Полис добровольного страхования не заменяет полиса обязательного страхования. Так что все-таки придется сначала оформить ОСАГО, а потом, если хотите, дополнительно заключить еще и договор добровольного страхования. Если купить оба полиса в одной страховой компании, возможно, вам будут предложены какие-нибудь льготные условия, и это не так сильно ударит по вашему бюджету.

### ВЕРНУТ ЛИ МНЕ СТРАХОВКУ ЗА СТАРУЮ МАШИ- НУ?

— Алло, меня зовут Костя. Я хочу купить новую машину и вот что хотел узнать: могу ли я, оформляя страховку на новый автомобиль, получить какие-то льготы? Потому что страховка за «прошлую» машину еще не закончилась, а я сейчас снимаю ее с учета для продажи.

Согласно статье 33 Правил обязательного страхования гражданской ответственности владельцев транспортных средств, при продаже машины договор ОСАГО прекращается. Потому что у машины изменяется собственник. При этом часть страхового взноса возвращается вам. Эта сумма вычисляется пропорционально числу полных месяцев, остающихся до окончания срока страхования. Эти средства вы можете перенести в счет оплаты нового полиса. Таким образом, новая страховка вам обойдется дешевле.



ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»  
редакция передала  
вице-президенту  
Международного Союза  
(Содружества) адвокатов, автору  
9 книг, в том числе «Справочник  
адвоката», постоянному  
участнику телепередач «Суд  
идет» и «Слушается дело»  
Евгению Петровичу ДАНИЛОВУ.

### СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ПОПАДАТЬ В АВАРИЮ?

— Я только собираюсь купить машину и хочу узнать одну вещь: если во время действия страховки (ОСАГО) будет, не дай бог, несколько аварий, страховщики оплатят все случаи ДТП или только один?

Согласно п. 10 Правил обязательного страхования гражданской ответственности владельцев транспортных средств, выплаты производятся при каждом страховом случае (ДТП), сколько бы аварий ни было в течение действия страховки. Так что все, чем вы ограничены — это срок договора и сумма страховки. Хотя, конечно же, лучше обойтись без аварий, чего я вам искренне желаю.

исходить оплата. Степень вины участников ДТП определяет страховая организация или, если возникает какая-то спорная ситуация, суд. Таким образом, если степень вины одного будет 60%, а другого — 40%, то первый выплачивает второму 60% от суммы ущерба, а второй первому — 40% от суммы ущерба.

### ЕЗДИЛ БЕЗ ДТП — ПОЛУЧИ СКИДКУ!

— Скоро новый год, и у меня кончается страховка. Скажите, сделают ли мне на этот раз какую-нибудь скидку, если за год у меня не было ни одной аварии? Ведь страховая компания не потратила на меня ни копейки, тем более, что я езжу только летом (с мая по октябрь)?

По закону за каждый безаварийный год предоставляется скидка 5% на ОСАГО. Кроме того, так как вы используете машину только шесть месяцев в году, ваш полис должен стоить еще на 30% дешевле: по закону длительность периода сезонного использования может быть целое число месяцев (не менее шести). Если вы используете машину полгода, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать месяцев в году — вам полагается скидка. Не забывайте об этом, когда будете заключать новый договор ОСАГО.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

### КОМУ ПОЛОЖЕНЫ ЛЬГОТЫ НА СТРАХОВКУ? СКИДКИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ 2 ГРУППЫ, ИНВАЛИДОВ ВОЙНЫ, УЧАСТНИКОВ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Согласно ст. 17 Закона «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев транспортных средств», «инвалидам, получившим транспортные средства через органы социальной защиты населения, предоставляется компенсация

в размере 50 процентов от уплаченной ими страховой премии по договору обязательного страхования.

Обратите внимание, что данная компенсация предоставляется при условии использования транспортного средства лицом, имеющим на нее право, и еще не более чем одним водителем. Компенсации страховых премий по договору обязательного страхования выплачиваются в установленном Правительством РФ порядке за счет средств, предусмотренных Федеральным бюджетом на социальную помощь».

### ВИНОВАТЫ ОБА. КТО ПЛАТИТ?

— У меня довольно сложная ситуация: в ДТП пострадали 2 машины, при этом правила нарушили оба водителя. Объясните, кто кому должен оплатить ущерб? Или в таких случаях вообще ничего не платится? Ирина, Санкт-Петербург.

В этом случае сначала должна быть определена степень вины каждого водителя, и уже исходя из этого будет про-



## ПРОИЗОШЛА АВАРИЯ: ПОРЯДОК ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ

**1** Вызвать на место происшествия сотрудников милиции, которые должны зафиксировать все сведения о ДТП, составить протокол.


**2** Заполнить извещение о ДТП, которое вам обязан был выдать при заключении договора о страховании страховщик. Эти извещения потом передаются в страховые компании участников ДТП — каждый участник аварии должен отправить одно извещение в свою страховую компанию, другое — в компанию, где застрахован другой участник ДТП.

**3** Запишите, в каких страховых компаниях застрахованы другие участники ДТП.

**4** Если виновник аварии — вы, немедленно сообщите об этом в свою страховую компанию. Часто виновника установить сразу не удастся, поэтому лучше в любом случае связаться со своей страховой компанией.

**5** Если авария произошла в одном регионе, а машина была застрахована в другом, позвоните представителю вашей страховой компании в том регионе, где произошла авария. Список и телефоны представительств вам должны были выдать при заключении договора о страховании.

## ПОКУПКА-ПРОДАЖА БЕЗ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ ХОЧУ КУПИТЬ АВТОМОБИЛЬ В ДРУГОМ ГОРОДЕ


 — Знакомый мне предлагает купить у него машину. Я живу в Пензе, он — в Самаре. Причем мне как раз скоро нужно ехать в командировку в Самару на три месяца. Скажите, если я там куплю машину, можно ли ее поставить на учет в Самаре на 3 месяца?

■ Чтобы зарегистрировать автомобиль на время пребывания, вам самому тоже придется зарегистрироваться в Самаре на тот срок, пока вы там. Когда регистрируетесь, напишите в МРЭО ДОБДД (бывшее ГИБДД) по месту пре-

бывания заявление о регистрации машины и укажите причины. В этом заявлении можете сослаться на Приказ МВД РФ «О порядке регистрации транспортных средств», который как раз и предусматривает такие случаи. Если же вы просто решите поехать за машиной в Самару или купите ее непосредственно перед окончанием командировки, вам будет проще в течение 5 суток после того, как ваш друг снимет ее с учета, получить в регистрационном подразделении номера «Транзит» и с ними уже ехать домой, чтобы там получить обычные

номерные знаки. Только учтите, что «транзитки» выдаются на срок от 5 до 20 дней — смотрите, не просрочьте, чтобы избежать лишних проблем. Или в случае задержки продлите срок их действия в ОГИБДД (возможно, из-за переименования ГИБДД название уже поменялось на ОДОБДД). И еще: даже при перегоне автомобиля с транзитными номерами по закону нужно иметь полис ОСАГО. Для таких случаев страховые компании заключают краткосрочный договор на время следования автомобиля к месту регистрации.

## МАШИНУ ПРОДАЛ, А НАЛОГ ПЛАТИ?


 — Как лучше приобрести автомашину? Договором купли-продажи или через доверенность? Мой приятель купил по доверенности, и вдруг ему приходит транспортный налог на машину... И что теперь ему делать? Котов я, из Твери.

■ К сожалению, часто люди боятся того, что заключение договора купли-продажи автомобиля требует уплаты налога или даже нескольких налогов, прохождения регистрации, уп-

латы сборов за выдачу новых знаков и т. д. Вместо этого многие предпочитают совершать то, что в гражданском праве именуется притворными сделками — сделками, совершенными с намерением прикрыть другие сделки (п. 2 ст. 170 ГК). Кстати, эти сделки порой создают гораздо больше проблем, чем вся волокита с оформлением купли-продажи автомобиля. Так что лучше раз и навсегда продать машину по всем правилам и избавить себя от множества

проблем в будущем. Если же вы уже «продали» автомобиль, по сути — передали во временное пользование по нотариальной доверенности и это произошло до 24 июля 2002 г., то налог должны платить не вы, а «покупатель» (доверенное лицо) — человек, на которого выписана доверенность. Если квитанции все же приходят на ваше имя, напишите уведомление в налоговую инспекцию. После этого «покупателя» должны признать налогоплательщиком.

## КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ОТОБРАЛИ ПРАВА «ЗА ПЬЯНКУ»?

 — Алло, у меня отобрали права на основании того, что я якобы был пьян. Могу ли я обжаловать действия сотрудников патрульной службы, так как не согласен с протоколом?

■ Составление протокола не обжалуется. Обжаловать можно только постановление начальника ОГИБДД (возможно, из-за переименования ГИБДД название уже поменялось на ОДОБДД) или мирового судьи, которому сотрудники ДОБДД (новое название ГИБДД) и направляют все материалы дела об административном правонарушении. Именно по решению мирового судьи водитель может быть

лишен права управления автомобилем. Его решение зависит от результатов медицинского освидетельствования, экспертизы. Таким образом, вам нужно изучить все материалы дела у мирового судьи и на основе их готовиться к защите. В этом году наказание за управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения было ужесточено. Если раньше можно было отделаться штрафом от 1000 до 2000 рублей или лишением прав на один год, то теперь штрафы отменены вообще, а срок лишения права управления автомобилем увеличен и составляет от полутора до двух лет. Важно знать, что кроме вождения в пьяном виде, аналогичное наказание влечет за собой и передача управления автомобилем лицу, находящемуся в состоянии опьянения.



ФОТОГРАФИЯ ИТАР-ТАСС



Вам отвечает специалист по гражданскому праву, юрист В. В. Ануфриева

## КАК ОФОРМИТЬ В ПАСПОРТЕ НУЖНЫЙ ВКЛАДЫШ?

— Моей дочке не поставили вовремя в свидетельстве отметку о том, что она гражданка РФ. Чтобы ее поставить, надо доказать, что родители являются гражданами РФ. Мой бывший муж от нас скрывается. В паспортном столе есть сведения, что он гражданин РФ. Будут ли у ребенка трудности с получением паспорта, если не поставить в свидетельстве о рождении эту отметку? Мельникова Раиса, Йошкар-Ола.

■ Как я понимаю, вы говорите о вкладыше в свидетельство о рождении, подтверждающем наличие у ребенка гражданства РФ. Чтобы у ребенка не было проблем с выдачей паспорта гражданина РФ, нужно получить вкладыш. Для этого обратитесь в подразделение паспортно-визовой службы по месту жительства. Вкладыш выдается в 10-дневный срок со дня подачи соответствующего заявления. Отсутствие отца ребенка осложнит получение вкладыша, так как в заявлении указываются сведения об обоих родителях. Как решить этот вопрос, вам подскажут в паспортном столе.

## ХОЧУ В 15 ЛЕТ СТАТЬ ГРАЖДАНИНОМ РФ!

— Можно ли в 15 лет подать документы и получить гражданство России так, чтоб родители не знали? Если да, то как? Алик.

■ По закону, 18 лет — это тот возраст, с которого можно самостоятельно обращаться с ходатайством о предоставлении права на временное проживание (Постановление Правительства РФ от 01.11.2002 г. №789 «Об утверждении Положения о выдаче иностранным гражданам и лицам без гражданства разрешения на временное проживание»).

Если иностранный гражданин не достиг 18-летнего возраста и не имеет родителей или имеет одного из родителей-гражданина РФ, заявление подается одним из родителей

или единственным родителем, опекуном, усыновителем (удочерителем), попечителем, руководителем воспитательного, лечебного или учреждения соцзащиты населения, в котором иностранный гражданин находится на полном государственном попечении. Заявление подается в паспортно-визовое управление органов внутренних дел по месту жительства родителя, опекуна, усыновителя (удочерителя) попечителя или по месту нахождения соответствующего учреждения.

Так что придется вам подождать до совершеннолетия. Тем более что в списке обязательных документов необходимо представить документ, подтверждающий наличие у вас материальных средств, обеспечивающих проживание в РФ. Иными словами, вы должны быть финансово самостоятельным человеком.

## ШТРАФ ЗА ГОСТЯ-ИНОСТРАНЦА: ПЛАТИТЬ ХОЗЯИНУ!

— Год назад у меня делали ремонт строители из Белоруссии. Ребята порядочные, работали хорошо. И так получилось, что они у меня «прижились», я им теперь сдаю две комнаты (квартира трехкомнатная). Конечно, регистрировать их у себя не хочу: их трое, да и живут они не постоянно. А соседи меня запугали: если иногородние не зарегистрированы, а живут, то штраф за них теперь должен платит хозяин квартиры.

Это что ж, законы изменились или соседи от зависти врут? Елизавета Денисовна.

■ Ваши соседи правы. Президент подписал Закон «О внесении изменений в Кодекс РФ об административных правонарушениях». Увеличен размер штрафов за нарушение миграционных правил, правил проживания как для граждан России, так и иностранцев. Немалые штрафы ждут и тех, кто дает приют незарегистрированным иностранцам, причем не только работодателей, но и простых россиян. (См. таблицу. МРОТ — 100 руб.)

| НАРУШЕНИЕ  | ШТРАФ      | ШТРАФ        |
|--|------------|--------------|
|  | (раньше)   | (теперь)     |
| Если пригласил иностранца (лицо без гражданства) по частным делам, предоставил ему жилье, но не зарегистрировал или не предложил съехать после окончания срока регистрации | 1 — 3 МРОТ | 5 — 20 МРОТ  |
| Если предоставил незаконному мигранту жилье, транспорт или иные услуги   | —          | 10 — 20 МРОТ |
| За приглашение нелегала на работу  | —          | 10 — 25 МРОТ |
| За нелегальную трудовую деятельность   | —          | 10 — 25 МРОТ |
| За проживание гражданина России без документов, удостоверяющих личность или по недействительным удостоверениям   | 1 МРОТ     | 25 МРОТ      |

## ЕСЛИ НАРУШЕН СРОК ОФОРМЛЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ

— Мои документы для оформления вида на жительство продержали больше года. За это время мне исполнилось 45 лет, и мой паспорт стал недействителен. Предложили ехать в Москву в консульство, но для нас это очень дорого. Не наша вина в том, что документы задержали и паспорт стал недействителен! Что нам можно сделать и куда обратиться по этому поводу? Надежда Петровна, Курская обл., г. Железногорск.

■ В положении о выдаче иностранным гражданам и лицам без гражданства вида на жительство указан срок принятия решений о выдаче. Он не должен превышать 6 месяцев со дня приема заявления и выдачи справки о приеме заявления к рассмотрению. Возможно, есть объективная причина задержки документов. Для того, чтобы узнать причину задержки ответа и на какой стадии оформления находятся документы сейчас, обратитесь с письменным заявлением к начальнику паспортно-визовой службы (бывший ОВИР) по месту сдачи документов, приобщите к нему копию расписки или иного документа, подтверждающего, что сотрудники паспортно-визовой службы приняли ваши документы. В этом заявлении вам следует просить объяснения причин непринятия до сих пор решения о выдаче вида на жительство.



# НАСЛЕДСТВО И НАСЛЕДНИКИ

консультант юрист Ф. М. Капелевич



В «Народном совете» №23 мы отвечали на ваши вопросы о «наследстве и наследниках». Но тема оказалась очень многогранной — звонки продолжают поступать. Сколько судебных, столько и нюансов! Поэтому мы решили сделать эту рубрику постоянной.

## КАК ЗАЩИТИТЬ ИМУЩЕСТВО ОТ ПАСЫНКА?

— Муж умер, оставив мне завещание на дачу и гараж. С мужем 5 лет жили в гражданском браке, вели совместное хозяйство. Теперь тридцатитрехлетний сын покойного заявляет свои права на дачу — сломал замки, поставил свои, лишил меня возможности находиться на даче, угрожает взломать гараж. Правомерны ли действия пасынка? Иванова Галина Алексеевна из Рыбинска.

■ Вы, наследница по завещанию, должны обратиться с заявлением о принятии мер по охране наследства к нотариусу. Нотариус, в соответствии со ст.ст. 1171, 1172, 1173 ГК РФ, обязан принять меры по охране имущества и управлению им, для чего может составить описание имущества, передать имущество на хранение, произвести оценку имущества и т. д. Обращаться к нотариусу с заявлением следует по месту открытия наследства (последнее место жительства наследодателя).

## ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА И СЫН. МЫ НАСЛЕДНИКИ ИЛИ НЕТ?

— Мы жили в гражданском браке 21 год, есть ребенок (правда, с другой фамилией). В квартире были прописаны с начала совместной жизни. Скажите, имею ли я или сын право на наследование квартиры? Как доказать факт совместного проживания? Как установить факт отцовства? Красноярский край, с. Бугутак.

■ При обращении в суд вам следует сослаться на ст. 50 Семейного кодекса РФ, которая гласит: «В случае смерти лица, которое признавало себя отцом ребенка, но не состояло в браке с матерью ребенка, факт признания им отцовства может быть установлен в судебном порядке». Доказательством та-

кого признания могут быть и совместное проживание, и прописка на площади отца ребенка, свидетельские показания, запись в школе о родителях, в частности, об отце ребенка, запись в истории болезни ребенка и другие документы и письменные доказательства. После вступления в силу решения о признании умершего отцом вашего ребенка следует это решение предоставить нотариусу. К нотариусу необходимо обратиться до истечения 6 месяцев со дня смерти отца ребенка с заявлением о принятии наследства. Заявление подается нотариусу по месту открытия наследства (ст. 1153 ГК РФ), то есть по последнему месту жительства наследодателя (ст. 1115 ГК РФ).

## ЗАВЕЩАНИЕ ЗАВЕРЕНО В БОЛЬНИЦЕ. ПОЧЕМУ НОТАРИУС ЕГО НЕ ПРИНИМАЕТ?

— Нотариус не принимает завещание, составленное в больнице и заверенное заведующим отделением и свидетелем. В истории болезни есть запись о просьбе больного составить завещание. Прав ли нотариус, так поступая? И можно обратиться в суд? Тимофеев.

■ Завещания граждан, находящихся на излечении в больницах, приравняются к нотариально удостоверенным завещаниям, если они удостоверены главными врачами больниц, их заместителями по медицинской части, де-

журными врачами этих больниц. Как видите, заведующих отделением в этом перечне нет. Нотариус поступил правильно, не принимая такое завещание, противоречащее содержанию ст. 1127 Гражданского кодекса РФ. Запись в карточке о просьбе больного об удостоверении завещания не может повлиять на расширение круга лиц, которые могут удостоверить завещания граждан, находящихся на излечении в больнице. И суд, если вы туда обратитесь, должен будет руководствоваться законом, т. е. той же статьей 1127 ГК РФ.

## КАК ПЕРЕОФОРМИТЬ ДАЧУ НА ДОЧЬ?

— Мы пенсионеры и хотели бы дачу переоформить на свою единственную дочь. Подскажите, как нам это наиболее выгодно сделать? И есть ли какие-нибудь льготы при оформлении для пенсионеров? Людмила Алексеевна, Москва.

■ Переоформить дачу на дочь следует путем оформления в нотариальном порядке договора дарения. В соответствии с Законом РФ от 12.12.91 г. №2020-1 «О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения», налог не взимается при дарении жилого дома, если одаряемый и даритель проживают в этом доме совместно на день оформления договора дарения. Жилым домом считается дом, возведенный на садовом (дачном) земельном участке с правом регистрации проживания в нем.

## КАК БЕЗ ЗАТРАТ «ПЕРЕПИСАТЬ» КВАРТИРУ?

— Квартира приватизирована на меня, я ее завещала дочери. Ей придется платить большой налог. Можно ли отозвать завещание и оформить квартиру на дочь так, чтобы это ей это не было накладно? Галина Ивановна, Смоленск.

■ Гражданским кодексом РФ, ст. 601, предусмотрена возможность заключения договора пожизненного содержания с иждивением. По этому договору получатель ренты — гражданин — передает принадлежащий ему дом, квартиру, иную недвижимость в собственность плательщику ренты, который обязуется осуществлять пожизненное содержание с иждивением получателя ренты. Заключив такой договор с дочерью, вы свою квартиру передаете в собственность дочери, и ей не придется оформлять наследство на квартиру по вашему завещанию. Договор ренты подлежит нотариальному удостоверению (ст. 584 ГК РФ), а недвижимое имущество, в вашем случае квартира, переданная по договору ренты, — государственной регистрации.



## КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЛУЖЕБНУЮ КВАРТИРУ?

— Ответьте мне, пожалуйста, на вопрос. Можно ли по истечении какого-нибудь времени перевести служебное жилье в бессрочное пользование, чтобы не выселили при увольнении с предприятия? Звоню из Твери, зовут Татьяна Петровна.

— Перечислите тех, кого не имеют право выселять из служебных квартир даже в том случае, если из организации, от которой ее получил, увольняешься. Полукеев Олег.

■ Статья 107 Жилищного кодекса РСФСР предусматривает, что рабочие и служащие, прекратившие трудовые отношения с предприятиями (учреждениями, организациями), подлежат выселению со всеми проживающими из служебных жилых помещений без предоставления другого жилого помещения.

Лица, проработавшие на предприятии (в учреждении, организации), предоставившем им служебное жилое помещение, не менее 10 лет, могут быть выселены только с предоставлением другого жилого помещения.

Кроме этих лиц, без предоставления другого жилья не могут быть выселены:

- инвалиды войны;
- участники ВОВ;
- семьи военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести;
- семьи военнослужащих;
- инвалиды из числа состава МВД, ставшие инвалидами при исполнении ими служебных обязанностей;
- лица, освобожденные от должности, в связи с которой им было предоставлено жилье, но не прекратившие трудовых отношений с предприятием, организацией, предоставившей это помещение;
- лица, уволенные в связи с ликвидацией предприятия

(организации, учреждения) либо уволенные по сокращению штата работников;

- пенсионеры по старости, персональные пенсионеры;
  - члены семьи умерших работников, которым было предоставлено это жилье;
  - инвалиды труда I, II, III группы, инвалиды I и II групп из числа военнослужащих и приравненных к ним лиц;
  - одинокие лица с проживающими вместе с ними несовершеннолетними детьми.
- Предоставляемое им жилое помещение должно находиться в черте данного населенного пункта, отвечать санитарным и техническим требованиям (основание: ст. 107, 108, 97 Жилищного кодекса РСФСР).

## МОГУТ ЛИ ВЫСЕЛИТЬ СОБАКУ ИЗ КОММУНАЛКИ?

— Имеют ли право соседи в общей квартире без разрешения держать собаку? Вероника Сергеевна.

■ Содержание в общей квартире домашних животных возможно лишь с письменного согласия всех совершеннолетних лиц, проживающих и зарегистрированных в квартире. Учтите, устное согласие, если оно и давалось соседями, в дальнейшем может быть оспорено ими в суде.

## МОЖНО ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ АДМИНИСТРАТИВНОЕ ЖИЛЬЕ?

— По техническому паспорту здание является административным с жилыми помещениями. Наши две семьи под постоянное проживание занимают в нем 1/2 часть. Можно ли приватизировать это жилье, в котором мы проживаем больше 20 лет? Вера Ивановна, Воронеж.

■ В соответствии со ст. 6, 7 Жилищного кодекса РСФСР, государственный жилищный фонд находится в ведении местных органов власти (муниципальный фонд) и ведомств (ведомственный жилой фонд). Жилые дома и жилые помещения предназначены для по-

стоянного проживания граждан, а также для использования в установленном порядке в качестве служебных жилых помещений и общежитий. Для ответа на ваш вопрос необходимо знать, к какому фонду относится жилое помещение и его назначение (для постоянного проживания или на время работы?). Обратитесь с заявлением о приватизации к собственнику жилого фонда, в ведении которого находится ваша квартира, а в случае отказа в приватизации получите мотивированный отказ. Сообщите его нам, вам будет дан ответ о том, соответствует ли отказ закону о приватизации.

## МУЖ РАЗДЕЛИЛ ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ И СКРЫЛСЯ

— Квартира у нас не приватизированная, лицевой счет с мужем разделен. Он давно уехал, не проживает в квартире и не платит. Где он находится в данный момент, точно не известно. Как теперь «соединить» лицевой счет? Наталья Ивановна, Сахалин.

■ После того, как вы разделили лицевой счет, с мужем был заключен отдельный договор найма жилой площади. С этого момента все претензии к мужу — по оплате квартиры, по его выселению — могут быть предъявлены только жилищными органами. Если по иску жилищных органов муж будет признан у-

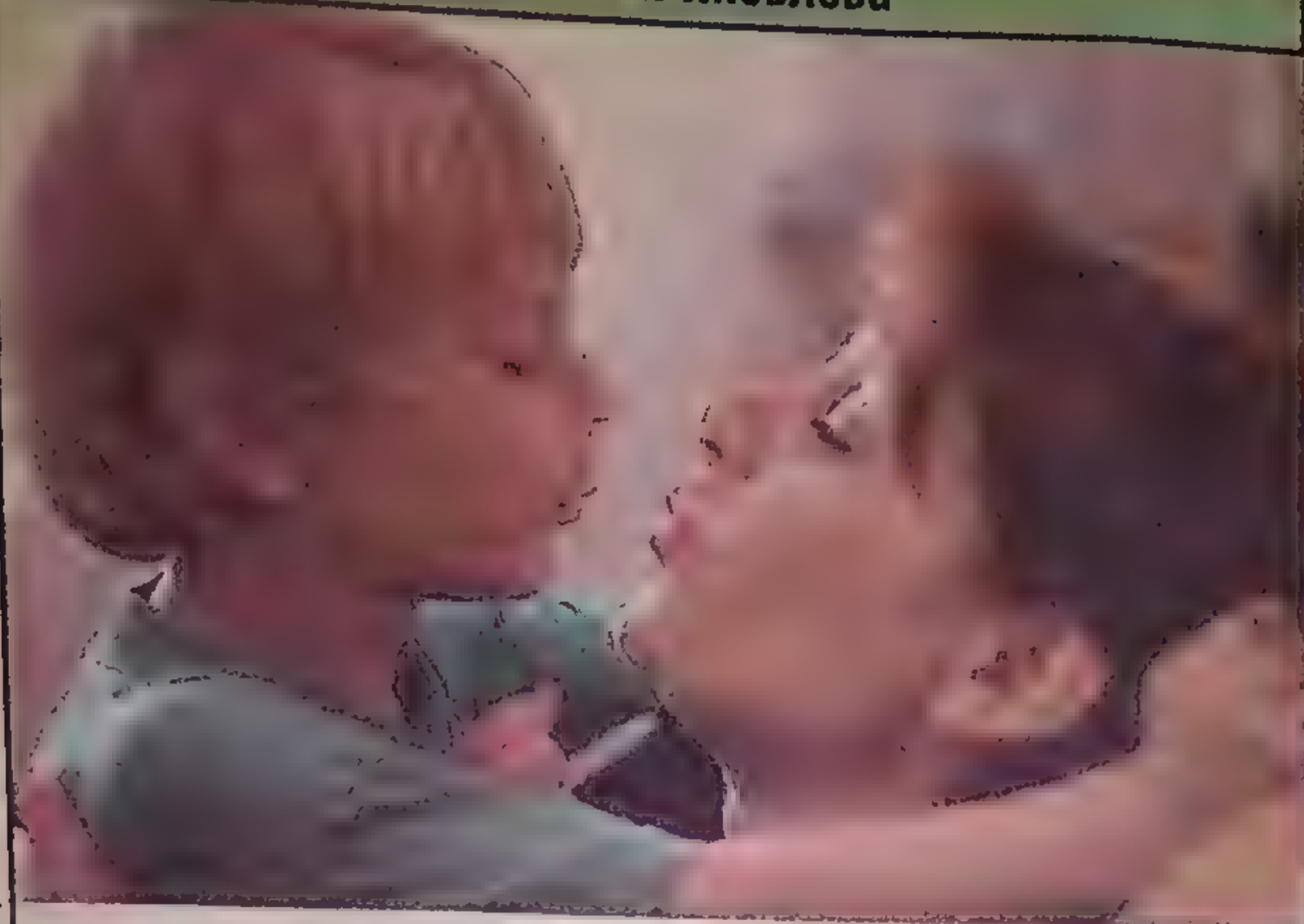
ратившим право на жилое помещение, вы сможете претендовать на его площадь в силу ст. 46 Жилищного кодекса РСФСР. Эта статья предусматривает, что освободившееся изолированное жилое помещение в квартире должно предоставляться проживающим в этой квартире гражданам, нуждающимся в улучшении жилищных условий. А при отсутствии таковых — гражданам, имеющим жилую площадь менее установленной нормы на одного человека (при этом учитывается право на жилую площадь). Статья 38 Жилищного кодекса РСФСР гласит: «Норма жилой площади устанавливается в размере 12 кв. м на одного человека».

## ВОПРОС НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ


Как вы относитесь к приватизации жилья? Вы уже приватизировали свою квартиру? Или до сих пор боитесь — считаете, что налоги на собственность будут очень высокие? Звоните: (8-800)-200-27-28!







## КАК ПОМЕНЯТЬ РЕБЕНКУ ИМЯ?


 — Я мать-одиночка. Хотела поменять ребенку отчество, чтобы оно лучше сочеталось с именем. В органах опеки мне сказали, что нужны веские основания, и этот вопрос будет рассматривать мэр города. Они правы? Света, Самара.

■ Вам все правильно объяснили. Вы не указали, сколько лет ребенку. Дело в том, что до 14 лет этот вопрос действительно решается в отделе опеки и попечительства и по распоряжению главы города в орга-

нах записи актов гражданского состояния по месту жительства оформляется перемена имени (отчества, фамилии) ребенку. В своем заявлении, которое вы подадите в органы опеки и попечительства, необходимо указать причины смены отчества. При этом изменение имени и (или) фамилии ребенка, которому уже исполнилось 10 лет, возможно лишь с его согласия. Если ребенок еще маленький, то формально его мнение спрашивать не обязательно, но, конечно, лучше это сделать. После же исполнения

14 лет в ЗАГС может обратиться сам подросток вместе с паспортом и двумя родителями (в вашем случае только с вами, т. к. вы мать-одиночка). Родители должны дать письменное согласие на перемену имени своего ребенка (ст. 58 Закона «Об актах гражданского состояния»).

## ... И ФАМИЛИЮ, ЕСЛИ МУЖ ПРОТИВ


 — Хочу поменять сыну фамилию. Должна ли я ставить бывшего мужа в известность, это первый вопрос. И второй: дело в том, что я бы хотела дать сыну фамилию моего отца (его деда), чтобы он стал продолжателем нашей династии, а не моего бывшего мужа. Сама я пока ношу фамилию мужа. Ирина, Липецк.

■ Сначала отвечаю на второй вопрос. Фамилия ребенка, не достигшего 14 лет, может быть изменена только на фамилию другого родителя. Человек же старше 14 вправе поменять ее на любую понравившуюся ему фамилию. Только при перемене имени нет ограничений. Так что сначала вы должны сменить фамилию на девичью, и только потом фами-

лию сможет поменять ваш сын (если ему нет 14). Теперь о самой процедуре: перемена фамилии человеком младше 18 лет возможна лишь с согласия обоих родителей, а при отсутствии такого согласия — на основании решения суда. Исключение — случаи, когда человек приобретает полную дееспособность еще до достижения им совершеннолетия в порядке, предусмотренном законом. Если не будет письменного согласия отца ребенка, то органы опеки и попечительства, на основании Федерального закона РФ «Об актах гражданского состояния», п.п. 3, 4 ст. 58, могут отказать в перемене фамилии несовершеннолетнему.

Если же отец возражает, вам необходимо в судебном порядке доказать обстоятельства, указанные в ч. 2 ст. 59 Семейного кодекса РФ. Учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его местонахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка. Обстоятельства, когда учет мнения второго родителя необязателен, устанавливаются только решением суда.

## КАК РАССЧИТЫВАЮТ ДЕТСКИЕ ПОСОБИЯ?


 — Разъясните мне, пожалуйста, ситуацию с детскими пособиями. Действует ли такое правило: если женщина разведена и алиментов не получает, то на ребенка дают не 70 рублей, а в два раза больше? Если да, то куда обратиться за деньгами? Ольга, Сочи.

■ Вас неправильно проинформировали. Размер ежемесячного пособия на ребенка (70 руб.) увеличивается на 100% на детей одиноких матерей, на 50% в случае

уклонения родителей от уплаты алиментов. Пособие выплачивается до 16 лет (в случае обучения в общеобразовательном учреждении — до 18 лет) органами социальной защиты по месту жительства.

Иными словами, вам полагается повышенное детское пособие в размере 105 руб. (70 руб. + 35 руб. (50%)). Чтобы получать эти деньги, вам необходимо представить в собес заявление и, главное, справку органов внутренних дел, что место нахождения разыскиваемого должника алиментов (бывшего мужа) не установлено.

## АЛИМЕНТЫ — ЧЕТВЕРТЬ ОТ ДОХОДА. И НИ КОПЕЙКОЙ МЕНЬШЕ!

 — Я развожусь, сын остается с женой. Проблем с деньгами у них не будет, я человек достаточно обеспеченный. Предложил жене заключить нотариальное соглашение, по которому я добровольно обязуюсь выплачивать на ребенка немалые деньги. Единственное, в чем сомнение берет: эта сумма меньше, чем четверть моих доходов. Если жена подаст в суд, сможет ли она в будущем оспорить это соглашение? Кирилл Никитин.

■ Я не советую вам так поступать. Такое соглашение может быть признано недействительным в судебном порядке (ст. ст. 102-103 СК РФ). Размер алиментов, которые уплачиваются по нотариально оформленному соглашению, не может быть меньше того, что с вас взыскали бы в судебном порядке. Семейный кодекс предписывает вам платить не меньше 25% от ваших доходов (ст. 103).



## ЧТО ПРАКТИЧНЕЙ: ПУХОВИК, ДУБЛЕНКА ИЛИ ШУБА?



— Подскажите, пожалуйста, что выгоднее приобрести на зиму: пальто, дубленку или шубу? И на что обращать внимание при покупке этих вещей? Наталья, Екатеринбург.

### ЕСТЬ ЛИ ПУХ В ПУХОВИКЕ?

Если будущая обновка будет носиться «и в пир, и в мир», разумнее всего обзавестись стеганым пальто — пуховиком или на синтепоне. Первый вариант подходит даже для морозной зимы, второй сгодится лишь в сылотную и теплую. Но в любом случае лучше заплатить подороже за изделие европейских или заокеанских фирм, а не прельщаться дешевым китайским.

**Чтобы не нарваться на подделку, надо:**

- проверить, указан ли на этикетке состав утеплителя и лицевой ткани;
  - придирчиво осмотреть, не торчат ли на поверхности пушинки (а то и перья), ровно ли простроены швы-простежки;
  - потереть чуть влажной тряпочкой ткань, чтобы убедиться в прочности ее окраски.
- Конечно, пуховик — вещь не очень элегантная и женственная, зато он довольно долговечен и хорошо переносит химчистку (некоторые «стеганки» даже можно стирать самим).



### ДУБЛЕНКА: КАК РАСПОЗНАТЬ ХОРОШУЮ?

Большинство имеющих в продаже дубленок — турецкие, фабричного или кустарного производства. Последние хоть и недороги, но низкого качества.

**Основные признаки качества дубленки:**

- «графопишущий» эффект — если провести по лицевой стороне изделия пальцем или ладонью, остается четко видимый след;
  - отсутствие на лицевой стороне царапин, солевых пятен, жирового налета, следов от краски и клея;
  - хорошо закрепленные углы прорезных карманов и аккуратно сделанные петли;
  - ровные, без пропусков швы. Помните дубленку в руках: при хорошей выделке поверхность быстро разгладится;
  - маркировка должна содержать исчерпывающую информацию о происхождении, эксплуатации, уходе и чистке дубленки;
  - в идеале — наличие именно этого сертификата, подтверждающего, что изделие после чистки не потеряет вида.
- Но и в этом случае оно принимается в химчистку, если носилось не более 5 лет. Правда, с нашими химчистками есть сложности: принять дубленку могут, но «без претензий». То же относится к новому, но сомнительного качества вещам — химчистка может их серьезно попортить.



### КТО САМЫЙ ТЕПЛЫЙ?

По результатам экспертизы, проведенной специалистами Российского национального фонда защиты потребителей, самым носким признан мех выдры (20 сезонов), а самым непрочным — кролик, шиншилла (2 сезона) и заяц (1 сезон). Норка прослужит 9 зим, песец — 7, каракуль — 6, а нутрия — еще на сезон меньше.

Самый теплый мех у мутон и лисы. Затем по уровню «теплосбережения» идет соболь, песец, бобр, шиншилла, нутрия, норка, каракуль. А самые «холодные» — сурок и горностай.

### ЛУЧШЕ ВСЕГО «ДИКАЯ ШУБА»...

Раскошелиться на шубу имеет смысл, если в вашем гардеробе она не единственная верхняя вещь для зимы. Ни один мех не любит ежедневной носки и мокрого снега.

Независимо от того, покупаете ли вы пальто из дорогой норки или дешевого козлика, **проверьте:**

- **качество меха.** Он должен отличаться блеском и сочностью цвета, под вашей ладонью быть упругим, шелковистым, не оставлять «жирного» ощущения, иметь ровный по длине и одинаково густой волос, включая подпушковый слой;
- **выделку мездры (оборотную сторону шкур).** При хорошем качестве она мягкая и эластичная, ни в ко-

ем случае не гремющая или шуршащая. Мездра у некрашенных шкур должна быть белой. Если желтая, значит, мех старый. Кстати, обнаружить все это можно, если подкладка не пришита к низу изделия, что бывает обычно у шуб хорошего качества, когда производителю нечего скрывать.

- наличие фирменной бирки, информирующей о том, как ухаживать за данной вещью. Качественнее шубы из «зимнего» меха, то есть из шкур животного, забитого в это время года. Такой мех плотнее и имеет густой подшерсток.
- для некоторых видов (например, для нутрии) особенно важно, мех ли это дикого животного или выращенного в клетке. Именно поэтому больше ценится аргентинская нутрия — она вся «дикая».

### КТО САМЫЙ ПРОЧНЫЙ?

Самый прочный меховой велюр — так специалисты называют материал для пошива дубленок — из российских и турецких овечьих шкур. Сделанные из него «тулупчики» тяжелы и незатейливы по фасону, зато они долговечные и теплые. А вот легкий и мягкий испанский меховой велюр, из которого шьют итальянские дубленки, для мороза никак не годится. Да и век его недолог.



# КАК НАС ОБМАНЫВАЮТ?

Консультирует юрист С. М. Яковлева

## КАК КРАДУТ СУМКИ В КАМЕРАХ ХРАНЕНИЯ?



— На днях была по делам в Москве и зашла в супермаркет. Но охранник не пропустил меня в торговый зал, потому что я отказалась оставить в специальной ячейке свою сумку, в которой был паспорт, служебные документы и ключи от квартиры. Ведь хотя ячейки и запираются, говорят, и из них вещи пропадают. А с кого потом спросишь? Зоя Бурмистрова, г. Чехов, Московская обл.

■ Вы поступили правильно. Действительно, сейчас преступники пользуются довольно нехитрой схемой воровства из камер в крупных магазинах. А поступают они так. Под видом покупателя вор приходит с утра в супермаркет, для отвода глаз кладет в ячейку на-

битый газетами целлофановый пакет и закрывает замок. Покрутившись в торговом зале, выходит из магазина и направляется в ближайший металлоремонт, где заказывает дубликат ключа. Потом возвращается, забирает свой пакет и оставляет ключ-оригинал в двери ячейки-ловушки. После этого злоумышленник с рассеянным видом топчется в магазине и внимательно следит за «своей» ячейкой, прикидывая, насколько ценные вещи остаются в ней тот или иной покупатель. Как только там оказывается дорогая поклажа, вор с помощью ключа-дубликата вскрывает ячейку, опустошает ее и быстро уходит. Конечно, в таких случаях преступники пользуются ротозейством охраны магазина. Администрация должна нести ответственность за сохранность вещей, оставленных в ячейках на хранение.

## КРЕДИТ: В ЧЕМ ПОДВОХ?



— Хочу купить новый телевизор в кредит. Тем более что многие магазины дают его, вроде, уж на очень выгодных условиях. А муж говорит, что здесь наверняка есть какой-то подвох: не о нас же они заботятся! Может, и впрямь лучше самим поднакопить денег и расплатиться сразу? Меня зовут Ксения, я из Воронежской области.

■ Сегодня торговля в кредит рекламируется на каждом шагу. Однако порой за красивой оберткой скрывается элементарное надувательство. Например, наиболее часто предлагаемый сегодня кредит «10 на 10 на 10». Вам предлагают заплатить всего 10% стоимости товара. А две другие цифры — это 10 месяцев, в течение которых необходимо рассчитаться с кредитом, стоимость которого всего 10%.

На первый взгляд выглядит заманчиво: в банке проценты по кредиту гораздо выше. На самом же деле приобретенный по этой схеме товар обойдется не на 10, а почти на 30 процентов больше. Допустим, вы приобрели домашний кинотеатр за 100 тысяч рублей, внесли первоначальный взнос и начали погашать кредит в 90 тысяч. И вот здесь-то и кроется подвох. Ежемесячно вы выплачиваете деньги, поэтому сумма долга должна постоянно перерасчитываться в сторону уменьшения и, соответственно, уменьшаться выплаты по процентам. Однако проценты продолжают начисляться не на остаток долга, а по-прежнему на весь 90-тысячный кредит. Товар получается золотым...

## ФАЛЬШИВЫЙ МАССАЖЕР: УДАРИТ ТОКОМ!



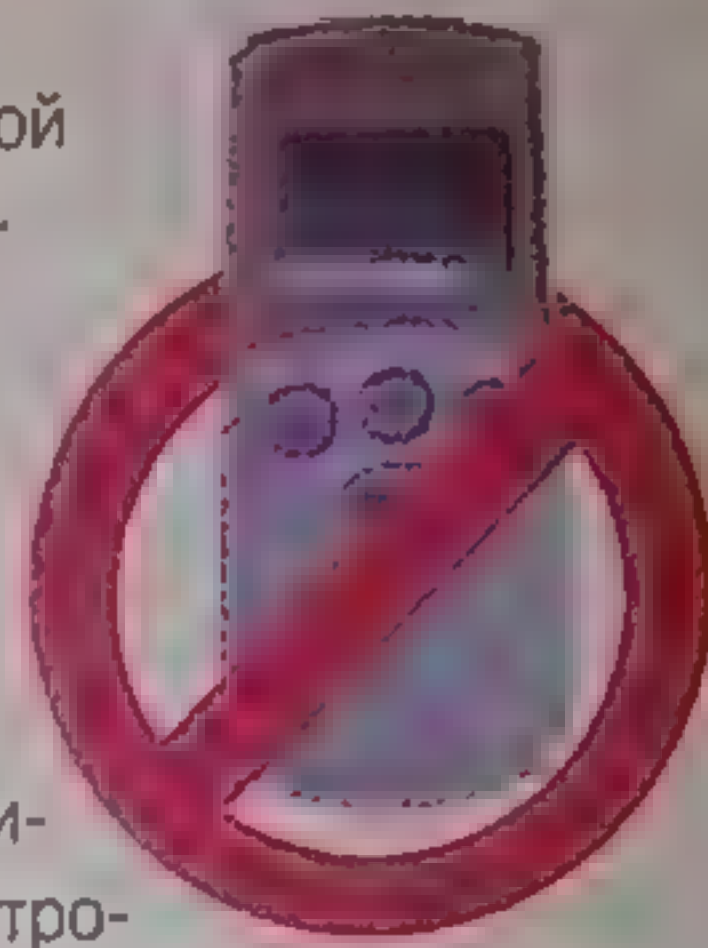
— Прошлым летом за 5 тысяч рублей я купила китайский массажер «Чхен-Лонг». Девушка, продавшая мне его, утверждала, будто этот прибор исцеляет от ревматизма, однако проку от него никакого. Сын говорит, что пользоваться этим массажером не только бесполезно, но опасно. Подскажите, как быть?

Надежда Львовна, г. Воскресенск

■ Отвечает начальник пресс-службы ГУБЭП МВД РФ полковник милиции Александр Воробьев:

— К сожалению, вы оказались далеко не единственной жертвой мошенников. Созданная гражданами КНР фирма «Мед-Идеал» действовала с размахом.

Центральный офис находился в столичной гостинице «Славия». Как выяснило следствие, филиалы этой мошеннической фирмы активно работали в 34 регионах России, а также на Украине и в Белоруссии. Месячный оборот дельцов составлял свыше 200 тысяч долларов. Сеть сбыта строилась преступниками по принципу «пирамиды». Под видом микрокомпьютерного электро-массажера марки «Чхен-Лонг» доверчивым покупателям «впаривали» примитивный электростимулятор. Запрашиваемая цена прибора доходила до 300 долларов. Покупателей заверяли, что это настоящее «чудо техники», которое лечит любую хворь путем воздействия на кожу низкочастотными электрическими импульсами. Но на самом деле эта дешевая подделка не прошла сертификацию в Минздраве и к тому же представляет реальную опасность для здоровья. По заключению экспертов, при неосторожном обращении с прибором пациент вполне мог получить электроразряд в 220 вольт. При обыске в главном офисе оперативники ОБЭП Юго-Западного округа г. Москвы обнаружили и изъяли около сотни приборов и комплектующие детали к ним. Было возбуждено уголовное дело по статье «мошенничество». Тем, кто пострадал от деятельности «целителей» из фирмы «Мед-Идеал», советуем обратиться в милицию по тел: (095) 127-99-57.



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ФАЛЬСИФИКАТА?

■ при покупке убедитесь в наличии сертификата или разрешения Минздрава на применение данного прибора. Но учтите, что эти документы говорят лишь о безопасности средства, а не подтверждают реальных потребительских свойств товара;

■ сохраните все квитанции и чеки. На них указан ИНН, по которому можно узнать фактическое местонахождение фирмы-продавца.

■ если средство не действует так, как было обещано в рекламе, на основании ст.ст. 10 и 12 Закона «О защите прав потребителей» попытайтесь добиться расторжения договора купли-продажи (по закону, он заключается автоматически при выдаче кассового чека) и возврата денег;

■ попытайтесь начать переговоры с руководством фирмы, сформулировав претензии на основании ст. 7 Закона «О рекламе» (недостоверная реклама). Для этого представьте текст рекламы и информацию из инструкции к товару.



## НИЧЕГО СЕБЕ ГОЛУБЕЦ!

✉ Размером он получается аж с целый кочан капусты! Готовится же это блюдо гораздо быстрее обычных голубцов, тем более что я чаще всего использую покупной фарш. Все равно вкусно получается.

С предварительно вымытого вилка капусты средней величины снимаю верхние листья, аккуратно удаляю кочерыжку и опускаю его в подсоленную кипяченую воду. Варю 5 минут при закрытой крышке. Сливаю воду и даю остыть. На большую разделочную доску кладу марлю, на нее — снятый с кочана первый лист, затем разбираю остальные листья и выкладываю их на первый так, как они были в кочане. Отвариваю до полуготовности стакан риса, смешиваю со свиным фаршем (примерно полкилограмма) и предварительно обжаренным нашинкованным луком (1-2 луковицы). Солю, перчу. Подготовленный фарш выкладываю на середину разобранных листьев и, взявшись за края марли поднимаю их так, чтобы снова получился кочан. Ставлю его на сковороду, смазанную маслом, осторожно снимаю марлю, сверху поливаю растительным маслом, потом сметаной, и в духовку. Чтобы кочан не подгорел, накрываю его сырым капустным листом. Минут через 40 вынимаю из духовки, посыпаю мелко порубленной зеленью, и пожалуйста: вот вам голубец так голубец! К нему можно подать соус или томатный, или сметанно-чесночный.

*Ирина Старикова, г. Ижевск*

## МОЯ ЛЮБИМАЯ ЗАКУСКА «МЯСНОЙ СЫР»

✉ Мне и самой очень нравится это блюдо — нежное, сытное и необычное. Но чаще всего я готовлю его к столу, если среди моих гостей есть те, кому нельзя есть острое.

Отвариваю 350 г говядины и граммов 300 риса. Мясо дважды пропускаю через мясорубку, рис протираю сквозь сито и все тщательно перемешиваю. Пока тру на мелкой терке 160 г сыра, такое же количество сливочного масла ставлю в тепло, чтобы размягчилось. И то, и другое добавляю к мясу с рисом (если сыр очень пресный, присаливаю), а потом эту массу взбиваю миксером или венчиком. Выкладываю на доску, придаю форму рулета и ставлю часа на 2 в холодильник. Перед подачей на стол режу тонкими ломтиками и украшаю зеленью.

*Янина Хамурарь, Липецкая обл.*

## ЭТО ВКУСНО — «ЗАПОЗДАЛОЕ» ВАРЕНЬЕ

✉ Если я не успеваю летом и в начале осени наварить варенья, меня выручает тыква с апельсинами. Отличное из них получается лакомство — самое любимое варенье моих домочадцев.

Около 1 кг желтой спелой тыквы и 3-4 апельсина (вместе с кожурой) режу кубиками примерно 1,5 на 1,5 см, вливаю сок одного выжатого лимона. Добавляю горстку-другую грецких орехов, которые предварительно прокалываю на сковороде, и заливаю смесь обычно приготовленным сахарным сиропом. Варю в 3-4 приема по 5 минут с момента закипания. Варенье получается очень вкусное, и, главное, невозможно понять, из каких плодов оно приготовлено.

*Валерия Кузьмина, Татарстан*

## СТУДЕНЧЕСКИЙ ПИРОГ «МЕЧТА ОБЩАГИ»

✉ Хотя я уже пенсионерка, но и теперь его нередко пеку. Рецепт этого пирога выручал меня и всех девчат в нашем общежитии еще в студенческие годы. Денег-то и тогда не было, да и сейчас не густо. А продукты для него нужны ну самые простые и дешевые.

В доме всегда найдутся 3 стакана муки, 1 яйцо, по полстакана сахарного песка и любого варенья без косточек, чайная ложка соды, соль на кончике ножа, 3 ст. ложки растительного масла да стакан крепкой чайной заварки. Надо только все это хорошенько перемешать (муку лучше просеять), вылить в высокую сковородку, смазанную маслом, и поставить в горячую духовку. Через 30-40 минут пирог готов. Проверить, хорошо ли он пропекся, можно обычным способом: проткнуть в нескольких местах тонкой деревянной палочкой. Если тесто к ней не прилипает, можно доставать пирог из духовки. Думаю, и нынешним студентам он понравится: готовится быстро, получается пышный, сладкий, а главное — большой. Целую компанию можно накормить сытно и вкусно!

*Валентина Ивановна Климантова,  
Архангельская обл.*

## БЫСТРАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ «ЛЕНИВОГО» БОРЩА

✉ Чтобы зимой на приготовление борща не тратить много времени, я заранее делаю для него заправку. С ней сварить это блюдо — пара пустяков.

Шинкую капусту (качан примерно на 1,5 кг), тру на крупной терке 1 кг моркови и столько же свеклы. Кладу в кастрюлю, заливаю стаканом растительного масла, солю и ставлю тушить на слабом огне. Через полчаса добавляю стакан сахара и 1 ст. ложку уксусной эссенции. Тушу еще минут 10, а затем сразу же раскладываю в предварительно ошпаренные кипятком 700-граммовые банки и закатываю крышками. Как пришла охота поесть хорошего борща, отвариваю жирный бульон, заправляю этой овощной смесью и добавляю пару картофелин, нарезанных кубиками. 15 минут, и «ленивый» борщ готов. Для остроты в конце варки можно положить томатной пасты, толченого чеснока, перца. Годится моя заправка и для постного борща, и просто как холодная закуска.

*Татьяна Павкина, Челябинская обл.*

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

■ Не следует варить бульон с большим количеством овощей — от этого он теряет свой вкус и аромат.

*Эмма Зиминая, г. Саратов*

■ Выпечка будет более нежной и рассыпчатой, если в тесто класть только желтки.

*Т. Хузина, Свердловская обл.*

■ При жарке пончиков или беляшей до-

бавьте в разогретое масло столовую ложку спирта, тогда тесто не впитает лишний жир.

*И. Корнакова, г. Тамбов*

■ Блюда из манной крупы будут пышнее и воздушнее, если предварительно замочить ее на 30 минут в воде или молоке. Если вам попался горький огурец, очистите его от кожи и опустите в слегка подсахаренное молоко.

*М. Демченко, г. Самара*



Напомним, что в конкурсе «СОВЕТская записка» участвуют советы читателей, присланные редакцией «Дача дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для записки. Впишите в эмблему (справа) свою фамилию, а под ней — любое число. Строчкой ниже повторите его. Вырежьте эмблему с двумя верхними строчками (нижнюю оставьте у себя, чтобы не забыть число), и вместе со своим советом пришлите нам. Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская записка» окажется именно у вас. Имена победителей конкурса на этой неделе читайте на стр. 11, 12, 15.

**СОВЕТская записка**

ФИО участника \_\_\_\_\_

любое число \_\_\_\_\_

повторите записанное число \_\_\_\_\_

**ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

### НА ЗАМЕСТЬ СОСЕДНИ

## КАК Я СТАРУЮ ПРЯЖУ ИЗВЕЛА

Остатки шерстяной пряжи я сматываю в клубочки и храню: вдруг пригодятся? Скопился у меня их целый мешок, опустошить который мне удалось прошлой зимой, когда, заболев, я долго сидела дома.

Достала с антресолей свои запасы ниток-остатков и кое-что из старых вещей. Распорол, вырезала из крупных деталей квадраты и перерисовала на них забавные картинки из



книжек моего маленького сына. Клубочки пряжи я подобрала по цветам и с помощью специальной иглы (такие продаются в магазинах для рукоделия) вбила нитки по нанесенному рисунку. Подстригла их ножницами. Получились яркие коврики для табуреток (см. фото). Потом таким же образом я сделала наволочки на подушки и коврик в детскую комнату.

**Е. Самодурова,**  
Краснодарский край

## ЗА ДЕЛО, МУЖИКИ!

Если вас раздражает мыльная пена, стекающая с помазка при намыливании лица во время бритья, воспользуйтесь вырезанным из тонкого листа резины диском. В его середине сделайте отверстие чуть меньше диаметра ручки помазка и наденьте на нее резиновое кольцо. Растянув, оно образует чашечку, в которую и будет собираться пена.

**Олег Михайлович, г. Томск**

Когда требуется отрезать с помощью ножовки кусок от автомобильной покрышки, надо просто вложить внутрь ее под место распила деревянный кругляк подходящего диаметра — это значительно облегчит работу.

**Анатолий Юрко, г. Уфа**

## РАЗОРВАННЫЙ ПРОВОД ПЛОХО... ЗВУЧИТ

Электроприборы я обычно чиню сам и всегда мучился, если нужно было определить, где есть дефект провода внутри электрического шнура. Не резать же его в разных местах!

И вот какой способ подсказал мне мой сосед-радиолобитель.

Через электрошнур, где имеется обрыв, надо подключить исправный прибор (например, утюг или чайник). Поставить по-

близости от него радиоприемник, настроенный в средневолновом диапазоне. Взять шнур в руки и перебирать его от начала к концу. Как только из включенного радиоприемника послышится треск, надо отметить на электрошнуре то место, которого вы в этот момент касались. После этого вилку электроприбора надо из розетки вынуть, и можно смело зачищать шнур там, где сделана отметка: именно здесь вы и обнаружите обрыв провода. Меня этот способ ни разу не подводил.

**Борис Гребнев, г. Рузавка**

## ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Пузырек лака будет открываться без проблем, если перед тем как завинтить крышку слегка смазать его горлышко вазелином.

**Елена Хайбулина, Башкирия**

Чтобы вернуть блеск хромированной поверхности, достаточно протереть ее тряпочкой, смоченной в мыльной воде.

**Николай Д., г. Фрязино**

Лекарство можно накапать при помощи надломанной спички (без серной головки, разумеется). Изогните ее, вставьте в пузырек, заткните отверстие пальцем и слегка его отпустите — капли аккуратно стекут по спичке.

**Людмила Михайловна, г. Моршанск**

От запаха пота вещь избавит цедра лимона, добавленная в воду во время стирки.

**Н. Осипова, г. Новокузнецк**

## КАК СПАСТИСЬ ОТ ГОЛОЛЕДА?

Зимой я всегда боюсь в гололед подскользнуться.

Прилепленный на подметку лейкопластырь — страховка ненадежная, покупать обувь с рифленой подошвой — лишние расходы. Да и не спасает, если дороги нечищены.

Чтобы спокойно выходить на улицу в гололед, я уже не первый год поступаю так. Очищаю подметки своих зимних ботинок и намазываю слоем универсального клея — «Моментом», «Суперцементом» или любым другим. Через 5 минут посыпаю клеевую поверхность крупным песком и даю клею окончательно высохнуть. После такой обработки подошвы совсем не скользят. А когда от ходьбы песок все-таки сотрется или обсыплется, повторяю процедуру. Можно поступить и по-другому: вырезать из наждачной бумаги квадратики и наклеить их на подошвы. Особенно хороши оба этих способа для пожилых людей: и удобно, и не накладно.

**А. Новохацкая, Ставропольский край**



**ПРОЧЬ,  
БРОНХИТ!**



✉ Хочу дать пару советов от бронхита. Первый рецепт: в кипящую воду положите 400 г отрубей. Через несколько минут снимите отвар с плиты и дайте ему остыть. Процедите и пейте в течение дня (не забывайте каждый раз подогревать!). Второй рецепт: в полулитровую бутылку вина положите 4 больших листа алоэ. Настаивайте 5 дней. Принимайте по одной десертной ложке три раза в день.

**Зинаида Абдуловна  
Ишбулатова, г. Уфа**

**КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА  
ЗВОНКОВА:** — Ничего не имею против. Отруби еще прекрасно отражаются на работе кишечника, а алоэ обладает иммуностимулирующим действием.

**для мягких пяток**

✉ Вот мой совет, чтобы избавиться от трещин на пятках. Наденьте на ночь старые носки, сверху целлофановые пакеты и снова носки. В пакеты налейте немного собственной мочи. Утром смойте теплой водой без мыла. Процедуру выполняйте 1-3 раза в месяц.

**Уткина В. Ф., г. Златоуст**

**КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА  
ЗВОНКОВА:** — Повышенное ороговение кожи на ногах может быть вызвано грибка. Мочу часто применяют как обеззараживающее. «Эффект размягчения» происходит из-за содержания в ней солей и мочевины. Увлажняет кожу еще и водный раствор глицерина (1:1; 1:2).

**ТЕРТАЯ КАРТОШКА  
В ПОМОЩЬ  
СЕРДЕЧНИКАМ**

✉ Андрей Леонидович, дайте совет, как лечить аритмию сердца и давление. Поможет ли здесь сырая тертая картошка?

**Маркова Марина Сергеевна,  
г. Орел**

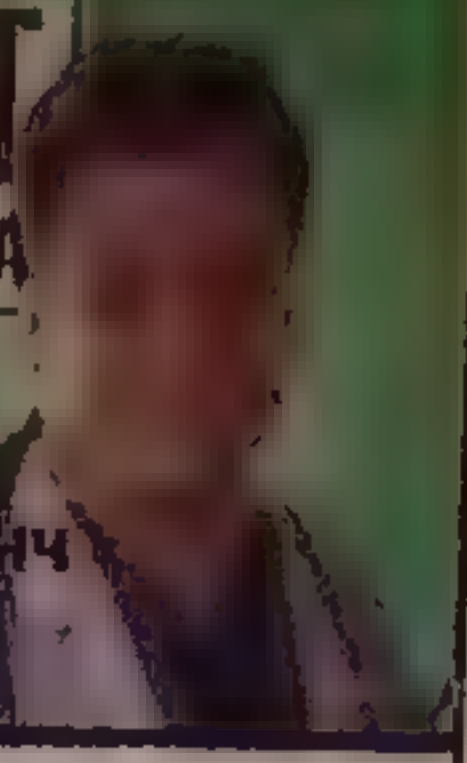
■ Аритмия может быть приступообразной или постоянной. Приступообразная (пароксизмальная) лечится специалистом-кардиологом в стационаре либо наблюдается в поликлинике. Любая самостоятельность в отношении такой аритмии опасна. Постоянная форма аритмии (нормосистолическая) как правило не беспокоит человека (только если частота сердечных сокращений превышает привычные цифры либо повышается артериаль-

ное давление). В этом случае нормализацию или урежение сердечного ритма можно контролировать самостоятельно препаратами корвалол, валокордин и т. п. Иногда достаточно снизить давление, чтобы ощущение перебоев не беспокоило.

Для лечения артериальной гипертонии потребуется применение специальных средств: от мочегонных до влияющих на тонус сосудов «альфадреноблокаторов». В качестве препаратов скорой помощи полезно иметь в аптечке нефидипин (коринфар) или клофелин (применять под язык 1-2 таблетки, не перебарщивать с дозами). Использование же тертой картошки допустимо в качестве профилактики аритмии и артериальной гипертонии, так как данный продукт содержит калий, необходимый сердечной мышце.

**КАБИНЕТ  
ДОКТОРА ЗВОНКОВА**

Эксперт рубрики  
**Андрей Леонидович  
ЗВОНКОВ**



✉ Уважаемый доктор Звонков, здравствуйте. Мой знакомый парень заработал паховую грыжу. Можно ли ее вылечить народными способами?

**Алевтина, г. Железноводск**

■ Грыжа, однажды выскочившая, будет выскакивать все чаще и чаще, и нет другого средства, кроме хирургии. В настоящее время широко используются «бескровные» лапароскопические методы пластики грыжевого канала — герниопластики. Обратитесь к хирургу. И чем раньше вы это сделаете, тем легче будет сделать операцию.

**КАША—МАЛАША — ПОДРУГА НАША**

✉ Здравствуй, мне очень нравится, что читатели составляют различные полезные таблицы и присылают в «НС». Я тоже решил сделать таблицу, у меня она — о свойствах каш.

**Артём Павлович Редков, г. Реутов**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Гречневая          | Содержит витамины (B1, B2, PP) и микроэлементы (кальций, фосфор, йод, железо, магний). Полезна при расстройствах нервной системы, атеросклерозе, гипертонии, анемии, болезнях печени и почек.   |
| Пшеничная          | Полезна тем, кто хочет похудеть, так как в ней мало углеводов и она быстро усваивается. Также хорошая поддержка для ослабленной сердечной мышцы, так как пшено богато калием и магнием.   |
| Овсяная            | Богата полинасыщенными жирными кислотами, которые способствуют выведению из организма холестерина. А также клетчаткой, полезной для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.   |
| Перловая и ячневая | Содержащаяся в них клетчатка стимулирует перистальтику кишечника. Полезны при запорах.  |
| Кукурузная         | Содержит каротин, который препятствует развитию онкозаболеваний. В состав входят редкие витамины: D, K, E. Полезна при заболеваниях печени, задержке жидкости в организме, нефрите и подагре.   |
| Рисовая            | В состав входят 8 важнейших аминокислот, которые участвуют в создании новых клеток организма. Богата белково-крахмалистой слизью (так же, как и овсяная и перловая каши), которая нейтрализует повышенную кислотность желудочного сока. |
| Манная             | Хороший диетический продукт. В манке много белков, витаминов, минеральных веществ и мало клетчатки. Рекомендуется в послеоперационный период, при истощении и хронической недостаточности почек.  |



# ПРОТИВ УГРЕВОЙ НАПАСТИ

**Жажда помочь тем, кто страдает такой напастью, как угревая сыпь. Вот несколько моих советов.**

**1** Соком алоэ смочите марлевые салфетки (из 10 слоев), отожмите и наложите на угри на 30-40 минут. Курс — 30 процедур. Проводите их вначале ежедневно, далее через день и потом 2 раза в неделю.

**2** Принимайте по 1-2 ч. ложке пивных дрожжей перед едой. Курс — 30 дней.

**3** 1 ст. ложку сухих цветов календулы залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте 1 час, процедите, добавьте 2 ст. ложки любого одеколора. Полученной настойкой протирайте лицо утром и вечером.

**4** Намочите салфетку соком плодов калины обыкновенной. Слегка отожмите и накладывайте на лицо 2-3 раза через 10 минут. Вначале проводите процедуры ежедневно (7-10 раз), потом столько же через день.

**5** Съедайте за час перед едой свежий огурец с кожурой и без соли. Огурцы положительно влияют на обмен веществ в организме, следовательно, оказывают лечебное действие на кожу, подверженную угрям и прыщам.

**6** 1 ст. ложку шалфея заварите стаканом кипятка, затем подержите на слабом огне 3-5 минут. Смочите этим настоем салфетки, отожмите и наложите на угри на 20-30 минут.

Толстунова А. Т.,  
г. Краснодар

## КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА ЗВОНКОВА:

— По поводу огурца могу сказать лишь то, что овощ этот некалорийный и содержит различные витамины.

Алоэ, календула, калина — старые и хорошо известные друзья подростков и вообще людей с проблемной кожей, так как биогенные стимуляторы, содержащиеся в них, способствуют заживлению.

Спирт, содержащийся в одеколоне, обеззараживает.

Вообще угри могут быть вызваны клещом — железницей.

А если учесть любовь нынешней молодежи к поцелуям в щечку (особенно это касается девушек), распространение этой напасти резко увеличилось.

В таком случае данные советы могут и не помочь.

Следует обратиться за консультацией к дерматологу или, если есть возможность, к врачу-косметологу.

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

### ЛУК — ОТ ГЛИСТОВ

Вечером возьмите среднего размера луковицу, очистите, мелко порежьте и положите в стакан. Залейте кипяченой водой комнатной температуры и настаивайте до утра. С утра, процедите получившийся настой и выпейте. Продолжайте употреблять на голодный желудок до излечения.

Ирина Михайлова,  
г. Большой Сундырь

### ХРЕН — ОТ ГРИППА

1 часть натертого хрена и 1 часть сметаны перемешать с 1 частью подсолнечного непастеризованного масла. (Если покажется острым, добавьте побольше сметаны). Наносите на хлеб или ешьте просто так.

А. В. Жданов, г. Гуков

### ЛИМОННИК — ОТ ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

Каждое утро съедайте по 2-3 ягоды лимонника или же добавляйте его сок по 1 десертной ложке в чай. (Для того, чтобы добыть сок, необходимо засыпать ягоду сахаром).

Валентин Иванович Чернов,  
г. Гай

### СКОРЛУПА — ОТ ИЗЖОГИ

Если начинается изжога, съешьте чайную ложку перемолотой в порошок яичной скорлупы и запейте водой. А если лень перемалывать скорлупу, возьмите 1-2 ч. ложки сухого обезжиренного молока, растворите в стакане воды и выпейте.

Сергей Бородушкин,  
г. Тобольск

## ПРЯНОСТИ СПАСАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

**Употребляя вместе с пищей определенные пряности, можно излечиться от многих болезней.**

Например:

■ Красный стручковый перец помогает в борьбе с простудой и кашлем.

Он усиливает кровообращение, облегчает отделение мокроты, а также полезен при запорах.

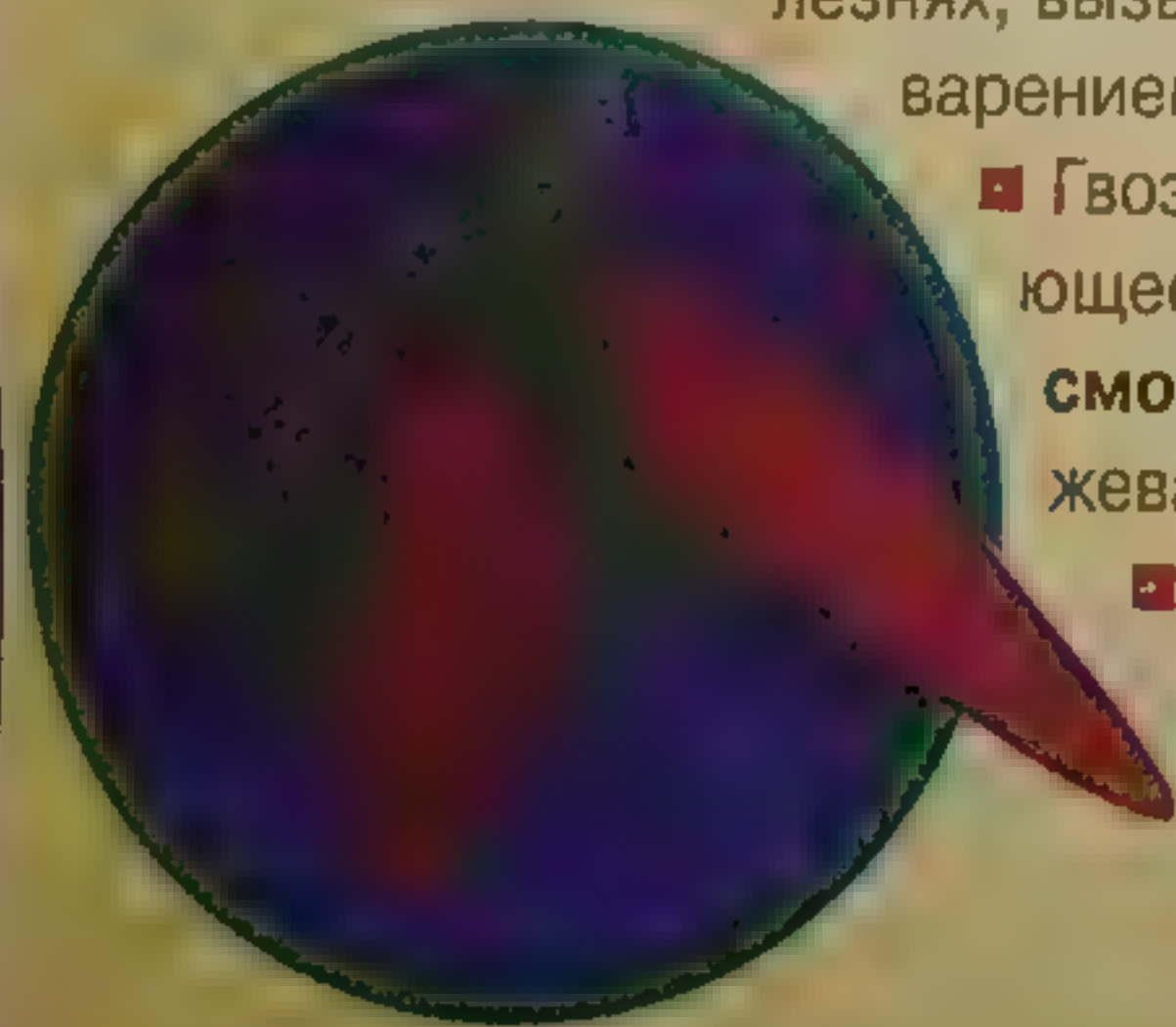
■ Черный перец усиливает выделение желудочного сока и способствует быстрому усвоению пищи.

■ Горчица помогает избавиться от мышечной боли. Также она полезна при расстройствах желудка, вздутии живота и болезнях, вызванных неправильным пищеварением.

■ Гвоздика — хорошее болеутоляющее. Облегчает кашель и насморк (для этого надо просто пожевать 2-3 палочки пряности).

■ Имбирь особенно полезен при ангине, да и вообще при воспалениях горла.

Г. П. Демидова,  
Пермская обл.



## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

У моего ребенка в ротике молочница. Как ее вылечить народными способами?

Екатерина, г. Волгоград

Что поможет при контактном дерматите?

Светлана, Московская обл.

Может кто-то знает, чем вылечить межпозвоночную грыжу?

А. Иванов, г. Ростов

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от бородавок?

Тамара,  
Самарская область обл.

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

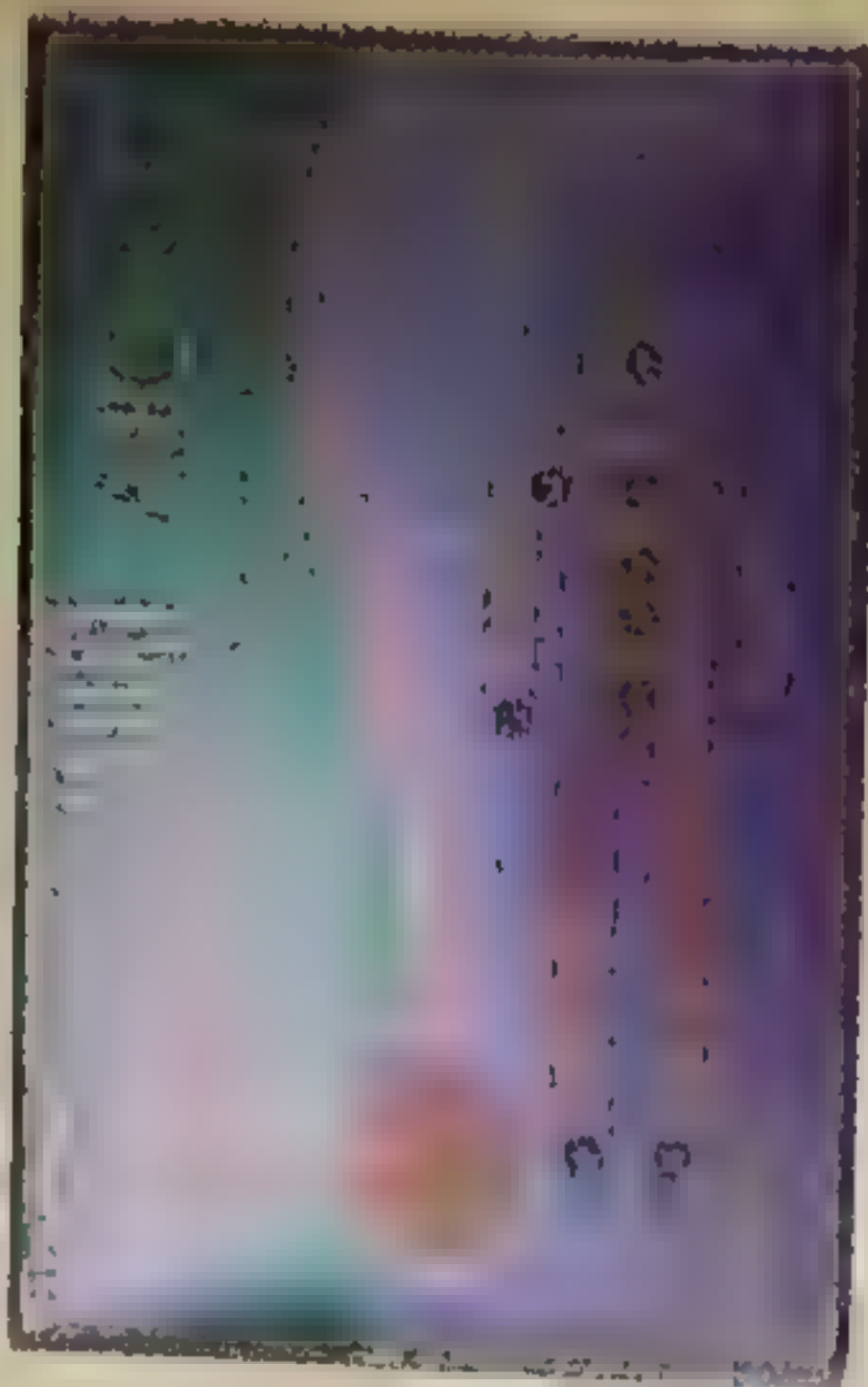


# ЧУДО-ЛЕКАРЬ «НЕВОТОН» принесет здоровье в дом!

Несколько лет назад в одну из московских клиник поступила тяжело больная пациентка. Врачи уже не брались лечить, только родственники не поверили, что их очень близкий человек обречен. Дочь вспомнила, что когда-то прочитала в журнале о том, что в Ленинграде в закрытой клинике проведены успешные испытания прибора под условным названием «био-корректор». Времени раздумывать не было. И на семейном совете приняли решение съездить в Санкт-Петербург и во что бы то ни стало найти чудо лекарство. И оно было найдено. Оказалось, что оно выпускается известной фирмой «Невотон». Называется аппликатор магнитостимулирующий «Невотон-Люкс». Купили по совету сразу несколько аппаратов. Один для омагничивания воды и четыре для эффективного лечения, так как времени раздумывать и пробовать не было. Через два дня больная почувствовала облегчение, появились силы. Стала вставать, а ведь раньше подняться не могла! Прошли сильнейшие спазмы сосудов головного мозга, боли в суставах и язва желудка. Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок, кроме родных. Такого не может быть или самовнушение, скажете Вы, и будете совершенно не правы.

Биоэнергетический прибор-аппликатор «Невотон-Люкс» уже много лет знаком светилам медицинской науки. Лечебный эффект «Невотона-Люкс» достигается магнитным полем аппликатора, который воздействует на очаг болезни, в результате чего клетки больного органа активизируются, самоочищаются, избавляются от шлаков, улучшается их насыщение кислородом. Пользоваться же им очень просто. Небольшую капсулу прикрепляют к больному участку и носят до выздоровления. Используя четыре специальные насадки для точечного массажа, идущие в комплекте вместе с «Невотоном», Вы согласно инструкции воздействуете на биологически активные точки человека. Тем самым Вы наносите двойной удар по Вашему недугу (полный курс — 3—4 недели). Рекомендуются использовать несколько аппликаторов, которые необходимо размещать на различных участках тела согласно инструкции по применению. Полезно во время лечения омагничивать (заряжать) «Невотоном» питьевую воду и использовать её для приготовления пищи или просто пить во время лечения, сокращая тем самым курс лечения.

«Невотон-Люкс» — аппликатор магнитостимулирующий — имеет патент и лицензию Министерства здравоохранения РФ. Прибор имеет официальный перечень излечиваемых заболеваний, который утвержден Минздравом РФ, а также на аппликатор есть отзывы известных ученых. К производству «Нево-



тон» рекомендовали известные НИИ и клиники РФ, в которых он прошел длительные медицинские испытания. Врачи, которые проводили исследование, в большинстве случаев рекомендуют его своим пациентам, а среди врачей немало тех, которые имеют ученую степень. Исследования в российских клиниках подтвердили лечебную силу «Невотона-Люкс». Он быстро снимает боль. Для этого достаточно нескольких дней. Вот лишь неполный перечень заболеваний, при которых используется аппликатор «Невотон-Люкс»:

• заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь I и II стадии,

вегетососудистая дистония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия и т. д.;

• заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, артрит, артроз, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря;

• неврологические, нервно-психические расстройства: головные боли, повышенная утомляемость, стрессовые состояния, неврозы, нарушение сна, метеозависимость;

• лорзаболевания: ангина, насморк, аллергический кашель, бронхиальная астма;

• заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва двенадцатиперстной кишки, холецистит, желчекаменная болезнь, колит;

• заболевания мочеполовой системы: простатит, аденома предстательной железы;

• заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой;

• заболевания женских половых органов;

• применяется для реабилитации после инсульта, инфаркта, снятия болевых синдромов различного происхождения.

Приведем выдержки из полученных писем, которые окончательно убедили нас (не знаем, как Вас) в покупке «Невотона»:

• **Приходько А.Ф., Украина:** «Я счастлив, что мне так повезло в мои 65 лет. Прочитал в газете про фирменное изделие «Невотон» и, зная «изнутри» наш оборонный комплекс с его передовыми разработками, сразу решил купить. Таблетки и уколы сопровождали меня последние 20 лет жизни. Гипертония, язва желудка, постоянные головные боли, тошнота, камни в печени — вот неполный букет моих заболеваний. После применения «Невотона» практически перестал использовать лекарство. Мой терапевт после обследования не сразу поверил в результат. Большое вам спасибо. Мои успехи сагитировали еще одну женщину купить ваш аппликатор».

• **Антон Игнатьевич, 73 г., Санкт-Петербург:** «Страдал аденомой предстательной железы, сопровождавшейся частыми и продолжительными болями в пояснице и паху, болезненным мочеиспусканием. Капсулу «Невотон МК 37.2» размещал в паховой области и точках максимальной болезненности. Боль прошла через неделю, а эффективность лекарственной терапии возросла. Низкий вам поклон, создатели «Невотона».

• **Лидия Васильевна, пенсионерка:** «Уважаемые целители!!! Выражаю вам огромное спасибо от нашей семьи. Дочка подарила «Невотон-Люкс», и за последние полгода он вылечил боли в печени, гастрит, головные боли, гипертонию, боли в суставах. На внука не нарадуюсь: прибегает вся в слезах — приложу к ушибу, и боли проходят. У деда приступы астмы, он пробовал — помогает, пришлите еще два «Невотон-Люкс». И напишите в газету: «От болезней лечит «Невотон», в новом веке незаменим он».

• **Парфиньев Н., 44 г. Краснодарский край:** «Я бывший спортсмен. В гостях у знакомой увидел «Невотон-Люкс». Она, оказывается, вот уже несколько месяцев успешно лечит варикозное расширение вен (ужасной кожной синевы) и другие болезни. Не нарадуется. Практически все у нее прошло. А ведь мы вместе лежали в больнице на операции. Пришлите один «Невотон» как можно скорее».

В заключение хочется добавить, что к достоинствам «Невотона» можно отнести то, что он может не только вылечить, но и помогает уберечь Вас от многих болезней. Применение «Невотона» способствует повышению иммунитета, снятию стресса, появляется крепкий здоровый сон (прощай, бессонница) и, как следствие, повышает работоспособность. «Невотон» рекомендуют больным и для профилактики заболеваний — здоровым людям.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302038, г. Орел-38, а/я 7(НС), отдел «Медицинские приборы». В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость «Невотона-Люкс» (прибор со всеми насадками) 490 руб. + 8% почтовые расходы. Аппликатор снабжен подробной инструкцией. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: (0862) 36-90-35 49-50-77с 9 до 17 часов, или в нашем интернет-магазине: [www.med.ortes.ru](http://www.med.ortes.ru).

Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/23010203/5267-03.



## БОЧКОВЫЕ СОВЕТЫ

Бывает, что бочку после того, как в ней хранили удобрения или что-нибудь, имеющее резкий запах, никак не получается отмыть. Рекомендую всем, у кого есть такая проблема, воспользоваться моим советом.

Залейте в бочку на 1/3 кипятка, плотно закройте ее, подождите, пока вода остынет, и промойте. Когда бочка высохнет, положите в нее газеты и подожгите (бумаги должно быть много, так, чтобы стенки почернели). Затем снова налейте в бочку кипятка, бросьте в воду крупные раскаленные камни и закройте ее. При необходимости последнюю операцию можно повторить. Другой способ: бочку густо намазать свежесваренной известью, залить холодной водой и дать постоять сутки, вылить воду и помыть бочку уже с горячей водой. Если же бочка заплесневела, растворите в воде 100-200 г кальцинированной соды (можно золы), залейте в бочку, тщательно ее помойте, а потом пропарьте.

**В. Крылов, г. Сосновый Бор**

## МОЯ ДОМАШНЯЯ КОПТИЛЬНЯ

В наше время продукт, приготовленный собственными руками, да еще деликатесный, копченый — души утеша, не только желудка. Для того, чтобы вы могли чаще радовать себя такими деликатесами, предлагаю конструкцию дачной коптильни.

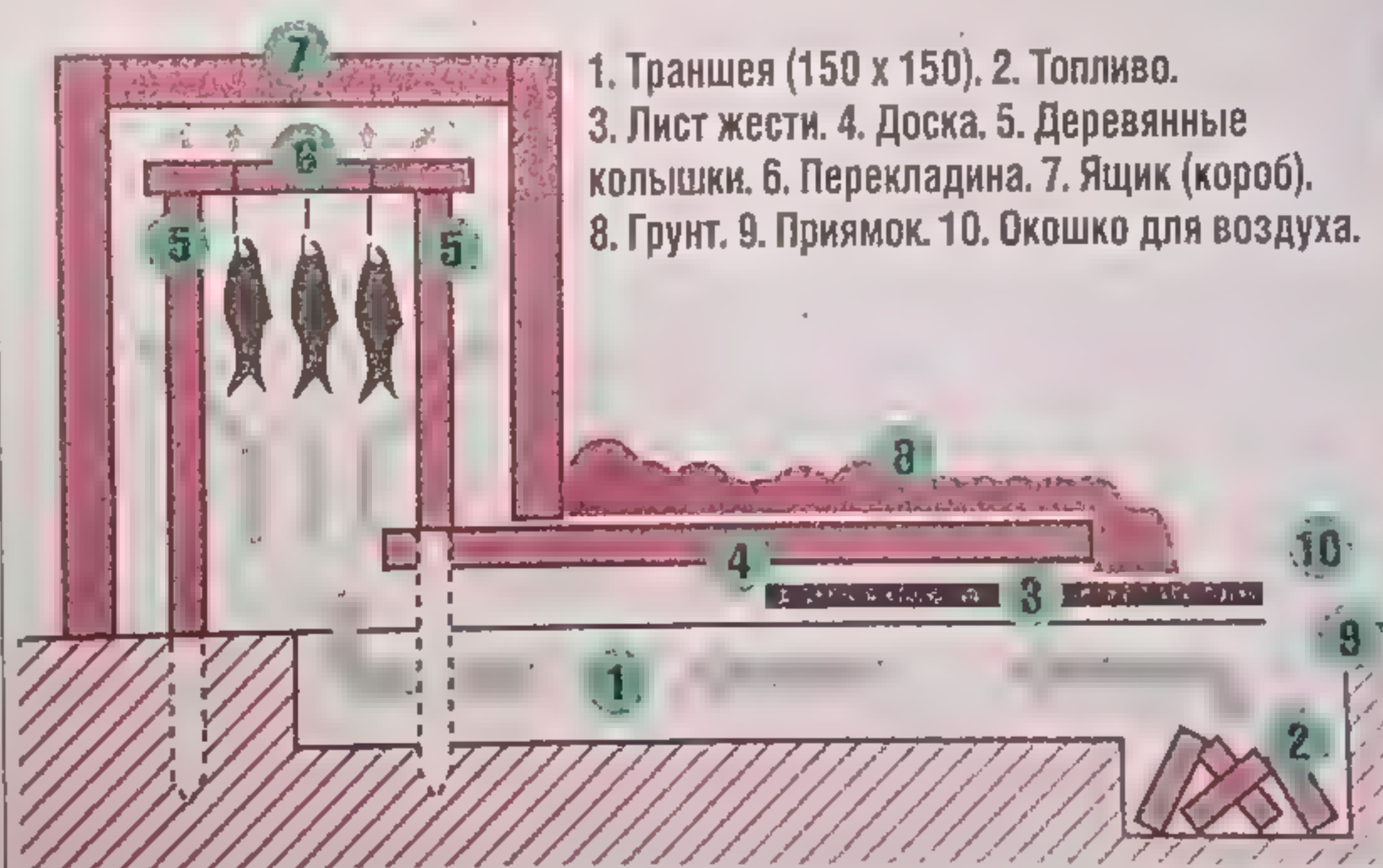
На выбранном месте выкопайте траншею 150 x 150 мм (1), переходящую на одном конце в квадрат 400 x 400 — приямок (9). Траншея сверху закрывается доской (4), которую можно засыпать грунтом. Приямок нужно накрыть листом жести (3) размером 500 x 500 мм и сделать с одного края небольшое открытое «окошко» (10).

На другом конце траншеи по обеим сторонам вбейте в землю на глубину 200 мм 4 деревянных колышка (5) высотой

500 мм. Сверху к ним крепятся 2 перекладины (6), на которые потом подвешиваются продукты для копчения. Все это закрывается каким-нибудь ящиком (7), картонной коробкой, старой бочкой или чем-то еще подходящего размера, чтобы закрыть продукты.

Когда все готово, в приямок укладываются полусгнившие корни, старые стволы ивы, яблони, осины — эти дрова нужно поджечь. Медленное тление — основное условие холодного копчения продукта. Одной порции дров в таком режиме хватает на сутки. При необходимости горячего копчения интенсивность горения можно регулировать окном для воздуха. После использования коптильню можно очень быстро разобрать.

**Т. Ахмедеев, г. Агинск**



1. Траншея (150 x 150). 2. Топливо.  
3. Лист жести. 4. Доска. 5. Деревянные колышки. 6. Перекладина. 7. Ящик (короб).  
8. Грунт. 9. Приямок. 10. Окошко для воздуха.

## ГРЯДКА В... ГУБКЕ



Рецептов со- здания «грядок» в квартире очень много, но я предпочитаю растить дома зелень... в губке. Средних размеров губку отмачиваю 2 часа в теплой воде, после чего, слегка сжав ее, ввожу в отверстия семена укропа, петрушки, кресс-салата. Когда семена «посажены», губку нужно поместить в какой-нибудь подходящий по размеру сосуд (подойдет, например, мыльница) и поставить на подоконник. Каждое утро поливаю губку теплой водой и уже через 7-10 дней получаю свежую зелень. Это очень простой и удобный способ, потому что не требует земли. По той же причине грядка в губке более чистая, да и выглядит она забавно, особенно если положить губку в прозрачную емкость.

**Варвара Блинова, г. Брянск**

## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

У помидоров в теплице закручиваются листья. Как быть?

**Сухинина В. В., г. Рязань**

Сажаю огурцы в парнике. Завязь есть, а плоды не растут.

**Нина, г. Зеленоград**

Как избавиться от ушей и ящериц на садовом участке?

## ЗИМА: ОБЪЯВЛЯЕМ ВОЙНУ МЫШАМ!

В №21 «НС» прочитал в рубрике «Прошу народного совета» просьбу В. М. Жаровой из Ярославля рассказать, как бороться с мышами на участке, и решил поделиться опытом.

Мыши — старые враги дачников и крестьян: урожай портят, деревья обгрызают и заготовленными для весенних посадок семенами не прочь пола-

комиться. Так что лучше заранее избавить свою дачу от этих мелких грызунов. В холодное время года они живут в норах, где питаются заготовленными летом запасами и ждут тепла, чтобы с новыми силами наброситься на ваш сад. Поэтому как раз зимой можно подготовиться к борьбе с ними.

Для защиты деревьев от мышей и зайцев обвяжите стволы толем, разрезанными пластиковыми бутылками и т. д. Можно даже соорудить вокруг

каждого дерева небольшую ограду, чтобы заяц зимой, а мышь весной под снегом не смогли подойти к стволу. Кроме этих «оборонительных сооружений», есть против мышей и настоящее оружие — яд. Рецепт простой: смесь из 1 кг зерна, 50 г фосфата цинка (или 5 г крысида) и 50 г подсолнечного масла. Еще можно сделать отраву из муки, гипса, сахара и цемента, смешав их в равных частях и капнув для запаха пару капель все того

же подсолнечного масла. Если вы знаете места, где живут мыши, подложите отраву прямо туда. Или поместите ее в специальные «кормушки» такого размера, чтобы пролезть туда могла только мышь. Например, рулончики толя, трубочки, свернутые из газеты, низкие шалашики из веточек. Тогда этим ядом никто, кроме вредных грызунов, не отравится.

**Максим Бродный, г. Великий Новгород**



## КТО ТАКОЙ ЧИЖИК-ПЫЖИК?



— Скажите, что это за персонаж такой — чижик-пыжик? И песенка про него есть, и памятник в Петербурге поставили... Ирина Немешаева из Уфы.

■ В 1835 году в Санкт-Петербурге было основано привилегированное учебное заведение — Императорское училище правоведения. Расположилось оно на набережной реки Фонтанки, в доме № 6. Среди его выпускников были композитор Петр Чайковский, поэт Алексей Жемчужников. На городских улицах учащиеся появлялись нечасто. Когда такое случалось, шагали они, демонстрируя училищную выправку и не вступая в разговоры с окрестными сорванцами. Будущие правоведа носили мундиры желто-зеленого цвета, шапки и воротники их шинелей напоминали цвет оперения чижика. За это напыжившихся учащихся уличные мальчишки прозвали «чижиками-пыжиками». А неподалеку от училища располагался известный на всю округу трактир. Раздобыв обычную одежду, под покровом сумерек тайно посещали это питейное заведение и старшеклассники училища правоведения. Тогда же родилась известная песенка: «Чижик-пыжик, где ты был? На Фонтанке водку пил, выпил рюмку, выпил две, закружилось в голове!»

## ЧТО ЛЕЧИЛИ НАРКОТИКАМИ?



— Это правда, что раньше наркотик кокаин использовали как лекарственное средство? Олег, Пермь.

■ Действительно, в конце XIX века при некоторых болезнях прописывали кокаин. Считалось, что он лечит астму и заболевания желудка. В США продавались сигары и сигареты с кокаином. При помощи кокаина Зигмунд Фрейд взялся избавить коллегу от пристрастия к морфию (в результате тот сошел с ума). А в 70-е годы XX века кокаин стал символом новой морали деловых людей. Кокаин считался безвредным, но стимулирующим энергию и поднимающим работоспособность.

Кроме того, даже героин до начала XX века считался безобидным болеутоляющим и снотворным и свободно продавался в аптеках, даже высылались по почтовому каталогу. А марихуану, также являющуюся наркотическим веществом, курили для избавления от зубной боли. И, естественно, становились наркоманами...

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

■ ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»:

Шишлова Любовь Михайловна  
(киоск №21, ул. Донбасская, дом 2),  
Жогова Ирина Александровна  
(СП-1, ул. Среднемосковская, д. 12),  
Костюкевич Валентина Николаевна  
(киоск №32, ул. Электровозная, д. 12),  
Протасова Елена Арнольдовна  
(киоск №17 на ул. Брусилова),  
Иванникова Наталья Анатольевна  
(СП-1, ул. Среднемосковская, д. 12),  
Гречаниченко Наталья Ивановна  
(СП-1, ул. Среднемосковская, д. 12),  
Ковалева Людмила Михайловна  
(киоск №30, ул. Домостроителей);  
ЗАО «Центропечать», г. Москва:  
(киоск на Каширском шоссе, д. 30);  
ООО «КРПА «Роспечать», г. Калуга:  
Некрасова Татьяна Николаевна  
(киоск №11, пос. Черемушки).

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «НАРОДНОГО СОВЕТА»

### «ТЕМА НЕДЕЛИ»:

**10 ВОПРОСОВ ГЛАВЕ ПЕНСИОННОГО ФОНДА** — что делать, если не включили в реестр льготников, будет ли индексироваться пенсия и повысят ли пенсионный возраст?

### А ТАКЖЕ:

### ОТВЕТЫ ЮРИСТОВ НА ВОПРОСЫ:

- Можно ли болеть 3 дня без справки?
- Сокращают? Требуйте два оклада!
- Как прописать любимого и не потерять жилье?
- и другие **полезные ответы!**

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ:

- Богатое блюдо «Гусь бедняк»
- Как моя заначка поставила мужа на ноги
- Новая обстановка из старой мебели
- и другие **полезные советы!**

### НОВЫЙ НОМЕР

**В ПРОДАЖЕ С 30 НОЯБРЯ!**

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы — для здоровья и семьи, для дома и дачи! Победители получают от редакции памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК», а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?

Присылайте письмо вместе со своей фотографией!  
НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ  
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:  
200-27-28**

(код 8-800)

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ №77-17925.

«Народный совет» №25 (25).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен  
Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов  
Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина,  
Антон Иванов, Юлия Карзиер, Марина Колосова,  
Ирина Костенко, Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко  
Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева,  
Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов,  
Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова. Подписка с любого месяца  
на почте: по объединенному каталогу «Пресса России» и  
каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу  
российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы  
и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использова-  
ние материалов допускается только с разрешения редакции и  
с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция  
вправе публиковать любые присланные в свой адрес произве-  
дения, письма и обращения читателей. Факт пересылки озна-  
чает согласие их автора на передачу редакции всех исключитель-  
ных прав на использование произведения в любой форме и лю-  
бым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,  
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 191 090 экз. Заказ № 9321.

Подписано в печать 17.11.2004

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49

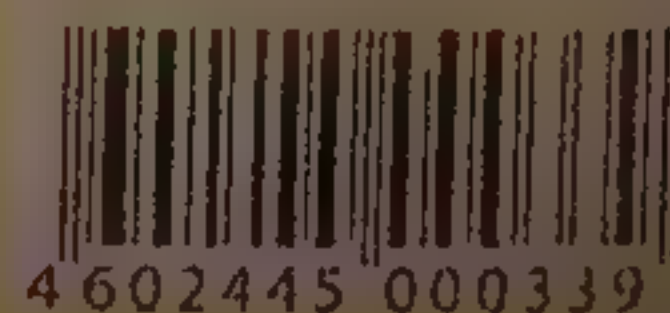
Тел. (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТЧИК**



4 602445 000339



№24 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты – советует народ

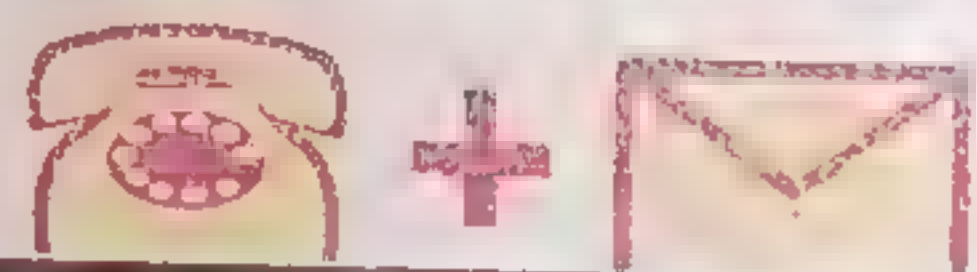


## ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ «Хочу спросить депутата!»  
СОВМЕСТНАЯ АКЦИЯ ГОСДУМЫ РФ И «НАРОДНОГО СОВЕТА»
- ▶ Кому могут отказать в прописке?
- ▶ Кто может не платить земельный налог?

**+26** ОТВЕТОВ  
ЮРИСТОВ

**ЕСТЬ ВОПРОС –  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ –  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!**



**ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**(8-800)  
200-27-28**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

## ✉ СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

**за лучший – 500 руб.**  
Призеры конкурса  
«СОВЕТская записка»:

- ▶ Съешь салат вместе с тарелкой!
- ▶ Браслет от... мозолей
- ▶ Пей много киселей!

**+34** НАРОДНЫХ  
СОВЕТА

стр. 10-15

ГЛАВНЫЙ ТЕМА

## ВОТ ТАКАЯ ОНА, ЗАРПЛАТА...



Что делать,  
если предприятие  
не платит денег,  
и могут ли за это  
начальника посадить  
в тюрьму?  
Читайте на стр. 2-3, 5.



На каждый вопрос найдется ответ – жить помогает «Народный совет»!





**ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»**  
редакция передала  
Председателю подкомитета  
по трудовым отношениям  
и вопросам оплаты труда  
Комитета по труду и социальной  
политике Госдумы РФ  
**СЕРГЕЮ ИВАНОВИЧУ НЕВЕРОВУ.**

## УВОЛИТЬ НЕ МОГУТ, А ПОМОЧЬ ОБЯЗАНЫ

— У меня ребенок-инвалид, а администрация нашего предприятия хочет меня уволить. Могут ли они это сделать? Какая статья в законе меня защищает, на что я могу сослаться? Ольга Робертовна, Нижегородская обл.

— Ращу сына-инвалида. Есть ли у меня льготы на выплату подоходного налога на работе? Татьяна, Тверская обл.

■ Сначала отвечу на вопрос, поступивший из Нижегородской области. Вас защищает ст. 261 ТК РФ, согласно которой расторжение трудового договора с женщинами, воспитывающими ребенка-инвалида до 18 лет, по инициативе работодателя не допускается.

По второму вопросу. Ст. 218 и 219 НК РФ предусмотрены стандартные и социальные налоговые вычеты. Вам предоставляется стандартный налоговый вычет в размере 300 рублей каждый месяц до того момента, когда доход превысит 20 000 рублей. Кроме того, если у вас есть затраты на лечение, то можете воспользоваться социальным налоговым вычетом в размере, не превышающем 38 000 рублей. Если лечение дорогостоящее, налоговый вычет предоставляется на основании заявления в ИМНС.

## МЫ С ЗАВОДА «МАЯК». ЧТО НАМ СВЕТИТ?

— Скажите, какие льготы полагаются ликвидаторам последствий аварии на ПО «Маяк» и членам их семей? Валентина Антоновна, Московская область.

■ Согласно ФЗ №175 «О социальной защите граждан РФ, подвергшихся радиации вследствие аварии в 1957 году на ПО «Маяк», ликвидаторы последствий аварии на ПО «Маяк» с 1 января 2005 года будут иметь в том числе следующие социальные льготы:

право на бесплатное оказание медицинской помощи, обеспечение жилой площадью, льготы на оплату коммунальных услуг, возмещение в размере 300 рублей, в том числе на ребенка до 14 лет, ежемесячную денежную компенсацию в зависимости от степени инвалидности в размере от 1 000 до 5 000 рублей.

Дополнительно гарантируется ежемесячная денежная выплата, размер которой зависит от категории и может достигать до 1 700 рублей.

Более подробное описание льгот можно найти в Федеральном законе №175, а также в Федеральном законе «О социальной защите граждан, подвергшихся радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС».

## ВАС ВПРАВЕ УВОЛИТЬ, ЕСЛИ...

— Объясните мне, по новому Трудовому кодексу, за что теперь могут уволить с работы? Я Наталья Хромченко из Ростова-на-Дону.

■ Согласно ст. 261 Трудового кодекса РФ, увольнение работника может произойти по следующим причинам:

■ ликвидация организации либо прекращение деятельности работодателем-физическим лицом;

■ состояние здоровья в соответствии с медицинским заключением;

■ неоднократное неисполнение работником без уважительных причин трудовых обязанностей, если он имеет дисциплинарное взыскание;

■ неоднократное грубое нарушение работником трудовых обязанностей (прогул, появление на работе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения);

■ разглашение государственной, коммерческой, служебной и иной тайны;

■ совершение по месту работы хищения, растраты, умышленного его уничтожения или повреждения (данный факт должен быть установлен решением суда или решением о наложении административного взыскания);

■ нарушение работником требований по охране труда, если это нарушение повлекло за собой тяжкие последствия;

■ совершение виновных действий работником, непосредственно обслуживающим денежные или товарные ценности, если эти действия дают основания для утраты доверия к нему со стороны работодателя;

■ совершение работником, выполняющим воспитательные функции, аморального проступка, несовместимого с продолжением данной работы;

■ представление работником работодателю подложных документов или заведомо ложных сведений при заключении трудового договора.

## «ХОЧУ СПРОСИТЬ ДЕПУТАТА!»

ЧИТАТЕЛИ «НС»,  
ВНИМАНИЕ!  
НАЧИНАЕТСЯ  
СОВМЕСТНАЯ АКЦИЯ  
КОМИТЕТА ПО ТРУДУ  
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ  
ГОСДУМЫ РФ И ГАЗЕТЫ  
«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

Если вы, к примеру, хотите спросить:

■ что такое «социальный пакет» и кому он положен?

■ как, когда и для кого льготы превратятся в денежные выплаты?

■ кого запишут в реестр?

■ как поехать в санаторий бесплатно?

а также задать другие, жизненно важные для вас вопросы —

**ЗВОНИТЕ  
И СПРАШИВАЙТЕ!**

Достаточно набрать номер нашего **БЕСПЛАТНОГО КРУГЛОСУТОЧНОГО ТЕЛЕФОНА** и сказать пароль:

**«ХОЧУ СПРОСИТЬ ДЕПУТАТА!»**

Один раз в неделю все ваши заданные по нашему телефону вопросы будут гарантированно ложиться на стол депутатам и рассматриваться сотрудниками Комитета по труду и социальной политике.


Ответ — в газете!


Итак: (8-800) 200-27-28.

**ДЕПУТАТЫ И РЕДАКЦИЯ ЖДУТ ЗВОНКОВ! ВРЕМЯ ПОШЛО!**



## ДВА ВОПРОСА В НАШЕЙ ЖИЗНИ...

 — К какой категории относятся ветераны военной службы: региональной или федеральной? Василий Андреевич, Волгоград.

 — У меня стаж 33 года, есть грамота ударника коммунистического труда. Мне не дали звания ветерана труда. Почему, объясните, пожалуйста. Людмила Ивановна, Астрахань.

■ Сначала отвечу на первый вопрос — Василия Андреевича из Волгограда. По Федеральному закону от 22.08.2004 года №122-ФЗ, меры социальной поддержки ветеранов военной службы финансируются за счет средств **федерального бюджета**.

Теперь по второму вопросу — читательницы «НС» Людмилы Ивановны из Астрахани.

Согласно *Указу Президента от 02.09.1999 г.*, звание «Ветеран труда» присваивается:

■ лицам, награжденным орденами или медалями,

■ удостоенным почетных званий СССР, РСФСР или Российской Федерации,


■ награжденным ведомственными знаками отличия в труде и имеющим трудовой стаж, необходимый для назначения пенсии по старости или за выслугу лет.

Также звание присваивается:

■ лицам, начавшим трудовую деятельность в несовершеннолетнем возрасте в период Великой Отечественной войны и имеющим трудовой стаж **не менее 40 лет для мужчин и 35 лет для женщин**.

Если вы, помимо грамоты ударника коммунистического труда, имеете еще какие-то из перечисленных наград, для присвоения звания «Ветеран труда» вам необходимо обратиться в органы социальной защиты населения по месту жительства.


## ГОД ДО ПЕНСИИ. МЕНЯ СОКРАЩАЮТ...

 — Мне остался год до пенсии, а я попадаю под сокращение. Могу ли я встать на биржу труда на время до выхода на пенсию? Антонина Ивановна меня зовут, звоню из Владимирской области.

■ На такие вопросы сегодня приходится отвечать часто. Вот что по этому поводу говорится в законе. Так как вы являетесь трудоспособным гражданином, то согласно ФЗ «О занятости населения в РФ», вы имеете право встать на биржу труда.

При этом, если вы не достигли возраста 55 лет и имеете стаж, необходимый для начисления трудовой пенсии по старости, уволены по сокращению численности штата организации, при отсутствии возможности трудоустройства вам может быть назначена трудовая пенсия по старости досрочно, но не ранее, чем за два года до наступления соответствующего возраста.

## ПРЕДПРИЯТИЕ — МОЙ ДОЛЖНИК...


 — Предприятие должно мне крупную сумму. Суд присудил выплатить деньги. Но я ничего не получаю. Что делать? Светлана, Чебоксары.

■ Все вопросы по принудительному взысканию с долж-

ников находятся в компетенции **судебных приставов**. Вам необходимо обратиться в суд и там получить исполнительный лист. Вы отнесите его судебным приставам для принудительного взыскания в установленном законом порядке той суммы, которую вам должно выплатить ваше предприятие.

**ОТ РЕДАКЦИИ:** Наша читательница Светлана затронула очень важную тему, которая волнует миллионы людей. Похожие звонки мы попросили прокомментировать **заместителя Генерального прокурора РФ по Приволжскому Федеральному округу Сергея ГЕРАСИМОВА**. Продолжение темы читайте на стр. 5.

## ЧТО ПОЛУЧУ ПОСЛЕ ЛЬГОТНОЙ РЕФОРМЫ?

 — Получаю пенсию по инвалидности в результате несчастного случая на производстве. Мне платят по Федеральному закону №125 от 14.07.98 г. Что будет конкретно в моем случае после льготной реформы? Юрий Игнатьевич, Санкт-Петербург.

■ По указанному вами закону вы получаете **не пенсию**, а либо пособие по временной нетрудоспособности, либо ежемесячную страховую выплату в результате установленной стойкой утраты трудоспособности. Размер и порядок данной выплаты **не изменится**. Изменения коснутся льгот, которые вы имеете в соответствии с Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ» (будет производиться выплата от 800 до 1 400 рублей в зависимости от степени инвалидности).

## ВОПРОСЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

### НАД ЧЕМ ДУМАЕТ ДУМА?

В Госдуме идет осенняя сессия. Те вопросы, которые сегодня обсуждают и рассматривают депутаты, совсем скоро станут законами, которые вступят в силу и коснутся жизни многих россиян. О чем сейчас думает Дума?

### ■ О целом пакете законов по рынку доступного жилья.

Часть из них уже принята, часть на доработке. Очень многие граждане приватизировали жилье, а те, кто этого еще не сделал, напуганы тем, что приватизацию отменят. Депутаты не собираются ее отменять — обсуждается, что

процесс приватизации жилья должен быть продлен до 2007 года.

■ **О законе для тружеников тыла** — он коснется не менее 9,5 млн. человек. Сегодня статус тружеников тыла у нас носят граждане, которым во время Великой Отечественной войны было 15 лет, и не менее полугода они трудились на различных производствах. Это в основном люди 1930 года рождения.

### ■ О законе, касающемся развития сельского хозяйства, продовольственного рынка.

Без господдержки развитие отечественного сельского хозяйства невозможно, нуж-

ны нормальные протекционистские меры для российских производителей.

### ■ О законе о минимальном размере оплаты труда.


Правительство предлагает с 1 января повысить МРОТ до 720 рублей, депутаты настаивают на более высокой цифре.

### ■ О дополнениях в Трудовой кодекс РФ.

Уже внесены изменения в 139 статей кодекса. Рабочая группа, в которую входят представители Правительства, объединений работодателей, профсоюзов и депутатов Госдумы, сегодня анализирует свыше полутора тысяч поправок к статьям Трудового кодекса. Планируется рассмотреть их до конца нынешнего года.




## МОЙ РЕБЕНОК В ИНТЕРНАТЕ: ГДЕ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОПИСАН?

 — У меня ребенок — инвалид детства. Сначала он находился в Доме ребенка, а теперь его перевели в интернат. Прописан он у меня, и я его выписывать не хочу, так как стою в очереди на жилье. Если его пропишут в доме-интернате, то меня снимут с очереди на жилье. Могу ли я его не выписывать?  
Светлана Владимировна, Москва.

■ По Правилам регистрации, гражданин, изменивший место жительства, обязан сняться с регистрационного учета по старому месту жительства. Если дом-интернат является постоянным местом жительства (т. е. ребенок находится там более 6 месяцев), то он там регистрируется (прописывается) постоянно. Но в тех же правилах указано, что несовершеннолетних регистрируют по месту регистрации родителей (это касается детей до 14 лет). Для выяснения вопроса вы должны обратиться в орган, производящий регистрацию очередников, и спросить, будет ли регистрация ребенка в доме-интернате основанием для снятия вас с очереди.

## МОГУТ ОТКАЗАТЬ В ПРОПИСКЕ

### ...ЕСЛИ ДОМ ИДЕТ ПОД СНОС


 — Я гражданка РФ, живу в переселенческом бараке. У меня временная прописка, ее каждый год продлевают. Постоянно не прописывают, так как дом ветхий и подлежит сносу. Как долго можно жить с временной пропиской?  
Петрова Валентина, Самарская обл.

■ Непонятно, на что ссылаются регистрирующие органы, когда отказывают вам в постоянной регистрации. Дело в том, что пп. «а» пункта 21 Правил регистрации граждан РФ,

по которому ранее отказывали в постоянной регистрации в домах, грозящих обвалом, признан Постановлением Конституционного суда РФ не соответствующим Конституции РФ. А Постановлением Правительства РФ от 14.08.2002 г. №599 пункт 21 названных Правил вообще исключен.

Мой вам совет: попросите регистрирующие органы дать вам письменный отказ со ссылкой на закон и статью, по которому они отказывают вам в постоянной регистрации.


### ...ЕСЛИ ПРОПИСАНО МНОГО НАРОДУ

 — Здравствуйте! Меня зовут Альбина Михайловна, город Зеленоград. Я многодетная мама, квартира у нас 5-комнатная. Хочу прописать зятя, но не хватает метров, чтобы это сделать. В квартире прописано 8 человек, квартира неприватизированная. Чтобы прописать зятя,

скажите, пожалуйста, что мне можно сделать?

■ Пожалуйста, прочитайте мой ответ на предыдущий вопрос. Дело в том, что пп. «б» п. 21 Правил регистрации, по которому отказывали по причине нехватки метража, также исключен.

## ХОЧУ ВЫПИСАТЬ СНОХУ. ОНА В КВАРТИРЕ НЕ ЖИВЕТ И ЗА НЕЕ НЕ ПЛАТИТ...


 — В приватизированной квартире прописана сноха с дочерью. Они давно живут на частной квартире и вот уже шесть лет не платят за нашу квартиру. Можно ли их выписать?  
Александра Ивановна, Коломна.

■ Я вас поправлю: института прописки сейчас нет, правильнее будет сказать: «сноха зарегистрирована на жилплощади». Из контекста вопроса непонятно, является ли сноха сособственником вашей квартиры или же просто нанимателем (т. е. она не участвовала в приватизации квартиры). Разберем ситуацию, когда ваша сноха лишь постоянно зарегистрирована на вашей жилплощади (т. е. она пользователь, а не собственник). Ваше желание понятно: чтобы не оплачивать за сноху коммунальные услуги, ее нужно снять с регистрационного учета (выписать), т. к. некоторые коммунальные платежи начисляются на каждого зарегистрированного в квартире человека. Если вы все это время оплачивали коммунальные услуги за сноху, то можете подать исковое заявление в

суд о взыскании задолженностей по коммунальным платежам и утрате права пользования. Доказывать, что ваша сноха не пользуется жилплощадью и не оплачивает коммунальные услуги, придется вам.

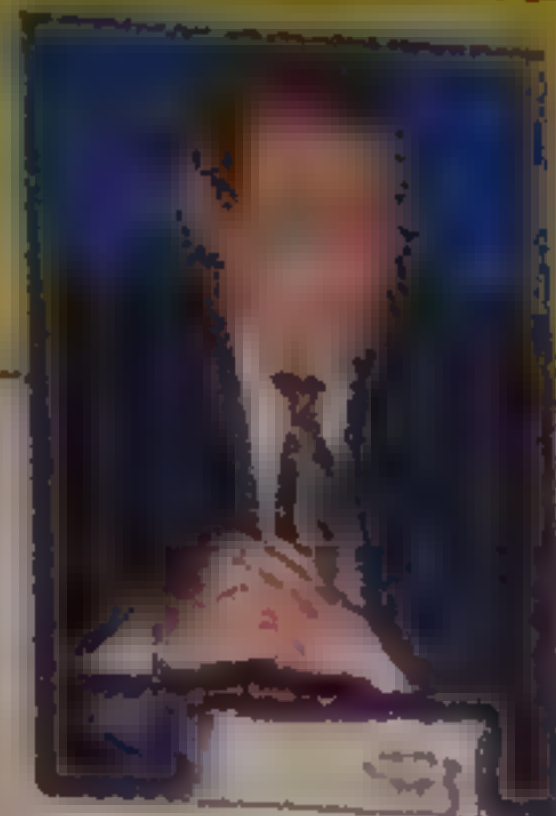
По закону, если наниматель не платит за жилье в течение 6 месяцев и более, наймодатель может через суд расторгнуть договор найма (Гражданский кодекс РФ, ст. 687) и выселить нанимателя в другое жилое помещение в пределах норм площади общежития. Это право оговорено в ст. 15.5 Закона РФ от 24.12.1992 г. №4218-1 «Об основах федеральной жилищной политики» (с изм. в т. ч. от 06.05.2003 г.). В комментариях к ст. 15 закона сказано, что если наймодатель будет подавать в суд о выселении нанимателя, то в исковом заявлении обязательно следует указать конкретное жилое помещение, куда в случае удовлетворения иска должны будут выселены ответчики. Иначе в иске будет отказано. Поэтому многим, кто сталкивается с данной проблемой, юристы помочь не в силах.

## НЕЗАКОННАЯ ПЕРЕПЛАНИРОВКА: НЕУЖЕЛИ ПЛАТИТЬ ШТРАФ?

 — Здравствуйте, мы перенесли дверь. И сейчас у нас отдельные комнаты, а раньше были смежные. Услышали от соседей, что это является перепланировкой и нас за это могут оштрафовать. Правда ли это?  
Пугачева Вероника Сергеевна.

■ Ваши соседи правы. Для того, чтобы сделать проем в стене и перенести дверь, нужно разрешение межведомственной комиссии. Для того, чтобы получить разрешение, нужно согласовать перепланировку в СЭС, Архитектурном управлении, у пожарных и в других инстанциях. Если этого не сделать, то на вас могут наложить штраф за самовольную перепланировку от 20 до 25 МРОТ (ст. 7.21. КоАП РФ).





На вопросы читателей «НС» редакция попросила ответить заместителя Генерального прокурора РФ по Приволжскому Федеральному округу Сергея Герасимова.

## СТОИТ ЛИ ЖАЛОВАТЬСЯ В ПРОКУРАТУРУ?

— Я работаю газосварщиком в ремуправлении, но зарплаты уже полгода не видел. Семья живет лишь тем, что с огорода собрали. Брат советует написать в прокуратуру. Но я сомневаюсь, станут ли прокуроры мелочевкой заниматься. Посоветуйте, как быть. Сергей, Волгоград.

■ Невыплата зарплаты отнюдь не «мелочевка». Поскольку это опасное для людей явление имеет большой общественный резонанс, задача борьбы с ним доверена законодателем органам прокура-

туры. По Закону «О прокуратуре РФ» на нас, помимо прочего, возложен надзор за соблюдением прав и свобод человека и гражданина. А своевременное получение платы за труд — право, гарантированное Конституцией РФ. Сейчас у нас в арсенале вполне хватает средств для эффективной борьбы с задержкой зарплаты. В некоторых случаях бывает достаточно внести представление об устранении нарушений закона. Стоит иному работодателю почувствовать пристальное внимание прокуратуры, как деньги на зарплату сразу находятся.

Если предупреждение не срабатывает, возбуждается административное производство по статье 5.27 КоАП РФ «Нарушение законодательства о труде и об охране труда». Эта статья предусматривает ответственность от взыскания штрафа до лишения права занимать руководящие должности на срок до 3 лет. В прошлом году, например, в Приволжском округе по административным статьям были ли-

шены должностей 182 руководителя, а в нынешнем — уже более 320.

Судебная практика показала, что дисквалификация — весьма действенное средство. В тех случаях, когда нарушение закона очевидно, работодателю выдается судебный приказ. Решение по нему принимается оперативно, без судебного заседания и вызова сторон.

Ну а дальше в дело вступает судебный пристав. В нынешнем году прокуроры Приволжского округа внесли свыше 6 тысяч представлений, в суды направлено более

### Проблема в цифрах

По официальным данным Росстата, в ожидании задержанной зарплаты живут сейчас около 3,5 миллионов россиян. В Поволжье мерами прокурорского реагирования в этом году была погашена задолженность по зарплате на сумму 1,7 млрд. рублей.

30 тысяч заявлений о взыскании невыплаченных сумм в пользу граждан.

## ЕСЛИ НАЧАЛЬНИК НЕ ПЛАТИТ ЗАРПЛАТУ, ГРОЗИТ ЛИ ЕМУ ТЮРЬМА?

— Дочь и зять работают, но все мы вчетвером с внуком перебиваемся на мою пенсию. Зарплату зятю уже четвертый месяц задерживают, а дочери вместо оклада выдали «аванс» — 260 рублей. Подскажите, где искать управу на начальство? И вот еще что интересно: могут ли начальника за невыплату зарплаты в тюрьму посадить? Анна Леонидовна, Самарская обл.

■ Заявление в прокуратуру — первый шаг к восстановлению своих прав. Если раньше прокуроры реагировали лишь на заявления граждан, то теперь наши сотрудники сами выезжают на предприятия, чтобы на месте выяснить, своевременно ли выплачивается зарплата. Против злостных неплательщиков возбуждаются уго-

ловные дела. По статье 145-1 УК РФ руководитель предприятия может быть осужден на два года лишения свободы, если будет доказано, что зарплата не выплачивалась из корыстной или личной заинтересованности. А ко-

гда эта статья идет в совокупности со статьей 160 (растрата), то наказание бывает еще более серьезным. Например, в Ульяновской области председатель СПК «Красная заря» З. Шабуров за невыплату зарплаты и другие финансовые преступления был недавно осужден к 3 годам и 8 месяцам тюремного заключения. В

этом году прокурорами округа направлено в суды 165 уголовных дел в отношении руководителей, примерно столько же — расследуются. Однако результаты работы прокуроров определяются вовсе не суровостью приговоров. Главное — восстановить законные права граждан на своевременное получение заработной платы.

### О ЧЕМ ГОВОРИТ ЗАКОН?

Статья 145.1. Уголовного кодекса РФ. Невыплата заработной платы, пенсий, стипендий, пособий и иных выплат.

1. Невыплата свыше двух месяцев заработной платы, пенсий, стипендий, пособий и иных установленных законом выплат, совершенная руководителем предприятия, учреждения или организации независимо от формы собственности из корыстной или иной личной заинтересованности,

■ наказывается штрафом в размере от ста до двухсот минимальных размеров оплаты труда, или в размере заработной платы, или иного до-

хода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет, либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. То же деяние, повлекшее тяжкие последствия, ■ наказывается штрафом в размере от трехсот до семисот минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до семи месяцев либо лишением свободы на срок от трех до семи лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.



**НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» ОТВЕЧАЕТ**  
кандидат юридических наук, заслуженный экономист,  
начальник главного управления ПФР №5  
по Москве и Московской области  
**Людмила Степановна ТАРАСОВА**

## ВОЛНУЮСЬ, ЧТО НЕ БУДЕТ НИ ЛЬГОТ, НИ ДЕНЕГ...



— Здравствуйте! Сергей Борисович беспокоит, из Волгограда. Ин-

тересует меня вот что: я на «чернобыльской» пенсии, но работаю. Вопрос: на следующий год для получения денежной компенсации вместо льгот будет ли иметь значение, работает пенсионер или нет? Иными словами, я очень волнуюсь, что нам скажут: если работаешь, значит, можешь сам себя обеспечивать. И не будет у нас ни льгот, ни денег...

■ Не волнуйтесь, с 1 января 2005 года территориальные органы ПФР начнут выплату ежемесячной денежной компенсации «федеральной» категории лиц (а вы к ним относитесь как пенсионер-чернобылец) **независимо от факта работы или получения пенсии.**

## УХОЖУ НА ПЕНСИЮ. ЗАЧТЕТСЯ ЛИ РАБОТА В БЛИЖНЕМ ЗАРУБЕЖЬЕ?



— В январе 2005 года мне выходить на пенсию. Я работала в Белоруссии с 1985 по 2002 год. Будет ли учитываться заработная плата, которую я получала в Белоруссии, при начислении пенсии, или будет учитываться только стаж работы? Ирина Анатольевна, Москва.

■ В соответствии со ст. 1 Соглашения между Правительствами государств-участников Содружества Независимых Государств о гарантиях прав граждан государств-уча-

стников СНГ в области пенсионного обеспечения от 13.03.92 г., пенсионное обеспечение граждан осуществляется по законодательству государства, на территории которого они проживают.

По российскому законодательству, стаж работы с 1985 по 2002 год в республике Беларусь будет учтен при назначении пенсии в полном объеме при условии уплаты за этот период взносов на пенсионное страхование. Для назначения пенсии учитывается заработок **за любые 5 лет подряд**, подтвержденный справкой. Либо за 2000-2001 годы (в рублях, с переводом по курсу валют, действовавшему в указанный период, либо с нотариально заверенным переводом).

## БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ НА ВЫСЛУГУ НЕ ВЛИЯЕТ



— Я работаю в органах внутренних дел. Мой вопрос: входит ли больничный лист для исчисления пенсии за выслугу лет? Зовут меня Ольга, звоню из Ярославля.

■ Согласно действующему законодательству, период временной нетрудоспособности граждан не засчитывается в выслугу лет для назначения пенсии лицам, проходившим службу в органах внутренних дел.

## ПЕНСИОНЕР МВД: ПЕНСИЯ ЗАВИСИТ ОТ ДУШЕВНОСТИ



— Я пенсионер МВД. Пенсию мне назначили с последней должности. Но дело в том, что по болезни перед пенсией я ушел на меньшую должность и проработал на ней всего 3 года. Могут ли мне пересчитать пенсию и платить по самой большой должности, которую я занимал, а не по той, с которой ушел на пенсию? Юрий, Челябинская обл.

■ Размеры пенсий лицам, проходившим службу в органах внутренних дел, устанавливаются в порядке, предусмотренном Законом РФ «О пенсионном обеспечении лиц, проходящих военную службу, службу в органах внутренних дел, государственной противопожарной службе, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, и их семей» №4468-ФЗ с изм. от 20.01.2002 г. №3-ФЗ и Постановлением Совета Министров-Правительства РФ от 22.09.93 г. №941 с последующими изменениями.

Пенсия этой категории граждан **исчисляется из оклада по последней штатной должности, оклада по специальному званию, присвоенному ко дню увольнения, и процента надбавки за выслугу лет, исчисленного из этих окладов.**

## ПЕНСИЯ ПО СЛУЧАЮ ПОТЕРИ КОРМИЛЬЦА

Эта пенсия устанавливается государством в соответствии с Законом РФ от 20.11.90 №340-1 «О государственных пенсиях в Российской Федерации» в связи со смертью кормильца, признании гражданина безвестно отсутствующим или умершим, в установленном Законом порядке. Выплачивается ежемесячно.

### КТО ИМЕЕТ ПРАВО?

■ Нетрудоспособные члены семьи умершего, состоявшие на его иждивении.

■ Независимо от того, находились на иждивении или нет, пенсия назначается:

- детям (братьям, сестрам и внукам) до 18 лет;
- родителям и вдовам (вдовцам) граждан, погибших вследствие военной травмы,
- одному из родителей или супругу, другому члену семьи, занятому уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего кормильца, не достигшими 14 лет, если они не работают.

Пенсия по случаю потери кормильца устанавливается на весь период, в течение которого член семьи умершего считается нетрудоспособным, а для отдельных категорий лиц — на срок, установленный законом.

## ВОПРОСЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

### ЗЕМЕЛЬНЫЙ НАЛОГ МОЖЕТ БУДЕТ НЕ ПЛАТИТЬ

Но коснется такое послабление, конечно, не всех. **На 100% будут освобождены от уплаты налога на приусадебные и дачные участки инвалиды I и II групп, участники и инвалиды ВОВ, Герои России и Советского Союза и чернобыльцы.** Правда, вице-премьер А. Жуков уточнил, что эти категории граждан будут освобождены от уплаты земельного налога, если его сумма не выше 10 000 руб. Госдумой принята эта глава Налогового кодекса. Она должна вступить в силу с начала 2005 года.



## БЫВШАЯ ЖЕНА ТРАТИТ АЛИМЕНТЫ ТОЛЬКО НА СЕБЯ...

— Плачу бывшей жене алименты на дочь. Считаю, что сумма немалая. Но каждый раз, когда встречаюсь с ребенком, девочка просит у меня денег: то спортивную школу оплатить, то на поездку в каникулы. Я всегда даю. Но возник у меня вопрос: жена на работе получает копейки, но может позволить себе то пальтишко купить, то в отпуск без

ребенка отправиться... Спрашивается, не на мои ли алименты? Что я могу предпринять в этой ситуации? Повторю, на ребенка мне ничего не жалко. Иван.

■ В сложившейся ситуации можно поступить так. Если вы как плательщик алиментов считаете, что их сумма достаточно большая и частично расходует-ся бывшей женой на себя,

а не на ребенка, то вы вправе обратиться в суд и потребовать перечис-лять до 50 % алиментов на счет, открытый в банке на имя несовершеннолетнего ребенка (п. 2 ст. 60 СК РФ). Распоряжаться суммами на счете ребенок будет в соответствии с положениями Гражданского кодекса РФ (как правило, по достижении совершеннолетия).

## КАК УВЕЛИЧИТЬ РАЗМЕР АЛИМЕНТОВ?

— Как рассчитывается сумма алиментов? Можно ли увеличить выплачиваемую сумму через суд? Лапо Альбина Владимировна, Курган.

■ Размер алиментов, взыскиваемых на несовершеннолетних, на 1 ребенка равен 1/4 от заработка, на 2 детей — 1/3 от заработка. На 3 и более — 1/2 заработка. Вы, безусловно, имеете право подать в суд иск об увеличении размера алиментов. В своем решении суд должен исходить из реальных обстоятельств дела и интересов ребенка (ст. 81 Семейного кодекса РФ). Учтите, вам предстоит юридически обосновать размер расходов на ребенка и размер суммы, недостающей для его содержания. Либо убедить суд, что ваш муж

получает ежемесячный доход значительно больший, чем официальный. Тогда суд может назначить фиксированную сумму алиментов, а не процент от дохода. При определении размера алиментов суд учитывает материальное и семейное положение плательщика алиментов и другие заслуживающие внимания обстоятельства.

## ВОПРОСЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

### ЗАПЛАТЫ СТАНУТ БОЛЬШЕ...

...во всяком случае у тех, кто подходит под категорию «малообеспеченные граждане».

Правительство внесло в Госдуму дополнения к Налоговому кодексу. Речь идет об изменении статьи о стандартных налоговых вычетах. Премьер-министр Александр Жуков пояснил: «У нас есть так называемый

## РОДИТЕЛИ «ПОДЕЛИЛИ» ДЕТЕЙ. КТО СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ПЛАТИТЬ?

— Мой сын разводится. У него дети: пацан и девочка — погодки, 14 и 15 лет, мои внуки. Так складывается, что ребят они поделили. Мальчик остается с нами, девочка будет жить с матерью. Вопрос: кто из родителей и сколько должен платить алиментов? Бывшая невестка, мягко говоря, не бедствует, руководит фирмой. А сын мой — простой врач. Мышковский Евгений Степанович.

■ Если с каждым из родителей остаются несовершеннолетние дети, на которых они обязаны уплачивать алименты, производится зачет алиментных платежей. Поясню: сначала суд определяет в твердой денежной сумме размер алиментов, подлежащих выплате каждым из родителей на содержание детей, остающихся у другого родителя (п. 2 ст. 83 СК РФ). Затем производится зачет этих сумм, и так исчисляется размер алиментов, подлежащих выплате более обеспеченным родителем менее обеспеченному на содержание несовершеннолетних детей, проживающих с ним.

социальный вычет из подоходного налога — по 300 рублей на ребенка. Со следующего года он будет составлять 600 рублей. И это те деньги, которые останутся в семье». Иными словами, семья с одним ребенком с января 2005 года будет платить подоходный налог на 600 рублей меньше. Семья, имеющая двоих детей, — на 1200 рублей. Как отражается соцвычет на подоходном налоге и в конечном итоге на зарплате, «НС» подробно писал в №17.

## ОБЯЗАН ЛИ ОТЕЦ СОДЕРЖАТЬ СОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО СТУДЕНТА?

— Обязан ли будет муж продолжать платить алименты, если ребенку больше 18 лет и он поступил в институт на очную форму обучения? Теплякова Ольга Михайловна, Мирный.

Похожие вопросы задали Елена Петрова из Ростова-на-Дону, Ирина Михайловна из Кемерово, Екатерина из Москвы.

■ В ст. 81 Семейного кодекса РФ сказано, что родители обязаны материально содержать своих детей до 18 лет. А в п. 1 ч. 2 ст.

120 СК РФ говорится, что выплата алиментов, взыскиваемых в судебном порядке, прекращается по достижении ребенком совершеннолетия или в случае приобретения несовершеннолетним полной дееспособности, а также при усыновлении (удочерении) ребенка.

За что в таких ситуациях можно, как говорится, зацепиться? Статья 85 СК РФ гласит, что родители обязаны содержать своих совершеннолетних нетрудоспособных детей, нуждающихся в помощи. А в комментарии к ней сказано, что стороны (бывшие супруги или отец и ребенок) могут

заключить договор о добровольной выплате алиментов на период обучения в институте. При отсутствии договоренности можно обратиться в суд. Если суд сочтет, что совершеннолетний ребенок нуждается в помощи, то при условии наличия у отца достаточного источника дохода его могут обязать выплачивать алименты во время учебы ребенка. Каждый из родителей может быть привлечен судом к участию в несении дополнительных расходов, вызванных такими обстоятельствами (ст. 86 СК РФ). Суд вправе обязать отца разделить с вами как фактически понесенные расходы, так и дополнительные, которые необходимо будет произвести в будущем.



Вам отвечают специалисты Конфедерации обществ потребителей

## КАК ВЫБРАТЬ СВИТЕР НУЖНОЙ ПУШИСТОСТИ?

— Здравствуйте, из Пскова звоню, Леонид Зорин. Вразумите меня, пожалуйста, насчет зимнего трикотажа. Его теперь в магазинах пруд пруди, но мне все попадаются свитера и джемперы некачественные: или вытягиваются, или катышками покрываются. Да и тепла особого не чувствует. На что обращать внимание при покупке, чтобы согреться чистой шерстью?

■ Чистой шерстью — это вряд ли: связанными из такой пряжи вещами иногда торгуют лишь бабушки на рынках. А в промышленности стопроцентной шерстью считается та, в которую добавлено не более 8% искусственного волокна. Оно необходимо потому, что натуральная шерсть сильно садится при стирке. Примесь же синтетики уменьшает это неприятное свойство.

Теплее всего вам будет в изделии из шерсти с добавлением мохера или ангоры. Но такую вещь лучше все-таки не стирать: придется сдавать в химчистку.

Так что разумнее остановить выбор на вещи, в состав которой входит синтетика. **Идеальное соотношение — 80% шерсти и 20% искусственного волокна.** Допустима и пропорция 50 на 50: такой свитер или джемпер менее прихотлив в носке, хорошо сидит и при этом сохраняет тепло. Обычно на бирках качественного трикотажа, который выпускают солидные производители, указан реальный состав сырья. А вот с изделиями, продающимися на рынках, в подземных переходах и прочих людных местах, надо быть поосторожнее. То, что на бирках большинства товаров написано «100% шерсть» или «100% хлопок», вовсе не гарантирует вам действительно натуральную вещь. Поэтому, совершая там покупку, обязательно надо:

■ Внимательно рассмотреть швы. Они должны быть обработаны аккуратно: без болтающихся ниток и двойной-тройной прострочки по одному и тому же месту.

■ Растянуть изделие в местах швов, чтобы проверить, нет ли там дырок, пробитых иголкой при строчке на плохом оборудовании. Если свитер или пуловер «фирменный», а не сделан кустарным способом, то бирка с информацией о том, как ухаживать за ним, должна быть встроена, как правило, в боковой шов, а не пришита поверх него.

■ Попросить у продавца сертификат качества, где указан подробный состав сырья.

## ГОДЕН НЕ ЗНАЧИТ ПОЛЕЗЕН?

— В №5 вашей газеты прочитала, что витамины в свежавыжатых соках улетучиваются уже через пару часов, а в напитках промышленного производства сохраняются более полугода. Мы, северяне, в основном такие и пьем. Но на упаковках большинства соков почему-то указан срок годности от 1 года до 2 лет. Выходит, в них уже вообще нет никаких витаминов? Анна В., Мурманск.

■ Конечно, лучше при покупке сока обращать внимание на дату изготовления продукта, потому что оптимально его качество сохраняется в течение 6-9 месяцев. Указывая срок годности 1-2 года, производитель гарантирует, что в напитке в течение этого периода не разовьется процесс брожения. Что же касается содержания в нем витаминов, то оно наверняка с течением времени будет снижаться, при этом вкус, цвет и аромат сока тоже несколько изменятся.

## КОСМЕТИКА: ЧТО ВЫБРОСИТЬ, ЧТО ОСТАВИТЬ?

— Алло, меня зовут Римма, живу в Элисте. Подскажите, пожалуйста, как определить срок годности косметики? Какими символами определяется дата выпуска косметики: буквами, цифрами или другими обозначениями?

■ Сейчас на большинстве косметических средств дата изготовления (выпуска) не ставится, указывается только **срок годности** (в цифрах — месяц и год), то есть предельное время реализации товара. Для каждого вида косметики — свой срок годности, причем косметологи, как правило, советуют использовать ее раньше даты, указанной производителем на упаковке. В приведенной ниже таблице даны примерные сроки годности и признаки порчи косметики.



| Срок годности        | Вид косметики   | Признаки порчи  |
|----------------------|---|---|
| 4-6 месяцев          | Кремы: для кожи вокруг глаз, увлажняющие; масло от морщин   | Изменение цвета, запаха, консистенции.  |
| 6-9 месяцев          | Молочко для тела, для снятия макияжа; тоники.   | Изменение запаха.   |
| 1 год                | Средства для загара: кремы, молочко и масло, автозагар; тональные кремы, маскирующие средства, губные помады. | Для тонального крема — сильный неприятный запах и изменение консистенции, для помады — неприятный запах, плохо наносится на кожу губ. |
| от 1 года до 1,5 лет | Тушь для ресниц (при хранении в холодильнике), компактная пудра   | Тушь — засыхает и обсыпается, пудра — плохо наносится.  |
| до 2 лет             | Лаки для ногтей   | Загустевают, плохо ложатся на ногти.  |
| от 2 до 3 лет        | Сухие тени для век, духи и туалетная вода   | Для духов — изменение цвета, для теней — плохо ложатся на кожу век.   |



# МЕДНЫЙ БРАСЛЕТ, ДАРЯЩИЙ ЗДОРОВЬЕ

В Древнем Египте по настоянию целителей фараоны и их приближенные носили на руках медные браслеты. Считалось, что это магические талисманы, оберегающие сильных мира сего от большинства недугов. И египтяне были правы. Медь — это тот элемент, без которого человек не в состоянии жить как в буквальном, так и переносном смысле.

Сейчас много говорят и пишут о целебных свойствах металлов — серебра, железа, циркония. Вместе с тем почти никто не вспоминает о том, какой из металлов является самым важным для состояния здоровья. Наука же говорит о том, что это медь.

Каждый человек в детстве испытал на себе лечебные свойства этого металла. Всем нам случалось к ушибам и шишкам прикладывать медный пятак, и синяка не образовывалась вовсе. Из медицинской статистики известны такие факты: во время холерных эпидемий страшный недуг словно обходил стороной рабочих меднолитейных заводов; шахтеры, работающие на добыче этого металла, реже других людей умирают от рака. Ученым удалось найти этому простое объяснение: медь способна убивать микробов и повышать иммунитет организма.

В сутки человеку требуется всего 3-4

мг меди, но существование без нее невозможно. Неправильное и нерегулярное питание, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, всевозможные виды диет, которыми так увлекаются желающие избавиться от лишнего веса, истощают запасы меди в организме. Поэтому у большинства современных людей наблюдается острая нехватка меди в организме. В результате — пониженный гемоглобин, аритмия, ишемическая болезнь сердца, диабет, нервные и психические расстройства, снижение сопротивляемости организма к различным инфекциям, головные боли, быстрая утомляемость, плохое настроение и другие недуги. Недостаток меди приводит к деструкции кровеносных сосудов, заболеванию костной системы, возникновению опухолевых заболеваний. Удаление меди из соединительной ткани вызывает "красную волчанку". Научные исследования показали, что медь необходима для образования гемоглобина, поскольку она активизирует железо, которое накапливается в печени. Кроме этого, медь стимулирует кроветворную функцию костного мозга; необходима для правильного обмена витаминов групп А, В, С, Е, Р; обладает инсулиноподобным действием и влияет на энергообмен

Мнение ученых однозначно: компенсировать нехватку этого металла в организме нужно. Проще всего это сделать тем способом, который был известен еще египетским целителям — носить на руке медный браслет. Современная наука подтверждает их высокую эффективность, поэтому в наше время медные браслеты вновь приобретают огромную популярность.

## ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ МЕДНОГО БРАСЛЕТА НА ПРАВОЙ РУКЕ: (воздействие на центральную нервную систему)

Головная боль, бессонница, депрессия, физическая и умственная усталость, пониженное артериальное давление, сахарный диабет, туберкулез, сексуальные расстройства, бронхиальная астма, артрит и артроз суставов.

## ПОКАЗАНИЯ К НОШЕНИЮ МЕДНОГО БРАСЛЕТА НА ЛЕВОЙ РУКЕ: (воздействие на сердечно-сосудистую систему)

Повышенное артериальное давление (гипертония), ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, тахикардия, сердечная недостаточность, гипертония, артрит и артроз суставов.



## Завод-изготовитель выпускает медные браслеты 3-х размеров (№ 1, 2, 3).

№ 1: На узкую руку. Обхват запястья 14 – 16 см.

№ 2: На среднюю руку. Обхват запястья 16,5 – 18 см.

№ 3: На широкую и полную руку. Обхват запястья 18,5 – 21 см.

Наружная поверхность медного браслета покрыта серебром 99,9 пробы, поэтому браслет выглядит как ювелирное украшение. Лечебный эффект достигается за счёт контакта внутренней медной поверхности браслета с кожей руки в области запястья.

Приобрести медный браслет из чистой 99,99% меди с серебряным покрытием необходимо в специализированной фирме «Домашний доктор». Тем самым вы сможете избежать подделок и сэкономить ваши деньги.

Цена: 350 рублей  
+ 8% почтовая доставка

## Живая вода — для всех!

— Недавно я неделю жила в гостях у родственников в Ярославле. Они не пьют обычной воды. Только «омагниченную», или, как они говорят, «живую». Обработывают простую воду каким то устройством и она приобретает лечебные свойства. Я после этого месяц так замечательно себя чувствовала! Хотелось бы узнать подробнее об «омагниченной» воде.

Лидия Николаевна, г. Самара

— «Омагниченная», или «живая вода» — это не вымысел! Российскими учеными разработан доступный каждому прибор: подставка для «омагничивания» жидкостей «ЖИВАЯ ВОДА». С помощью неё любая жидкость за несколько минут

приобретает новые лечебные свойства. Употребление в пищу «омагниченной» воды способствует выводу шлаков и нормализации обмена веществ в

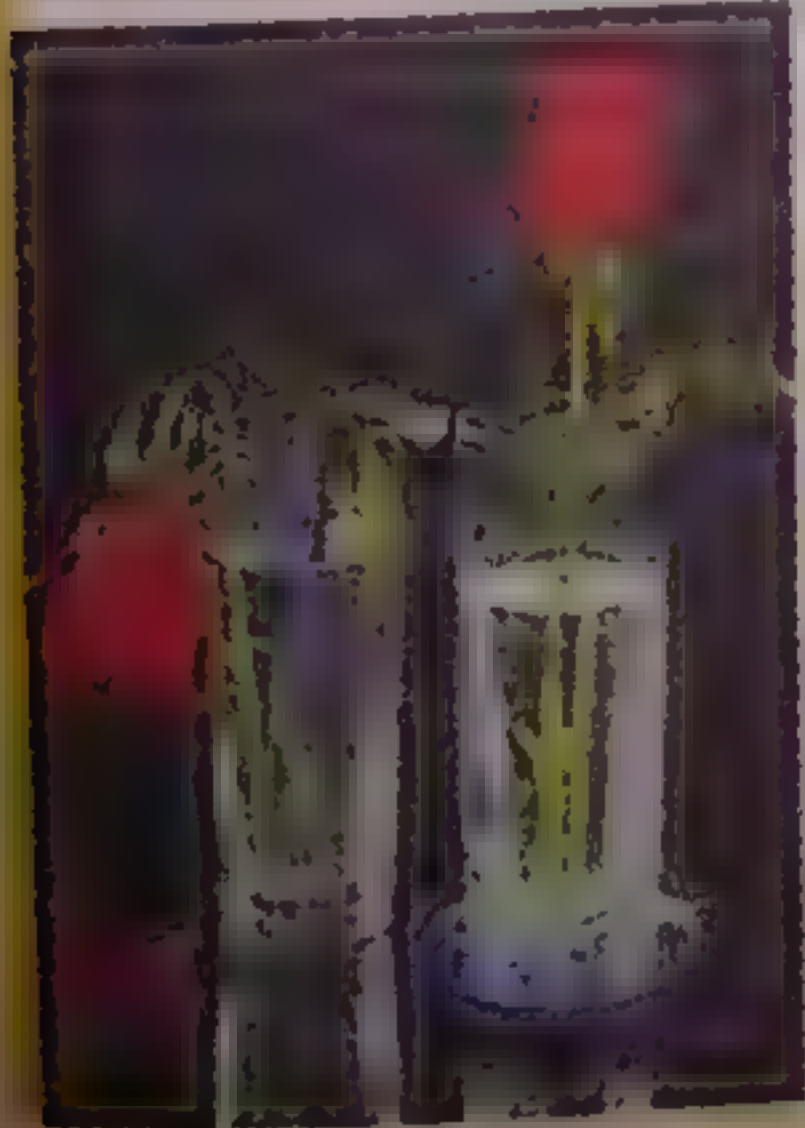
организме, снижению количества холестерина в крови, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации артериального давления, выводу песка и мелких камней из почек, улучшению сна. Регулярное полоскание «омагниченной» водой полости рта помогает: удалить зубные камни, вылечить пародонтоз, очистить зубную эмаль от мягкого налёта, устранить кровоточивость десен. Обычные лекарства и микстуры, обработанные таким устройством, многократно усиливают своё действие!

«Омагниченные» жидкости полезны не только людям, но и растениям. «Живая вода» ускоряет прорастание семян, делает рассаду более устойчивой к заболеваниям, повышает урожайность овощных культур, ускоряет рост комнатных растений и делает их очень красивыми.

Цена: 250 рублей  
+ 8% почтовый сбор

**ВНИМАНИЕ!** Только у нас льготы для пенсионеров и инвалидов. Пришлите нам копию удостоверения, или сообщите номер документа, и вы получите подставку «ЖИВАЯ ВОДА» по цене 220 рублей!

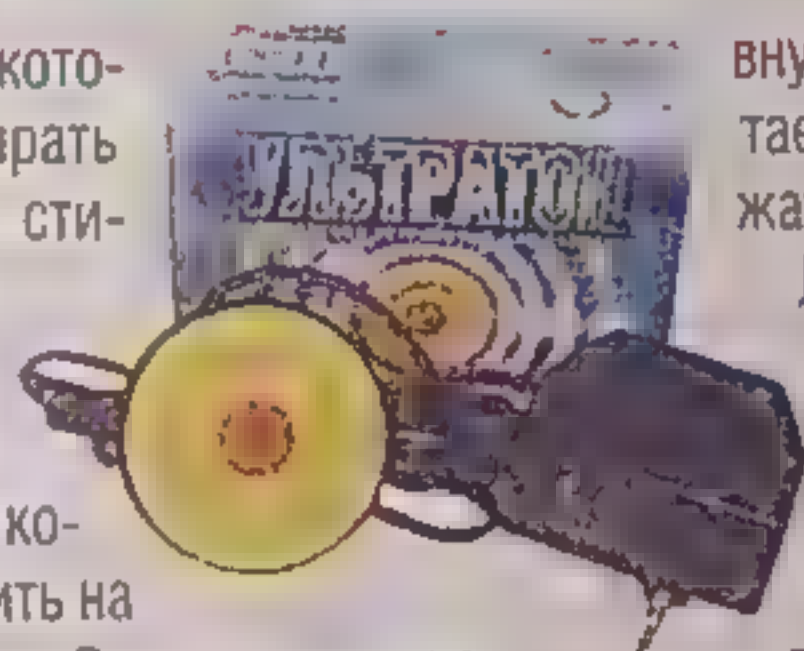
Код ОКП 946465 Обязательной сертификации не подлежит



## Карманная прачечная «УЛЬТРАТОН»

Всякая женщина, которой приходится стирать вручную, мечтает о стиральной машине. Покрасневшая кожа на пальцах, боль в пояснице, время, которое можно потратить на более приятные вещи. Здесь можно посочувствовать, а можно дать добрый совет. Если стирка действует на нервы, купите «УЛЬТРАТОН»! Прекрасно понимая, что сейчас далеко не в каждой семье есть деньги на новую стиральную машину, петербургские учёные проявили подлинную заботу о женщинах. Они сумели создать недорогой прибор, заменяющий сразу и первоклассную стиральную машину, и отменный порошок.

Применение «УЛЬТРАТОНА» не требует ухищрений. Таз или раковина умывальника, если дело происходит в командировке. Вода. Немного порошка любого качества. Опускаешь в мыльный раствор диск «УЛЬТРАТОНА» и втыкаешь вилку в розетку. Всё остальное делают микроскопические пузырьки, образованные ультразвуковыми колебаниями. Подобно компонентам дорогих порошков, эти пузырьки проникают между волокнами ткани и удаляют частицы грязи. Таким образом, очищается как поверхность, так и



внутренняя структура материи. Остается только прополоскать, выжать вещи и повесить сушиться! Любопытно, что весь процесс стирки остаётся незаметным для глаза и уха. Вроде бы ничего не происходит, а бельё оказывается идеально чистым. Это благодаря основному

достоинству «УЛЬТРАТОНА». В отличие от стиральных машин, он не совершает механического трения и перемешивания ткани. Шёлковое и кружевное бельё, трикотаж, мужские рубашки — всё сохраняет свой вид и форму. О возможности каких-то повреждений даже речи не идёт. А расход электроэнергии — в несколько раз меньше обычной лампочки!

Вот такую «карманную прачечную» придумали российские учёные. Размером — с две пачки сигарет. Щадящая стирка, компактность, бесшумность, безопасность, экономичность — всё это «УЛЬТРАТОН». Вещь, с которой можно не беспокоиться за чистоту белья!

Цена: 1150 рублей  
+ 8% почтовый сбор

**Специальное предложение!** При заказе 6 и более приборов, высылаемых на один адрес, цена составит 1000 руб. за один прибор.

## Акция «НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК»

Каждому заказчику — в подарок массажное кольцо для пальцев!

Предложение действительно до 01.01.2005 года

Сертификат соответствия N РОСС RU МЭ95 В02461 АНО ТЕСТ-С Петербург

Уважаемые заказчики! Вы можете получить медный браслет, фирменную подставку с магнитным индуктором «Живая вода» и карманную стиральную машину «УЛЬТРАТОН». Сначала отправьте нам заказ почтовой карточкой или по электронной почте. В заявке укажите ваш адрес, ФИО, наименование, количество изделий и номер браслета. Срок выполнения заказа — 1 месяц. Оплата производится на почте при получении заказа.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».

Звоните: тел./факс (0552) 27-67-24. E-mail: homedocter@narod.ru



## Я ДЕЛАЮ САЛАТ В... СЪЕДОБНЫХ САЛАТНИКАХ

Это очень удобно: и без хлеба его можно есть, и посуды лишней потом мыть не надо. А делаю я их так.

Натираю на терке 150 г твердого сыра, беру маленькую сковороду и растапливаю немного сливочного масла. Затем я выкладываю на нее толстым слоем натертый сыр и обжариваю его 1-2 минуты. Снимаю сковороду с огня, чтобы сырнй блин немного остыл, аккуратно его переворачиваю и обжариваю с другой стороны. Потом еще горячий блин кладу на стакан, и при помощи салфетки (чтобы не обжечься) придаю ему форму корзиночки. Даю ей остыть (это происходит очень быстро), снимаю со стакана и ставлю ее на дно. Салатник готов.

Я наполняю его салатом, который готовлю из пекинской (китайской) капусты, зелени укропа и петрушки, огурца и помидора. Все это мелко режу и заправляю майонезом или сметаной. А можно сделать и более сытный вариант: помидор, огурец, зелень, кусочек отварной свинины. Нарежьте все эти ингредиенты кубиками и заправьте майонезом. Корзинки, конечно же, съедаются вместе с салатом.

**Зинаида Дмитриевна, г. Липецк**



## ПОХЛЕБКА «2 ДНЯ ДО ЗАРПЛАТЫ»

Я считаю, что осенью и зимой без первого блюда никак нельзя. Поэтому в холодильнике кастрюля супа есть всегда. Правда, приготовить его на навари-стом бульоне, как любят мои домочад-цы, могу, когда есть деньги на мясо. А е-сли кончились, делаю похлебку, которую мы так и называем: «2 дня до зарплаты». Варю вкрутую 3 яйца, чищу 1 морковь и 1 луковицу. Все мелко режу, кладу в кастрю-

лю, добавляю 80 г топленого масла, ста-кан воды и тушу на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока не выкипит жи-дкость и не останется одно масло. Потом вливаю полтора литра воды и кипячу 15 минут. За это время чищу пару картофе-лин, режу кубиками и вместе с двумя лож-ками предварительно замоченной пер-ловки всыпаю в кастрюлю и варю до го-товности. Солю и перчу по вкусу. В гото-вый суп кладу, если есть, рубленую зе-лень и заправляю сметаной.

**Катерина Болтнева, г. Северодвинск**

## ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ С ГРИБНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Раньше из говяжьего сердца я дела-ла начинку для пирожков — мне они очень нравятся. А вот недавно попробовала по-тушить его с грибами, и блюдо получи-лось на редкость вкусное и недорогое. А готовится оно быстро. Полкило сердца мелко режу кубиками, обжариваю в разо-гретом жире, добавляю 2 нашинкованные луковицы, 1 нарезанный полосками слад-кий перец и столовую ложку предвари-тельно замоченных грибов. Затем вливаю 250 г горячего бульона (можно из кубиков) и понемногу кладу сметану — примерно столько же. Накрываю крышкой и тушу до готовности. Перед тем, как снять сково-родку с огня, вливаю туда четверть стака-на воды, в которой разведены 2 чайные ложки муки (чтобы загустить блюдо). А по-том приправляю соком, выжатым из одно-го лимона. Еще вкуснее и ароматнее блюдо получается, если добавить в него немного сухого вина и томат-пасту.

**Анна Л., г. Магнитогорск**

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Печенку перед тем, как жарить, надо подержать 2-3 часа в холодном молоке — она получится более мягкой и вкусной.

**Эмма Домбович, Ростовская обл.**

Бульон лучше варить на очень слабом огне. Тогда приготовленный на нем суп гораздо лучше сохранит аромат, вкус и питательность.

**Алла Игоревна, г. Иркутск**

Очень вкусная глазурь для тортов и пи-рожных получается, если растопить шоко-лад вместе с мятными конфетами и доба-вить в эту смесь 1-2 чайные ложки воды или молока.

Чтобы кожа с любых орехов счища-лась без всяких усилий, погрузите их на несколько секунд в кипятки.

**И. Корнакова, г. Тамбов**

Не выбрасывайте оставшиеся после разделки рыбы отходы: головы, кости и плавники. Если отварить их небольшом количестве бульона, на нем можно приго-товить вкусный соус.

**Ольга Войтко, г. Шахты**

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить сразу же после закипания и залить еще раз холодной водой, добавив в нее три ложки растительного масла.

**Людмила П., г. Смоленск**

Изюм, который вы собираетесь поло-жить в тесто, предварительно промойте в горячей воде, промокните как следует салфеткой и слегка обваляйте в муке — тогда сушеные ягоды распределятся в нем более равномерно.

**Алла Юрьевна, Мурманская обл.**

## «РОШЕ»—САМОДЕЛКИ: ЕШЬ ВВОЛЮ!

Моей 5-летней дочке очень пона-равились конфеты «Роше», которыми ее однажды угостили. Они и в самом деле вкусные, да уж больно дорогие. Покупать малышке это лакомство мне не по кар-ману, поэтому я готовлю для нее «Ро-ше»—самodelки.

Отвариваю вкрутую 7 яиц и вынимаю желтки. Растираю их с пачкой растоплен-ного маргарина, добавляю 3 ложки смета-ны, соду на кончике ножа и 2 стакана муки. Как следует все перемешиваю и ставлю на час в холодильник. Потом десертной ложкой беру остывшую массу, формирую

шарики, которые раскладываю на против-не и ставлю в духовку. Пока они запекают-ся, делаю глазурь, для которой смеша-ваю 100 г молока, 1 столовую ложку саха-ра, 3-4 столовые ложки порошка какао и 100 г сливочного масла. Довожу до ки-пения и снимаю с огня. Пока глазурь слег-ка остынет, натираю на терке любые ваф-ли. Запеченные шарики обмакиваю в гла-зурь и обваливаю в вафельных крошках. «Роше»—самodelки готовы. Не хуже за-граничных, к тому же получается их мно-го — ешь вволю! Кстати, и вареный белок у меня не пропадает: использую для сала-та с тертым сыром, чесноком и майоне-зом. Отличная закуска!

**Дарья Жаворонкова, г. Ессентуки**



# ТАКОЕ РОДНОЕ СЛОВО — ЗАНАЧКА

КОНКУРС НАЧАЛСЯ — КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ! ИМЕНА ПЕРВЫХ ОБЛАДАТЕЛЕЙ «СОВЕТСКОЙ ЗАНАЧКИ» И ИХ СОВЕТЫ ЧИТАЙТЕ НА СТР. 10, 13, 15.

## КАК МОЙ ОТЕЦ

Увидел у вас в газете. — «СОВЕТская заначка», и вспомнил личное. Мой отец погиб на фронте в 1945 г. Но я до сих пор не забыл, как еще до войны он делал семейную «заначку». У нас была небольшая библиотека, и отец, работавший строителем, принесся домой зарплату, 1-3 десятки закладывал в книги. Произвольно, не запоминая. Когда денег в доме совсем не было, он начинал одну за другой трясти книги. И вдруг, как чудо, на пол выпадала десятирублевка! Вот и в вашем конкурсе кто-нибудь

будет радоваться этим неожиданным деньгам.

А. Аввакумов, г. Воронеж

## КУПЮРА МЕЛКАЯ, А ВЫРУЧАЕТ

Это вы здорово придумали с названием! Оба слова — такие родные! «Заначку» многие делали еще с советских времен. Я уже пенсионерка, но пользуюсь ею всю сознательную жизнь. Мой способ простой. Когда получаю пенсию (а раньше — зарплату), смотрю, есть ли среди купюр новенькие. Есть — одну откладываю в заначку. Конечно, выбираю банкноту помельче, а то жить будет не на что.

Эта сумма выручает меня всегда. Надеюсь, и сейчас выручит.

С. А. Грецова

## 100%-НЫЙ ТАЙНИК

Хочу поделиться, как я прячу свою «заначку». Подкладку пояса брюк подпарываю по шву на 3-4 см. Купюру сворачиваю в плоский квадрат проталкиваю подальше. Меня этот способ ни разу не подводил. Вот только теперь «задача с заначкой»: если вы мой совет опубликуете, как бы этот номер газеты жене на глаза не попался!

Ю. Подкованов, г. Ярославль



ФИО участника  
любое число

повторите записанное число

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

В конкурсе участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Победителя будет определять редакция. Она выберет самые **полезные и оригинальные советы**. Еженедельно выигрывают **3 победителя**, каждому из которых редакция вышлет **500 рублей для заначки**. Впишите в эмблему свою фамилию, а под ней — любое число. Строчкой ниже повторите его. **Вырежьте эмблему с двумя верхними строчками (нижнюю оставьте у себя, чтобы не забыть число), и вместе со своим советом пришлите нам.** Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас.



## КРОВАТКА + ДОСКА = ПЕЛЕНАЛЬНЫЙ СТОЛИК

Когда пришла пора развлекать нашего малыша погремушками, оказалось, что цеплять их не к чему, а привязывать неудобно. Ведь его кровать стоит напротив окна, и ребенка приходится класть головой то в одну, то в другую сторону — чтобы яркий солнечный свет ему глазки не слепил. Я взяла шнур и обвила им перильца кровати с обеих сторон, а концы закрепила за ее спинкой. Теперь можно сразу вешать разные погремушки и легко их пере-

мещать. А те, которые ему пока наскучили, сдвигать за спинку кровати. Ее мой муж оборудовал еще откидным пеленальным столиком (см. фото). К верху спинки приделал планку, к которой на небольших петлях прикрепил столешницу с бортиками. К боку спинки тоже на петлях привинтил доску-ножку с прикрепленным к одной стороне колесиком. На снимке только не видно упора, с помощью которого с внутренней стороны столешницы подвижная ножка фиксируется — это страховка, чтобы во время пеленания ребенка столик случайно не сложился.

Л. Вохрина, г. Москва

## КАК МЫ «ЗАНАВЕСИЛИСЬ»... ЖЕЛУДЯМИ

В №12 «Народного совета» я прочитала, как Люда Гейко из г. Азова сделала «живую» арку из лент магнитфонных кассет. Интересно, только не у всякого найдется так много пленки. А вот я прошлой зимой соорудила и впрямь «живую» штору, используя «подножный» материал — желуди. Неподалеку от нашего дачного домика есть дубовая роща, где по осени желудей — видимо-невидимо. Только подби-

рай! Мы всей семьей за час набрали три ведра и привезли домой, в городскую квартиру. Разложив на полу газеты, я высыпала на них желуди — чтобы подсохли. Потом сложила в большой мешок. Когда у меня появлялось свободное время, я с помощью раскаленного шила прокалывала в каждом желуде продольное сквозное отверстие. К зиме они были готовы для нанизывания, и мы с дочкой взялись за работу. Шнур взяли цветной и нарезали длиной сантиметров на 30 больше, чем высота дверного проема. Желуди нанизывали не вплотную, а с интервалом

в пять сантиметров, отделяя их узелками. За вечер все было готово. Мы еще и слесарем бесцветного лака желуди покрыли. На следующий день, когда они высохли, муж прикрепил верхние концы желудевых нитей к деревянной планке и привинтил ее к верхней части дверного проема между кухней и коридором (двери там мы давно сняли).

Штора получилась просто классная! Так что если у вас пустует дверной проем и есть время набрать желудей, обзаведитесь такой занавеской.

Наталья Ильинична, г. Смоленск



## 3 НАРОДНЫХ СПОСОБА, КАК ПОБЕДИТЬ ЖИРОВИК

✉ Хочу дать несколько советов Валентине из Рязани, которая в №14 спрашивала о лечении жировиков.

**Первый способ.** Возьмите свежее яйцо (чтобы было снесено курицей в этот же день), разбейте и вылейте содержимое. Внутри, на скорлупе, останется пленка. Осторожно отделите ее и промойте во-

дой. Оторвите от пленки кусочек размером чуть больше жировика и положите на больное место той стороной, которая соприкасалась с белком. Сверху накройте полиэтиленовой пленкой и закрепите скотчем. Не отлепляйте в течение дня. После 2-3 процедур жировики исчезнут.

**Второй способ.** Только что срезанный лист растения золотой ус положите на жировик. Прикройте полиэтиленовой пленкой. Сверху утеплите ватой и закрепите. Менять каждые 12 часов в течение 10 дней.

**Третий способ.** Запеките в духовке луковицу среднего размера так, чтобы внутри она стала мягкой, а снаружи покрылась коричневой коркой. Пока мякоть теплая, разотрите ее и смешайте с 1 ст. ложкой тертого темного хозяйственного мыла.

Положите смесь на кусочек марли, сложенной в несколько слоев. Приложите компресс к жировику и закрепите. Меняйте 2-3 раза в сутки (смесь храните в холодильнике). Через какое-то время шишка размякнется, начнет дергаться. Затем вскроется и из нее вытечет жидкость.

**Вячеслав Александрович Котов,**  
г. Гусь-Хрустальный

## КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА ЗВОНКОВА:

— Все эти рецепты также пригодятся в борьбе с гнойничковыми высыпаниями и цветущестями. В первых двух случаях основной эффект «парниковый» (компресс под пленкой). Еще советую раствор поваренной соли: после бани намазать тело смесью из меда, сметаны, соли и посидеть минут 10-15. Смыть водой.

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК ЗАЩИТИТ НОВОРОЖДЕННОГО

✉ Если в доме новорожденный, а на улице гуляет грипп, поставьте в уголках его кроватки блюдечки с мелко нарезанным репчатым луком.

Лук губительно действует на микробы. Меняйте лук через день. Взрослым же во время эпидемии гриппа для защиты надо съедать в день по 1 головке лука.

**Любовь Артомонова,** Краснодарский край

**КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА ЗВОНКОВА:** — Я не против таких методов. Главное, не переборщить, так как эфирные масла, выделяемые луком, раздражают слизистые оболочки и могут вызвать явления химического ожога.



## КАШТАН ОТ ВАРИКОЗА И ТРОМБОФЛЕБИТА

✉ Здравствуйте. Мой супруг собирает народные рецепты от некоторых заболеваний. Высылаем советы для тех, кто хочет идти по жизни здоровыми ногами (без варикоза и тромбофлебита).

1. Кожуру от двух конских каштанов залить 250 мл крутого кипятка и настоять, пока не остынет. Принимать утром натощак по 2 средних глотка. Курс — 10 дней, после небольшого перерыва повторить.

2. Измельченные каштаны (5 штук) или цвет каштанов (5 столовых ложек) залить 1 литром водки и держать в темном месте 7 дней. Затем процедить. Пить по 30-35 капель на столовую ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Также можно натирать этой настойкой ноги.

3. Мазь каштановая: измельченные каштаны (натереть на терке) или цвет каштанов залить любым растительным маслом (1:10, т. е. 1 ст. ложка каштанов на 10 ст. ложек масла). Настаивать 12 дней. Затем прокипятить на водяной бане 30 минут. Смазывать больные места несколько раз в день.

4. Каштан помогает еще и тогда, когда просто лежит в ногах спящего (менять каждые 7 дней).

Готовы выслать кожуру каштана. Наш адрес: 352750, Краснодарский край, станция Брюховецкая, а/я 14.

**Надежда и Павел Ивановы**

## КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА ЗВОНКОВА:

— Эти рецепты — по сути аналоги лекарства «Эскузан», которое продается в аптеках.

## ✉ СКОРАЯ ПОМОЩЬ

### «РАЗМАГНИЧИВАЕМ» СУСТАВЫ

Если у вас болят суставы на руках, приклейте лейкопластырем к больным местам маленькие магниты. Через 5 дней боль пройдет.

**Ирина,** г. Москва

### СЕМЕЧКИ ГРЫЗЕМ — БЕЗ ПРОБЛЕМ ЖИВЕМ

Если в транспорте вас постоянно тошнит, берите с собой семечки и грызите. Помогает.

**А. Борщенко,** г. Краснодар

### ЛИШАЙ ПРОЙДЕТ...

... если вы две недели будете мазать пораженное место солидолом.

**М. Глухова,** Чувашия

### КОФЕЙНАЯ ГУЩА СДЕЛАЕТ РУКИ МЯГКИМИ

Если у вас шершавые руки, возьмите кофейную гущу и потрите ею несколько секунд кожу конечностей. Смойте. После этого ручки станут шелковыми. То же самое можно делать и при проблемной коже ступней.

**М. Бороздинский,** г. Ярославль

### СОН БЕЗ ХРАПА

Каждый день утром и вечером 30 раз произносите звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Через месяц мышцы укрепятся, и храп пройдет или станет намного тише.

**Валентин Иванович Чернов,** г. Гай





Советы читателей комментирует врач Андрей Леонидович ЗВОНКОВ.

## ПОЛОСКАНИЯ ОТ ЯЗВОЧЕК ВО РТУ

✉ Даю совет Светлане Корбо из Тулы, как избавиться от язвочек во рту. Есть несколько способов лечения.

**1** Рекомендую полоскать рот слабым раствором квасцов 2 раза в неделю.

**2** Можно полоскать рот после каждого приема пищи раствором такого состава: поваренная соль (85 г), сода (85 г), мочевины (2,5 г).

**3** Можете полоскать рот таким раствором: 15-20 г соцветий ромашки безъязычковой залейте стаканом кипятка, дайте немного настояться и затем добавьте 4 г борной кислоты.

Нина Гольцова, г. Воронеж

### КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА ЗВОНКОВА:

— Афтозный стоматит, названный здесь «язвочками», может иметь грибковое или вирусное происхождение. В этих случаях предлагаемые рецепты могут оказаться неэффективными. Рекомендую применение медикаментов.

У меня на пятках периодически трескается кожа. Не могу ходить. Пробовала парить, улучшений нет. Прошу совета, как это вылечить.

Светлана, г. Ясногорск

Может быть, кто-нибудь знает, как лечить народными средствами вросший ноготь?

Любовь Ковалева, г. Москва

Подскажите, как избавиться от герпеса?

Антон Шувалов, г. Тверь

## ПЕЙ МНОГО КИСЕЛЕЙ — ЖИТЬ БУДЕШЬ ЗДОРОВЕЙ!

✉ Здравствуй, читатели «НС»! Уже много лет я пью различные кисели, поэтому знаю практически все о том, как какой из них помогает.

Н. Егорова, г. Владимир

Вот таблица, которую я составила:



| Кисель:   | Свойства:  |
|---|--|
| Овсяный   | Полезен при низкой кислотности желудочного сока и вялом пищеварении  |
| Из свежей сливы                                 | Полезен при атеросклерозе, подагре, болезнях почек и ревматизме  |
| Из семени льна                                  | Полезен для кишечника  |
| Молочный  | Полезен детям  |
| Фруктово-ягодный                                | Содержит много витаминов   |
| Из молодых листьев щавеля                       | Содержит витамины С, В1, В2, А, РР, яблочную и лимонную кислоты.   |
| Из шиповника                                    | Богат витамином С. Повышает иммунитет, бодрит.   |
| Из свежих яблок (лучше осенних и зимних сортов) | Богат железом. Полезен при малокровии, при атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, заболеваниях желчного пузыря. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется употреблять людям умственного труда. |
| Из свежей черники                               | Полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как в чернике содержится много вяжущих и дубильных веществ.   |
| Из ревеня                                       | Полезен при запорах, трещинах прямой кишки, геморрое, малокровии и туберкулезе легких. Улучшает пищеварение и регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.  |

## ЧИСТОТЕЛ ДЛЯ НОСА

✉ От полипов в носу, когда болят гайморовы и лобные пазухи, поможет чистотел. Заварите его, как чай, в чашке, процедите и, когда остынет, закапайте при помощи пипетки в нос (по несколько капель). После этого наклоните голову сначала на один, потом на

другой бок, чтобы начало слегка пощипывать. Делайте это 3 раза в день, каждый раз заваривайте свежий чистотел.

С. Ильин, Татарстан

**КОММЕНТАРИЙ ДОКТОРА ЗВОНКОВА:** — Чистотел — растение ядовитое, поэтому применяя его, не следует экспериментировать с дозами.

## ДЛЯ ПИТОМЦЕВ



## РЫБА КОТУ НЕ ПОДРУГА

✉ Слышала, будто кастрированным котам нельзя есть рыбу. Правда ли это?

Оксана, г. Саратов

Отвечает врач-ветеринар Евгений НУРИЧ:

— Правда. Рыба вообще вредна кошкам. Так как ее белок хорошо усваивается, что приводит к большой нагрузке на почки. Из-за этого нарушается минеральный баланс, развивается мочекаменная болезнь. Рыбная диета также приводит к авитаминозу и понижению свертываемости крови.

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- ☺ — благоприятный день
- ☹ — слабое магнитное возмущение
- ⚡ — магнитная буря

| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  |





### СВЯЖИТЕ НА ЗИМУ КУСТЫ!

Я заметил, что далеко не все мои соседи на зиму обвязывают кусты смородины, малины и крыжовника веревками. Видимо, не знают, зачем это нужно?

Соседям я объяснил всю пользу такой обвязки и вот теперь решил написать вам,

чтобы и читатели «НС» правильно подготовили свои участки к зиме.

Я думаю, многие дачники сталкивались с тем, что летом ветки кустов под тяжестью ягод склоняются к земле. Их приходится подпирать, чтобы они не ломались и ягоды не гнили у земли. Так вот, все эти неудобства — следствие того, что кусты зимой гнутся под тяжестью снега. А вот если зимой ветки были стянуты в снопы, они не гнутся и лучше переносят морозы. Одним словом, это не забава — кусты связывать — а полезное дело.

Антон Гоголин,  
г. Санкт-Петербург

### КЛЕЙКАЯ ЛЕНТА ДЛЯ СЕМЯН

Закончился очередной дачный сезон, а значит, теперь можно проанализировать его итоги и, глядя на собранный урожай, подумать, как в следующем году более эффективно использовать свой участок. Я хочу всем посоветовать испробовать новый способ посадки. Может, кто-то его хорошо знает, а я открыл недавно.

Сразу скажу, что подойдет эта методика только для мелкосеменных культур (лук, морковь и т. д.), сажать которые станет проще. Возьмите бу-

мажные ленты и при помощи клейстера разместите на них семена. Лента позволит вам с точностью до сантиметра соблюсти оптимальные промежутки между растениями (например, для моркови это 3-4 см, для лука — 7-8 см). После этого вам нужно будет просто уложить ленты в грядки семенами вниз и, присыпав землей с песком, поливать и ждать всходов.

Для лучшей всхожести я бы рекомендовал на ленту клеить семена не по одному, а по два, так, чтобы если одно из семян не даст всхода, второе его «подстраховало».

Алексей Власов, г. Москва

### СОВЕТЫ ЗАЯДЛОЙ БАНЩИЦЫ

Я заядлая банщица. Хочу поделиться с читателями «НС» своими банными секретами. Баня — это то, что помогает мне бороться с болезнями и тяготами жизни. Для меня баня не просто помещение, а одушевленное существо.

Само слово «баня» греческого происхождения и обозначает «место для очищения тела». Однако за свою долгую историю из простого места для мытья баня давно уже превратилась в настоящий ритуал со своими правилами, нарушив которые, можно не только не принести пользу своему телу, а наоборот, навредить ему.

Например, нельзя ходить в баню после обильной еды или натошак. Поэтому лучше всего перекусить перед баней какой-нибудь легкой пищей — фруктами или овощами. Ну а лучшее время для посещения бани — утро. Ценители банного жара называют это «ходить на первачок».

Конечно, сердце бани — это парилка, и она требует к себе соответствующего отношения. Чтобы чувствовать себя в парилке комфортно и

расслабленно, нелишним будет обогатить воздух каким-нибудь ароматом. Например, многим нравится медовый запах. Чтобы получить его, положите в воду 1 чайную ложку меда и кусочек сахара. Но как бы ни был полезен мед, после простуды лучше подышать в бане смесью ментола и гор-



чицы (1 чайная ложка сухой горчицы и 7-10 ментоловых капель). А еще для создания лечебного пара можно использовать вьетнамский бальзам «Звездочка». В 2 литрах кипятка растворите комочек мази размером с горошину и небольшими порциями плескайте на каменку.

Можно создать очень приятный пар, добавив в воду полчайной ложки кедрового или пихтового масла. А экзотический аромат придаст пару вода, в которой растворена 1

столовая ложка натурального мелко молотого кофе. Некоторые поддают водой, в которой замачивали веники — это тоже неплохой способ.

Кстати, раз уж мы коснулись темы веников, расскажу, что знаю, о них подробнее. Недавно в народе говорят: «В бане веник — дороже денег», «баня

Крапивный веник (вяжут его небольшим из 5-7 стеблей) нужно вначале на 2-3 минуты опустить в горячую воду, а потом на 3-4 в холодную, и только после этого уже им пользоваться. А в конце процедуры разотритесь этим веником и, как только тело начнет гореть, примите горячий душ.

Если регулярно ходить в баню, стабилизируется артериальное давление, снимается нервное напряжение, проходят болезни поясницы, суставов. Но не только в самой бане, а и после нее нужно соблюдать определенные правила.

У нас в семье это делается так. После бани ложимся отдыхать под одеяла, закутавшись в теплые халаты и замотав головы полотенцем. Примерно полчаса спим, а затем, когда уже вся лишняя влага выйдет из тела, переодеваемся во все сухое и пьем чай с травами, с медом или с малиной. Распространенное заблуждение — то, что после бани надо пить холодные напитки (квас, пиво, морс и т. д.). Это не так. Гораздо полезнее чай. Баня не любит пьяных, больных и усталых. Так что парьтесь с умом и будете здоровы.

Т. Ю. Овчинникова,  
г. Сарапул, Удмуртия



## КАК ГЛАДИОЛУСАМ ЗИМНЮЮ СПЯЧКУ УСТРОИТЬ

Цветы, которые растут на даче, зимой требуют особой заботы и внимания. Я больше всего люблю гладиолусы и хочу читателям «НС» дать совет, как лучше хранить луковицы этих цветов.

Выкопав луковицы гладиолусов из земли, аккуратно очистите их от грунта и просушите несколько дней в ящике при температуре 20-25 градусов, после чего дайте им еще немного прогреться уже при температуре около 35 градусов. На первый взгляд, обеспечить соблю-

дение таких температурных режимов непросто, но на самом деле можно довольно точно соблюсти все рекомендации, ставя ящик на разном расстоянии от батареи или обогревателя. Если же при этом положить в ящик термометр, вам останется только согласно его показаниям корректировать расположение ящика.

Также можно хранить луковицы в мешочках, развешенных на кухне, где всегда теплее, чем в остальных комнатах. Нелишне отсортировать луковицы по сортам и хранить каждый сорт отдельно, чтобы весной четко знать, где какие цветы «живут». Когда гладиолусы просушатся,

еще раз разберите их и теперь уже более тщательно очистите от земли. Поврежденные клубни лучше выбросить — они все равно не доживут до весны. Если же вам все-таки хочется сохранить не совсем здоровую луковицу, можете попробовать вырезать больной участок и смазать эту «ранку» зеленкой. После этого сложите гладиолусы в холодильник или между дверьми балкона. Только учтите, что между дверьми балкона луковицы лучше хранить в ящике с пенопластовой крышкой, который надо периодически проветривать.

Арбатова,  
г. Ростов-на-Дону

## К ВЕСНЕ ГОТОВЛЮСЬ С ОСЕНИ

Если вы не успеваете пересадить деревья осенью, то хотя бы подготовьте для них места, которые будут ждать их до весны.

К тому же копать весной промерзшую за зиму землю — то еще удовольствие. А осенью ямы можно щедро засыпать удобрениями, перегноем и золой. Только не надо использовать свежий навоз. Гораздо лучше взять навоз перепревший или компост. В таких ямах деревья приживутся быстрее.

П. О. Смирнитский,  
г. Москва

## ЧТО ЗАМЕНИТ БЛЮДЦЕ ПОД ЦВЕТОЧНЫМ ГОРШКОМ?

Очень эффектно выглядит участок, на котором цветы растут не только в земле, но и в горшках.

Они уместны и в альпинариях, и на веранде, и на подоконниках. Вот только поливать эти цветы надо часто, а на даче и так дел, что называется, по горло. Поэтому лучше сделать для цветов в горшках запасы воды, доступ к которым у них будет постоянно. В отличие от цветов в



квартире, тут одними блюдечками с водой не обойтись — на воздухе и солнце влага испаряется из них быстрее, чем ее успевают забрать сами растения.

Поэтому я решила эту проблему так: на дно каждого горшка укладываю одну или несколько губок или мочалок (количество зависит от размера горшка). Получается, что при поливе вода скапливается не только в земле, но и в порах губок или мочалок и впоследствии растение может ее получить оттуда. При этом вода не испаряется. Однако это не значит, что от блюдечек обязательно нужно отказываться. Если есть возможность, их лучше оставить — туда стекает лишняя влага.

Ольга Глазова, г. Тверь

## КАРТОШКИНО СЕМЯ

Каждый год картошка на моем огороде чем-нибудь да болеет, вот и в этом году снова... А недавно соседка сказала, что уже второй год сажает картошку не клубнями, а семенами.

Оказывается, с семенами, в отличие от клубней, не передаются всякие картофельные болезни. Правда, придется долго ждать урожая: в первый год из семян получаются только мелкие клубни-севки. Зато на следующий вырастет «чистая» картошка. Из семян она картофель выращивает через рассаду. На постоянное место рассаду высаживает в мае, после заморозков. В новом году попробую посадить так и вам советую, если картошка болеет.

Л. Казакова, г. Владимир

## БРАСЛЕТ ОТ... МОЗОЛЕЙ

Разрыхляя перед зимой огород, я так перетруился, что порвал последние рабочие рукавицы, и в итоге на память об этих работах у меня остались жуткие мозоли.

Наверняка с такими проблемами сталкивались почти все дачники, а кто-то, столкнувшись обязательно. Поэтому хочу дать совет, как привести натруженные руки в порядок. Меня так вылечила жена, за что ей очень благодарен, надеюсь, и вам этот рецепт поможет. Отварите пару крупных картофелин в мундире, очистите их и растолките с молоком так, чтобы у вас получилось жиденькое пюре. Пока

«блюдо» теплое, опустите туда руки. Боль сразу пройдет, и мозоли заживут гораздо быстрее. Вот еще один совет, к сожалению, я узнал о нем слишком поздно, но в будущем обязательно буду им пользоваться. Если у вас пришла в негодность последняя пара рабо-

чих рукавиц, вырежьте из поролона кольцо так, чтобы оно надевалось на ладонь и крепко держалось.

Этот «браслет» защитит от трения, а значит, и от мозолей самые уязвимые места на руке. Мне об этом рассказал сосед, когда узнал о моей «производственной травме». Он утверждает, что способ этот старый, проверенный и безотказный.

Федор Васильевич Рогожин,  
Пензенская обл.



## КТО УМНЕЕ — КОШКИ ИЛИ СОБАКИ?



— Скажите, есть ли научные данные о том, какое домашнее животное умнее — кошка или собака? Кирилл.

■ Ученые считают, что нельзя сравнивать уровень интеллекта кошки и собаки, потому что эти животные очень разные.

Собаки обучаются лучше, потому что они более послушны. Но можно ли назвать умным животное, которое ложится, садится и нападает только по команде?

У биологов есть известный пример. Один пес был обучен есть по команде. Как-то хозяин поставил перед ним миску и ушел, забыв дать разрешение. До его прихода собака так и просидела над едой, не решаясь съесть свой завтрак. А вот кошка бы все съела! Она не будет выполнять команду, если приказ противоречит кошачьему здравому смыслу. Кошка будет слушаться или если ей что-то нужно от человека, или если желания ее и хозяина совпадают.

И кошки, и собаки хорошо ориентируются там, где живут. Они могут убежать на несколько километров и возвращаться домой. Но у кошки больше возможностей для познания окружающего мира — она не только по земле бежит, но и может забираться на дерево.

У кошек лучше развиты зрительные доли мозга, а у собак — обонятельные луковицы, кроме того, их мозг в два с лишним раза больше кошачьего. Зато у кошки хорошо развит мозжечок, который отвечает за координацию движений. Поэтому кошки все время падают на лапы, а собаки не умеют так делать.

Собаки могут узнавать себя в зеркале. Людей они узнают по запаху, поэтому могут облаять пришедшего в обновке хозяина. Кошки узнавать себя в зеркале не могут. Зато хозяина они узнают, но не всегда это показывают.

Кошка откликается на зов, только если ей в этот момент что-то от вас нужно. Собака прибегает почти всегда.

И кошки, и собаки понимают речь, но не отдельные слова, а интонацию и тембр голоса. Собаку можно научить понимать слова и даже связывать их значение с предметами. Однако это умение развивается в процессе дрессировки и не является врожденной способностью собак.

В общем, ученые считают, что правильнее было бы смотреть, кто из двух кошек или двух собак сообразительнее. В этом случае все зависит от генов, как и у людей.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

■ ЗАО «Тверьсоюзпечать+О»: Шлотова Наталья Григорьевна;  
ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»: Бартенева Валентина Дмитриевна (киоск №4 на ул. Ф. Энгельса), Голубева Марина Александровна (СП-2 на ул. Лизюкова, дом 2), Емельяненко Нина Николаевна (киоск №9 на пл. Ленина, дом 8);  
ЗАО «Центропечать», г. Москва: Курносоева Елена Маратовна (киоск на ул. Саям Адила), Ивченко Марина Васильевна (киоск на ул. Ключевой);  
ООО «КРПА «Роспечать», г. Калуга: Симакова Лидия Анатольевна (киоск №59, пос. Ферзиково).

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «НАРОДНОГО СОВЕТА»

### «ТЕМА НЕДЕЛИ»:

**АВТОВЛАДЕЛЬЦЫ: ПЛАТА ЗА СТРАХ**  
— Об автостраховании и других каждодневных заботах автомобилистов.

### А ТАКЖЕ:

### ОТВЕТЫ ЮРИСТОВ НА ВОПРОСЫ:

- Как не потерять служебную квартиру?
  - Как рассчитывают детское пособие?
  - Как поменять ребенку имя и фамилию?
- и другие полезные ответы!

### СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ:

- Любимая закуска — «мясной сыр»
  - Почему я не боюсь гололеда?
  - Дача: мышам объявляется война!
- и другие полезные советы!

### КРОМЕ ТОГО:

- Как нас обманывают: о чудо-массажах, неспособных вылечить от ревматизма.

**НОВЫЙ НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ С 23 НОЯБРЯ!**

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы — для здоровья и семьи, для дома и дачи! Победители получают от редакции памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК», а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



**ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?**

Присылайте письмо вместе со своей фотографией!  
НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ**

**В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**200-27-28**

(код 8-800)

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ №77-17925.

«Народный совет» №24 (24).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен

Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов

Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина,

Антон Иванов, Юлия Карзиер, Марина Колосова,

Ирина Костенко, Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко

Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева,

Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов,

Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова. Подписка с любого месяца

на почте: по объединенному каталогу «Пресса России» и

каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу

российской прессы «Почта России» индекс 12564

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: e.kondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы

и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использова-

ние материалов допускается только с разрешения редакции и

с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция

вправе публиковать любые присланные в свой адрес произве-

дения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означа-

ет согласие их автора на передачу редакции всех исключитель-

ных прав на использование произведения в любой форме и лю-

бым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 187 150 экз. Заказ № 95.31

Подписано в печать 10.11.2004

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49

Тел. (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



**ГАРАНТИЯ  
СОВЕТЧИКА**



4 602 445 000339



ПУТЬ ОТ ДОМА К ПОЧТЕ БЛИЗКИЙ? ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА!  
еженедельная газета писем и звонков

28 сентября-4 октября

№17 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты – советует народ



ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Как вернуть свое жилье обратно?
- ▶ Сколько денег прибавляют за ребенка?
- ▶ Кому и как помогает «Народный совет»?

+17 ОТВЕТОВ  
ЮРИСТОВ

ЕСТЬ ВОПРОС –  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ –  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!



ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:

(8-800)

200-27-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!



СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Насморк, пиво, мед и «маятник»
- ▶ Утепляйте окна... тестом!
- ▶ Как выручает старая мыльница

+30 НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

стр. 11-15

## ГЛАВНАЯ ТЕМА ФАЛЬШИВЫЕ ТАБЛЕТКИ

ЧЕРЕЗ ДВА ДНЯ  
ВСЕМ, КТО БОЛЕН,  
СТАНЕТ  
ЕЩЕ ТРУДНЕЕ  
ЛЕЧИТЬСЯ...

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2-3



На каждый вопрос найдется ответ – жить помогает «Народный совет»!



## ПРОБЛЕМА В ЦИФРАХ (сколько в аптеках России продается фальшивых лекарств?)

2001 год — 3%.

2002 год — 7–12%.

2003 год — 6–8%.

2004 год — 5–7% (официальные данные), более 20% (неофициальные данные).

Сегодня рынок фальшивых лекарств оценивается в 300 млн долларов в год.

## ВАМ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ ЧЕТЫРЕ ВИДА ПОДДЕЛОК!

Как объяснили «Народному совету» в Минздраве РФ, у лекарств есть четыре типа подделок, каждый из которых по-своему опасен:

1. **«Пустышка».** Такое «лекарство» вообще не содержит действующего вещества. Теоретически оно неопасно. Но если при сердечном приступе вместо нитроглицерина или корвалола принять кусочек мела, инфаркт гарантирован.

2. **«Подмена».** Лекарственное вещество тут заменено на другое — менее эффективное, но более дешевое. Так что фактически это вообще не то лекарство, которое нужно больному!

3. **«Имитация»** содержит нужное вещество, но в меньших количествах. Вам не гарантируются ни лечение, ни отсутствие побочных эффектов от передозировки. Если выпить имитированный антибиотик, инфекция не пройдет, а бактерии будут только «крепчать».

4. **«Копия»** содержит те же вещества, что и оригинал, и в тех же количествах. Правда, где и у кого производитель купил субстанцию для производства, неизвестно. В результате больной человек пьет с виду нормальное лекарство, но его здоровье резко ухудшается.

## ГЛАВНАЯ ТЕМА: ФАЛЬШИВЫЕ ЛЕКАРСТВА

№17 / 28 сентября — 4 октября 2004 г.

**ЧТО НАС ЖДЕТ ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ?** С 1 октября этого года вступает в силу Постановление Правительства РФ №72.

Это значит, что лекарства будут исключены из списка товаров, подлежащих обязательной сертификации.

**ЧТО НАМ ВСЕМ ГРОЗИТ?** Одни специалисты считают, что бояться нечего, поскольку декларирование соответствия качества для лекарств никто не отменял. Другие — что в результате аптеки страны захлебнутся в поддельных лекарствах. Чтобы этого не произошло, каждую упаковку лекарств собираются снабдить специальной защитной голографической маркой, имеющей несколько степеней защиты.

**ЧЕМ ВСЕ ЭТО ЗАКОНЧИТСЯ?** Пока не знает никто. Но предположить можно. Первое: стоимость защитной марки наверняка будет включена в стоимость лекарств, и тогда они подорожают. И второе: теперь всем нам, покупая лекарства, следует быть вдвое осторожнее!

«Горячая линия» газеты «Народный совет» на этой неделе посвящена фальшивым лекарствам. Отвечают специалисты Минздрава РФ, а также юрист С. М. Яковлева.



## КАК НЕ ВЫПИТЬ ФАЛЬШ-ТАБЛЕТКУ?



— Здравствуйте, это Виталий Красновский из Москвы беспокоит. У меня потребительский вопрос. Вот если взять две таблетки — поддельную и настоящую — и положить их рядом, одну от другой не отличишь. Даже специалисты и то не всегда разобраться могут. А нам, потребителям, как понять, какое лекарство фальшивое? Ведь когда отменят систему обязательной сертификации, в аптеке нельзя будет потребовать сертификат качества лекарства...

■ В данной ситуации есть несколько правил, которыми можно и нужно руководствоваться:

1 Не покупайте препарат, который внезапно ни с того ни с сего **подешевел**: именно заниженными ценами фальсификаторы и привлекают наибольшее число покупателей. А лекарства сейчас могут только расти в цене.

2 Внимательно изучите внешний вид изделия и его упаковку. Например, вы точно знаете, что таблетка должна быть в оболочке или в коробочке, а она без них — **это должно вас насторожить**. Вряд ли завод, долгое время выпускавший лекарство в одном и том же виде, вдруг его изменил — это просто невыгодно.

3 Читайте, что написано на упаковке, а также в аннотации к лекарству. Надписи должны быть **на русском языке — и на самом лекарстве, и на листке-вкладыше**. Обратите внимание, что аннотации настоящих лекарств печатаются на специальной **тонкой бумаге**. Объяснить это просто: честный производитель стремится рассказать о своей продукции как можно больше — мелким уборым шрифтом. Если всю эту информацию печатать на обычной бумаге, придется увеличивать упаковку — затраты будут гораздо больше. А уж если аннотация не вложена в упаковку вообще — это почти наверняка фальшивка: **в мире настоящих лекарств такое не практикуется**.

4 Осмотрите упаковку — на ней должен быть штрих-код, а теперь, видимо, и защитная марка с полной информацией о лекарстве. «Фальшивотаблетчики» стараются скрыть сведения о себе: на коробке **может быть смазана печать или «не читаться» название и адрес производителя**.

5 Имейте в виду, что в уличных аптечных киосках контроль поступления лекарственных препаратов **намного ниже**, чем в крупных аптеках. Администрация стационарных аптек, как правило, дорожит своей репутацией.



## «ЧЕРНЫЙ СПИСОК»!



— Здравствуйте, меня зовут Маргарита Лобанова, я из Тулы. У меня вопрос про поддельные лекарства. Какие препараты подделывают чаще — импортные или отечественные? И какие подделки сейчас ходят на рынке?



— Добрый день! Живу я в Твери, Марина Серпуховская. Я слышала, что есть какой-то список Минздрава, в котором написано, какие лекарства опасны. Но его почему-то никто не публикует. Может, напечатаете его в «Народном совете»? Как говорится, огласите весь список, пожалуйста!

■ Несколько лет назад считалось, что в Россию фальш-лекарства попадают только из-за границы. Сегодня почти 70% поддельных таблеток

производится в России.

В 60% случаев подделывают отечественные препараты с хорошим «советским прошлым». Именно они в сознании покупателей уже давно зафиксировались как дешевые, а главное — проверенные.

Вот названия тех препаратов, которые изымались из торговли в этом году с показателем «фальсификат»:

бисептол, валокордин, мезим, но-шпа, омез, пенталгин, смекта, тавегил, темпалгин, фестал, фурацилин и другие препараты.

Отвечая на второй вопрос, можно сказать так: да, такой документ есть. Он называется «Лекарственные средства, предписанные к изъятию из аптечной сети». Обновляется он каждый месяц. Тот, что публикуем мы — самый свежий. В нем приведены данные о фальсифицированных лекарствах за август 2004 года. Пойдете в аптеку, не забудьте вырезать и взять с собой:

### ПРЕПАРАТ

### ПРОИЗВОДИТЕЛЬ И СТРАНА

### № СЕРИИ

**Коринфар**, таблетки 10 мг 100 шт., флаконы темного стекла (1), пачки картонные

«Арцнаймиттельверк Дрезден ГмбХ»  
**Германия**

2M147A

**Левомецитина таблетки**, 0.5 г 10 шт., упаковки ячейковые контурные

ЗАО «Биофарм Право-Альфа»  
**Россия**

560803

**Пенталгина таблетки № 10**

ОАО «Ай Си Эн-Томскхимфарм»  
**Россия**

7012004

**Реополиглюкин**, раствор для инфузий 10% 400 мл, флаконы для кровезаменителей 450 мл

ОАО «Биохимик (Саранск)»  
**Россия**

3451103

**Троксевазин**, гель для наружного применения 2%, 40 г, тубы алюминиевые (1), пачки картонные

«Фармахим Холдинг ЕАД, НИХФИ Еоод»  
**Болгария**

080501  
070501

**Церукал**, таблетки 10 мг 50 шт., флаконы темного стекла (1), пачки картонные

«Арцнаймиттельверк Дрезден ГмбХ»  
**Германия**

3D126A

**Цефазолина натриевая соль**, порошок для приготовления раствора для инъекций 1 г, флаконы

ОАО «Синтез АКО»  
**Россия**

200303

## ЗАЯВЛЕНИЕ

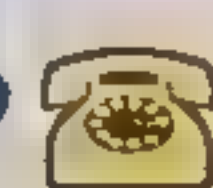
Такого-то числа, месяца, года я приобрел препарат (название) в медицинском учреждении (название), расположенном по адресу:..... В результате его употребления у меня появились симптомы отравления. При обращении в поликлинику (указать номер) этот факт подтвердился. Осмотревший меня врач (его Ф.И.О.) считает, что причиной моего отравления может быть то, что данное лекарственное средство является поддельным. Прошу вас принять меры к проверке и изъятию данного препарата из продажи и решению вопроса о наличии состава преступления, о возбуждении уголовного дела и возмещении мне материального и морального ущерба.

число, Ф.И.О., подпись



## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОПАЛАСЬ ФАЛЬШИВКА?



— Здравствуйте, у меня такой вопрос: что делать, если купишь в аптеке поддельное лекарство? Я думаю, от этого никто не застрахован, поэтому хочется знать, к кому бежать, кому жаловаться, кто должен помочь? Это звонил Дмитрий Сергеев из Екатеринбурга.

#### ■ Отвечает юрист С.М. Яковлева:

В каждой аптеке должен стоять кассовый аппарат. Ваша задача — **сохранить чек** на лекарство, которое вы приобрели. При этом, если на чеке не указано название препарата, не поленитесь, **напишите его сразу же на обратной стороне чека**, а сам чек положите в кошелек, чтобы не потерялся.

Если вы приняли лекарство и вам после этого стало плохо, обратитесь в свою районную поликлинику. Если врач поставит диагноз «отравление», вы можете обратиться в ОВД вашего района с исковым заявлением (текст заявления см. слева).

Кроме того, вы можете сообщить об обнаружении фальшивки в Центр контроля качества лекарств в вашем городе. Телефоны публикуем ниже.

**Москва:** Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, тел.: (095) 298-12-54.

Центры контроля качества лекарств в городах России:

**Санкт-Петербург:** 255-98-62;

**Екатеринбург:** 24-22-98;

**Архангельск:** 61-51-93;

**Астрахань:** 35-08-92;

**Белгород:** 34-14-02;

**Великий Новгород:** 7-46-35;

**Волгоград:** 35-02-88;

**Иркутск:** 45-05-83;

**Казань:** 38-51-54, 64-68-96;

**Краснодар:** 33-93-96;

**Красноярск:** 21-31-03;

**Мурманск:** 28-60-00;

**Нижний Новгород:** 66-04-24;

**Новосибирск:** 25-85-22;

**Ростов-на-Дону:** 65-23-08;

**Рязань:** 76-20-82;

**Самара:** 16-47-24;

**Саратов:** 26-05-80;

**Смоленск:** 51-05-87;

**Тамбов:** 33-04-80;

**Тверь:** 41-10-37;

**Улан-Удэ:** 301-2-42-73-01;

**Уфа:** 55-45-03;

**Хабаровск:** 34-88-53;

**Челябинск:** 36-43-47, 36-44-77;

**Ярославль:** 44-56-06, 44-39-39.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU





### ИНН ДЛЯ ВСЕХ!

**КАКИЕ НАЛОГИ  
МЫ БУДЕМ ПЛАТИТЬ  
В 2005 ГОДУ?**

#### НА ЗЕМЛЮ:

Гражданам, которые строят индивидуальное жилье более 10 лет, придется платить налог в 2-кратном размере. Также устанавливается 3% ставка земельного налога для земельных участков, предоставленных для индивидуального жилищного строительства.

Организации, ведущие строительство более 3 лет, будут платить налог в 4-кратном размере. В период планировки и строительства жилья они также должны платить земельный налог с застраиваемого участка в 2-кратном размере в течение 3 лет.

#### НА ДОХОДЫ ГРАЖДАН:

Изменится форма декларации по налогу на доходы физических лиц. Это связано с изменением размеров предоставляемых гражданам налоговых вычетов на обучение, приобретение медикаментов и лечение. Их максимальный размер за последний год увеличился с 25 до 38 тысяч рублей.

#### НА ЗАРПЛАТЫ:

На 5% снизится ставка единого социального налога (ЕСН). От величины выплат этого налога предприятиями зависит размер пенсии и других государственных социальных благ. Так как более половины зарплат в России остаются сегодня «черными» (то есть налог с них не платится вообще) или «серыми» (работник получает лишь часть «легальной» зарплаты), то ЕСН полностью в казну не поступает. Есть надежда, что новая ставка исправит положение.

### КУПИЛ КВАРТИРУ У РОДСТВЕННИКА? ПЛАТИ НАЛОГИ!



— Покупаю квартиру у своего родного дядьки, брата отца. На работе мне сказали, что если недвижимость покупаешь у родственника, то налоговые льготы не предоставляются. А у дядьки, как назло, и фамилия наша. Неужели есть такой закон?

■ Да, это так. Если вы покупаете квартиру, то один раз в жи-

ни с потраченных на эти цели средств (но не более 600 тыс. руб.) действительно имеете право не платить подоходный налог (ст. 220 Налогового кодекса). Но из этого правила есть ряд исключений. В частности, оно не распространяется, если сделка купли-продажи квартиры (жилого дома) совершается между физическими лицами, являющимися взаимозависимыми. Ст. 20 Налогового кодекса считает родственников взаимозависимыми. Поэтому льгот вы не получите.

### СКОЛЬКО ДЕНЕГ ПРИБАВЛЯЮТ ЗА РЕБЕНКА?



— Объясняю свою ситуацию: я работаю в транспортной фирме уже пятый год. Моя подруга столько же лет работает, но на государственном предприятии. Официальный оклад у нас одинаковый, а на руки она получает больше денег. Почему? И она, и я замужем, воспитываем пятнадцатилетних сыновей. Как я понимаю, из зарплаты должны высчитывать 13% налога и все. Но подруга утверждает, что тем, у кого есть дети, положены льготы по налогам. Разъясните доходчиво. Вероника из Тулы.

■ Ваша подруга права. Давайте разбираться: 13% — это подоходный налог, «льготы по налогам за детей» — это стандартный налоговый вычет. Постараюсь популярно объяснить, как рассчитывается зарплата. Ваш оклад, к примеру, 10 000 рублей. Из него высчитываются 400 руб. — стандартный налоговый вычет на вас и 300 руб. — налоговый вычет на каждого ребенка. Из оставшейся суммы высчитывают 13% подоходного налога. Эту сумму и отнимают от 10 000 руб. должностного оклада.

$10\,000 - 400 - 300 = 9300$ ;  $13\% \text{ от } 9\,300 = 1209$ .

$10\,000 - 1209 = 8791$ .

8791 руб. вам должны выдать как зарплату за месяц.

Налоговый вычет в размере 300 рублей за каждый месяц года распространяется на каждого ребенка налогоплательщика (родителей или супругов родителей, опекунов (попечителей), на обеспечении которых находится ребенок (Налоговый кодекс РФ, пп. 4 п. 1 ст. 218).

Стандартный налоговый вычет производится до тех пор, пока заработная плата работника не превысит 20 000 руб. Начиная с месяца, в котором доход превысил 20 000 руб., налоговый вычет не применяется. Вдовам (вдовцам), одиноким родителям, опекунам (попечителям) налоговый вычет производится в двойном размере, т. е. 600 руб. на ребенка. Предоставление указанного вычета вдовам (вдовцам), одиноким родителям прекращается с месяца, следующего за вступлением их в брак. Под одиноким родителем в этом случае понимается один из родителей, не состоящий в зарегистрированном браке. И помните: вы должны сами отнести в бухгалтерию предприятия заявление на стандартный вычет и свидетельство о рождении ребенка.

### ИНН ОТ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА НЕ МЕНЯЕТСЯ



— В августе этого года вышла замуж. Перемен теперь меня ждет море: я меняю документы на другую фамилию и даже переезжаю в другой город жить к мужу. Голова кругом! Хочу у вас спросить, надо ли при смене паспорта и места жительства менять и такой документ, как ИНН? Вероника Гречишина, скоро буду жить в Москве.

■ Присвоенный ИНН сохраняется за физическим лицом и не изменяется в течение всей жизни.

В соответствии с Налоговым кодексом, вас как налогоплательщика не обязывают предоставить сведения о смене паспортных данных, но сами вы вправе сообщить в налоговый орган по месту жительства о таких изменениях.

Вы вправе, и я вам советую так поступить: пусть вам сделают в новом паспорте отметку о вашем идентификационном номере налогоплательщика.

При смене же места жительства вы не должны менять ИНН, несмотря на то, что в качестве составной части ИНН содержит номер налоговой инспекции и код региона по месту жительства налогоплательщика. Согласно п.5.7 приказа МНС от 27.11.1998, в случае смены физическим лицом места жительства ИНН не меняется.

Но помните: согласно этому же закону, вы должны встать на налоговый учет и поменять свидетельство о присвоении ИНН на новое.


Иными словами, сам номер у вас не изменится, но идти в налоговую службу, чтобы оформить новые документы, все равно придется.




# ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

Вам отвечает юрист О. А. Голубкова

## КАН ЗАБРАТЬ ЖИЛЬЕ ОБРАТНО?

 — По договору ренты перевела квартиру на внука. Но он уже больше года не помогает ничем, за квартиру плачу сама. Можно ли мне расторгнуть договор? Если да, то с чего нужно начинать? Савельева, Москва.

 — Могут ли меня соседи выселить из квартиры, если я с ними подписал договор ренты? Олег Денисович.

■ Сразу хочу успокоить Олега Денисовича. Подписав договор ренты, вы потеряли только право распоряжаться своей квартирой, **то есть продавать ее**. Но эта квартира находится у вас в залоге. Без вашего согласия квартиру нельзя ни продать, ни подарить и т. д. Выселить вас из квартиры тоже нельзя до тех пор, пока вы не дадите на это согласие, и соседи не обеспечат вас другой собственностью и другим имуществом,

гарантирующим достойную старость.

Теперь давайте разберемся, что делать. Если внук или соседи не выполняют своих обязательств, вы вправе расторгнуть договор ренты.


Есть два варианта действий (Гражданский кодекс, ст. 605).

Первый — потребовать расторжения договора ренты и возврата квартиры в вашу собственность. В качестве свидетелей на суд приглашайте людей, которые подтвердят, что деньги вам не выплачиваются.

Второй вариант: если они задерживают вам выплаты **более чем на один год**, вы вправе требовать **выкупа ренты** (ст. 593 ГК). Это означает, что внук (соседи) должен будет выкупить у вас квартиру по ее рыночной стоимости. Также он должен будет выплатить денежную сумму, которая причиталась вам по договору за один год.

Необходимо подать иск в суд по месту жительства вашего внука или соседей.


## МОЖНО ЛИ ПРОДАТЬ КОМНАТУ В КОММУНАЛКЕ БЕЗ ВЕДОМА СОСЕДЕЙ?

 — У меня есть комната в коммуналке. Я решил ее продать. Соблюдая закон, получил от соседей письменный отказ воспользоваться преимущественным правом покупки. Но сделка сорвалась. Прошел год, я продажей не занимался. Как говорится, не горит, потому что живу в другом месте. Но тут опять нашелся покупатель. И у меня к вашим юристам вопрос: существует ли у отказа, который мне дали соседи, какой-то срок давности? Если я не воспользовался этим документом год назад, действует ли он сегодня? Илья Азаренко.

■ Однажды оформленное согласие вы можете использовать тогда, когда сочтете нужным. Единственное условие: **вы должны продать свою комнату именно на тех условиях, на которых предлагали приобрести ее своим соседям**. Если условия изменились, к примеру, за год выросла цена, то письменный отказ соседей приобрести вашу комнату нужно получать снова.


Ст. 250 Гражданского кодекса, предусматривающая преимущественное право на покупку участников общей долевой собственности, никакого срока действия письменного отказа участника от своего права не предусматривает.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ НОВОСЕЛОМ ПОНЕВОЛЕ?

 — Наш дом в скором времени сносят. Наша квартира в собственности, соседи — наниматели. Но беспокоит нас одна проблема: что дадут взамен? Мы в «Народном совете» прочитали очень подробную консультацию о причитающихся нам квадратных метрах. В общем-то, мы на это и рассчитываем. Но, например, и у нас, и у соседей квартиры окнами во двор. А что дадут взамен, неизвестно. Есть какой-нибудь закон, который нас защищает? Будущие новоселы, Москва.

■ Рекомендую не переселяться, пока вы не получите **свидетельство о праве собственности на новую квартиру**. Сначала потребуйте заключить предварительный договор, в котором вы сумеете оговорить существенные для вас условия. Помните, что в Законе «О гарантиях города Москвы лицам, освобождающим жилые помещения» сказано, что «при переселении граждан с заболеваниями, которые дают им право на дополнительную площадь, их право на эту площадь гарантируется». **Собственникам квартир, согласно этому же закону, должны дать компенсацию больше, чем рыночная стоимость их квартиры (с доплатой за непроизведенный ремонт).** **Нанимателям жилплощади нелишним будет знать:** им могут предоставить субсидию в 100% на приобретение жилья, если их не устраивает предлагаемая при переселении квартира.

## ХОЧУ РАЗДЕЛИТЬ ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ!

 — В своей квартире хочу разделить лицевой счет. Живу с сыном, он пьет, денег не дает, вечные ссоры — кому сколько отдавать за коммунальные платежи. В каких квартирах можно разделить лицевой счет? Екатерина Титовна.

■ Хочу обратить ваше внимание, Екатерина Титовна, что **лицевой счет можно разделить только в муниципальной квартире**. Если ваш сын добровольно не будет согласен совершить эту операцию, то вам придется обращаться в суд.

Необходимо также учитывать и ряд других условий:

■ в квартире должно быть **изолированное жилое помещение** (одна или несколько комнат);

■ **изолированное помещение по размеру должно соответствовать доле того члена семьи, который пожелал раз-**

**делить лицевой счет**. Все жильцы имеют равные права независимо от того, кто записан в домовую книгу ответственным квартиросъемщиком, а кто просто член семьи (Жилищный кодекс, ст. 53).

■ **кухня должна быть не меньше 6 квадратных метров**. Но вам могут отказать в разделе счета, если хотя бы одна из комнат будет признана **непригодной для постоянного проживания**.

Что такое непригодное для постоянного проживания жилье? Это прописано в положении Министерства жилищно-коммунального хозяйства РСФСР №539 от 05.11.85. Непригодным жильем признается в случаях, если:

■ **вход в комнату шириной меньше 70 сантиметров;**  
■ **ширина комнаты меньше или равна 2 метрам;**  
■ **окно комнаты выходит в замкнутый дворик площадью менее 5 квадратных метров;**  
■ **расстояние между окнами и стеной противоположного здания меньше 3 метров.**



# Заболевания глаз - как бороться?

40 миллионов - число «очкариков» в России. Но, похоже, теперь оно начнет стремительно уменьшаться благодаря уникальной российской разработке



«Здравствуйте, дорогие мои!

Вот пишу вам сейчас и плачу. Ведь много лет я тяжело болела по глазам. Капала капли постоянно. А проку не было. Все равно все вокруг как в тумане, голова кружилась сильно, из глаз текли слезы постоянно. До магазина дойти не могла, много раз падала.

Я не хотела уже жить, ведь это не жизнь. И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне очки «Супер-Вижн». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была! Перележала везде во всем нашем городе, все лечилась и лечилась, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мои дырчатые очки вся в слезах, что они мне так помогли...

Я ведь их как надела - через 10-15 минут стала видеть чуть четче, и с тех пор я каждый день надеваю. И на улицу выхожу, до рынка и магазина. Соседи удивляются! Резь и слезы в глазах уже теперь совсем редко и чувствую себя хорошо. А все предметы вижу ясно-ясно. Я думаю, мне Бог помог очки «Супер-Вижн» найти!

Вышлите мне еще одни, а то я очень боюсь остаться без них. Простите, ради Христа, за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих создателей таких очков. Многие пользуются ваши «Супер-Вижн». Не все вам пишут, но многие благословляют».

Письмо, которое мы получили, кажется невероятным и фантастичным. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова - чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей зрение и вернули к полноценной жизни.

## «Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев тренировок увидит буквы третьей, четвертой и даже шестой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, - пишет О. Захарова. - Близорукость у меня с детства, но за последние годы она еще больше увеличилась, до -5. Работа такая, что глаза сильно устают. Очки «Супер-Вижн» мне вручил муж. Но пользовались мы все вместе, в том числе наша дочка. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я -

свои старые очки. И это - без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов - всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение, и тех, кто не теряет надежду это сделать. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет - в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно - достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

## А что скажут Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые.

Приятной новостью явилось то, что очки «Супер-Вижн» - очки-тренажеры, имеющие санитарно-эпидемиологическое удостоверение Минздрава РФ и сертификат, и сертификат, подтверждающий качество.

Что же... Минздрав - это, безусловно, авторитет и внушает доверие! Обращаюсь в Министерство, и там мне сообщают, что клинические испытания очков-тренажеров были с успехом проведены известнейшей российской офтальмологической клиникой, а сами очки-тренажеры хорошо известны как в России, так и за рубежом.

Каково же было мое изумление, когда мне сообщили полный перечень заболеваний, показанных для лечения или профилактики с помощью очков-тренажеров «Супер-Вижн»! Ведь это почти все известные, а самое главное - наиболее распространенные глазные болезни:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта;
- глаукома;

«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... - не помогло. Я не знала что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

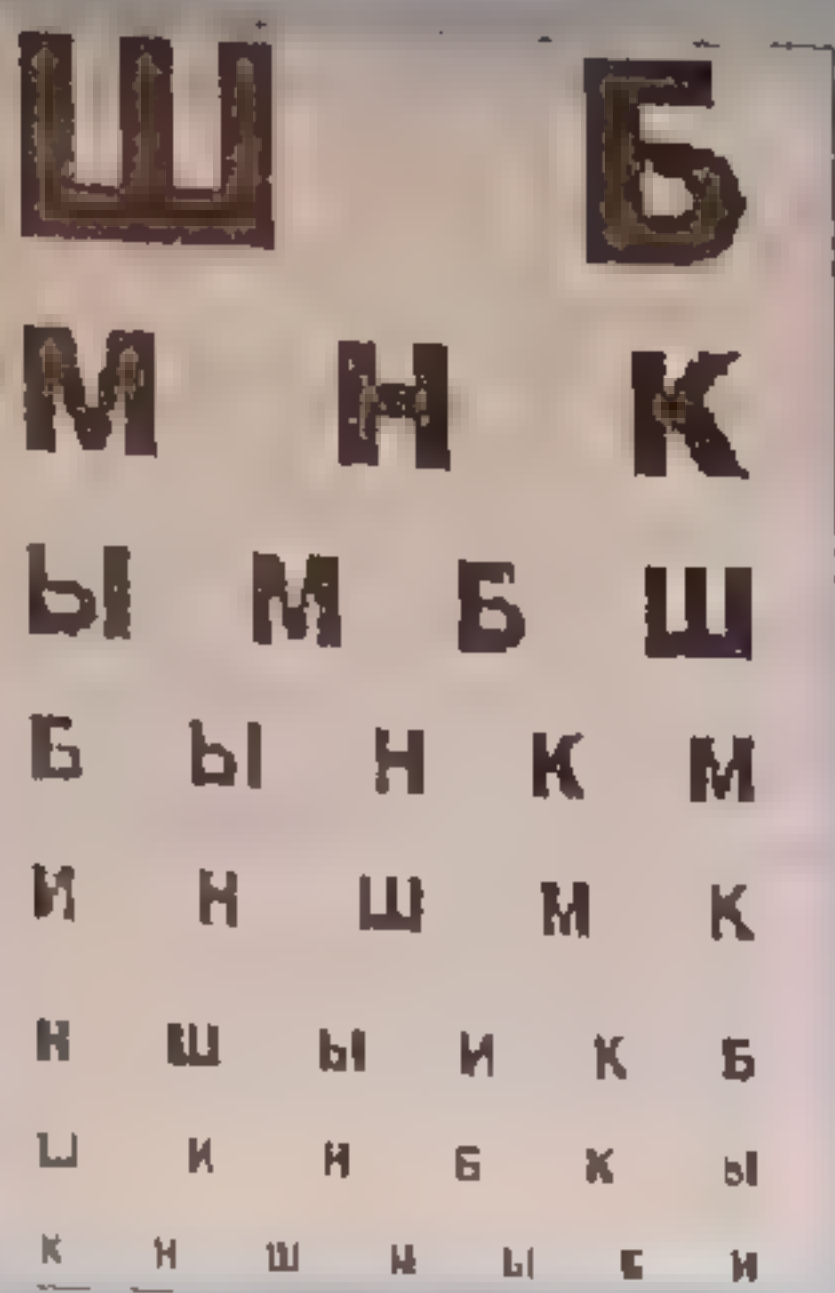
И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!»

АНГЕЛИНА ВОВК





через 3-5 месяцев  
тренировок



Сертификат № РОСС RU.АЮ40.С14962  
Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.МО.01.944.П.000688.08.03

- патологии глазного дна, дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога, Г.А. Бородина, профессора и руководителя Российского Офтальмологического Центра «Здоровое Зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

### Доктор, который всегда с тобой!

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей - вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

«Здравствуйте! У меня уже несколько лет поставлен диагноз: катаракта и глаукома. Знали бы все, какая это мука! Все вокруг видела как будто в мыле, все затянато пленкой. А сколько извела денег на глазные капли! Жила впроголодь, на хлебе и воде. Это сестра моя родная спасла меня. Она прочитала про очки «Супер-Вижн» в журнале и заказала. Сейчас я не хожу в аптеку и не покупаю капли и вижу все очень хорошо. Пелена из глаз пропала. Это все благодаря очкам в дырочку. Я занимаюсь в них каждый день и берегу как зеницу

ока», - пишет Жильченко З.Н., г. Краснодар.

«Очки «Супер-Вижн» - действительно гениальная вещь, - оптимистичное письмо от Тихова Дмитрия, г.Ярославль. - Я работаю за компьютером по 9-10 часов. Глаза устают жутко! Но надеваю очки «Супер-Вижн» в конце рабочего дня всего на несколько минут - и усталости и жжения как не бывало. Благодарю!»

«Родные мои, создатели очков «Супер-Вижн»! Вам нужно поставить памятник! Ведь всю свою жизнь я видел плохо, был сильный астигматизм, - пишет Е.А.Семенченко. - А как мне перевалило за 45, то появилась и стала прогрессировать дальнозоркость (+9). Врачи написали, что это возрастное и ничего с этим не поделаешь. А я ведь еще здоровый мужик и хочу работать. Хотел уж ложиться на операцию, зарабатывал как мог деньги. Но страшно как-то было... Приобрел совсем случайно года два назад очки «Супер-Вижн». Занимался. И вижу сейчас превосходно, как когда-то в 18 лет. Приучаю тренировать зрение внуков. Они у меня

только в школу пошли, и нагрузки у них очень большие. В очках «Супер-Вижн» они занимаются, и зрение у них не падает. Советую всем такие очки!»

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете - все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она неделю за неделей опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Виктория ШИРОКОВА

Приобрести очки «Супер-Вижн» можно в фирменных магазинах или почтой (наложенным платежом). Цена - 690 руб. + 8% почтовый сбор. Необходимо прислать письмо-заказ с указанием фамилии, имени, отчества, индекса и адреса - через 2-3 недели очки придут бандеролью. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. По России, СНГ и Зарубежью.

**Внимание!** В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред Вашему здоровью. Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

оправу из желтого (светлого) металла;  
надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;  
цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;  
оригинальную переливающуюся графическую голограмму;  
таблицу для проверки зрения;  
копию сертификата № РОСС RU.АЮ40.С14962;  
копию санитарно-эпидемиологического заключения Минздрава РФ № 77.МО.01.944.П.000688.08.03

### Магазины в регионах:

- Москва, Чистопрудный б-р, д.10, стр.1, магазин «Ваш Доктор». Стоимость - 790 рублей. Тел. 510-10-10, звонить с 8.00 до 21.00, в воскресенье с 9.00 до 19.00. Работает курьерская доставка (100 рублей).
- С.-Петербург, ул. Рылеева, 27, магазин «Ваш Доктор», вход через арку. Стоимость - 790 рублей.
- Брянск, Центральный универмаг, 2-й этаж, «Мир товаров для здоровья». Тел. (0832) 66-37-93
- Владимир, ул. Мира, 25, ТЦ «Эра-2000», 2 этаж
- Воронеж, ул. Кирова, 28 магазин «Черноземочка»
- Волгоград, ул. КИМ, 7 А, ТЦ «Новый континент», 2 этаж
- Вологда, ул.Зосимовская, д.70, магазин «Славянский Хлеб»
- Иваново, пр-кт Ленина, д. 6, Гастроном №1.
- Дубна, пр-кт Боголюбова, д. 15, «Минимаркет бытовых услуг». Тел. (09621) 2-60-34
- Краснодар, ул. Ставропольская, 100, ТЦ «Далпортсити», 1 этаж
- Казань, Сибирский тракт, 34, корп. 01, супермаркет «Золотая середина» в ТЦ «Мега», 2 этаж
- Кострома, ул.Свердлова, д.80, магазин «Русский Пряник».
- Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, «Гордеевский универмаг», 1 этаж
- Обнинск (08439) 6-14-28
- Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 90, магазин «Канцтовары», 2 этаж.
- Самара, ул. Мориса Тореза, 129, ТЦ «Тройка-5»
- Сочи, ул. Роз, 95, ТД «Ярославна», между 1 и 2 эт.
- Ставрополь, ул. Ленина, 74/17, ТД «Пеликан», 2 этаж
- Таганрог, ул. Дзержинского, 171, магазин «Конкурент-2»
- Чебоксары, ул. Привокзальная, 8, магазин «Огонек»
- Череповец, ул.Металлургов, д.34, магазин «Металлург»
- Уфа, Ульяновск, Новороссийск, Липецк - (095) 510-10-10
- Европа: фирма Belka, PF 06 12, D-30006 Hannover. Доставка по Европе Тел. в Германии 0800-50-23552; из других стран +49-511-5444-0987

Адрес для заказов по почте: 150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР».


Адрес для заказов по электронной почте: zakaz@vd.ru.

Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55

(с 8.00 до 21.00 часов, в выходные - с 9.00 до 19.00 часов)



## КАК ОБУТЬСЯ В СЕЗОН ДОЖДЕЙ?

 — Алло, житель Торжка вас беспокоит, Петр Ильич. Я не модник, но каждую осень мне приходится покупать новую пару башмаков. Даже на итальянские в прошлом году разорился. Однако от наших луж и они расклеились. Может, выбираю ботинки неправильно?

■ Действительно, для осенней распутицы итальянская обувь не самый подходящий вариант. Гораздо лучше носиться на нашем бездорожье австрийская и немецкая. Ее производители хорошо знают нашу национальную специфику — от климата до анатомических особенностей «русской» стопы. Но цена у такой обуви высокая.

На прочность дешевых ботинок, сделанных в Турции или Китае, рассчитывать вообще не приходится. Самый разумный компромисс между ценой и качеством — обувь российского производства. Тем более что «родной» ее можно считать весьма условно: изготавливается она на импортном оборудовании и из импортных материалов. Причем пред-

почтение отдается натуральной коже, которая с применением современных технологий обработки обрела защиту от воды и грязи.

И все-таки, покупая демисезонную обувь, нелишне проверить качество материала, из которого она сделана:

**1 верх обуви:** оптимальная толщина видимого среза кожи — от 0,8 до 1,2 мм (если он тоньше, ботинки быстро потеряют форму, если толще — кожа недостаточно эластична и скоро потрескается);

**2 внутренняя отделка:** желательно из гигроскопичного термостата, который хорошо впитывает испарения и держит тепло;


**3 внешний слой подошвы (протектор):** предпочтительнее полиуретан, ЭВА и синтетические аналоги кожи (эти материалы не только не скользят, но и лучше амортизируют: ноги меньше устают в такой обуви).

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

Простой способ распознать качество ботинка — нажать на него пальцем. Хорошо выделанная кожа слегка сморщится, плохая останется гладкой (так же поведет себя и заменитель). Проверить краску можно с помощью влажной салфетки: стойкая следа на ней не оставит.

Маргарита Селезнева, г. Чита

## НАУЧИТЕ, КАК ВЫБРАТЬ КОМПЬЮТЕР

 — Здравствуйте, у нас с женой такая проблема: скопили денег, чтобы подарить внуку компьютер. Но мы в этой технике «ни бум-бум»... Вот и боимся, что или лишнее переплатим, или подсунут нам какую-нибудь устаревшую модель. Как нам грамотно сделать эту дорогую покупку? Супруги Букаровы, Самара.

■ Лучше всего, конечно, отправляться за ней с разбирающимся в компьютерах человеком или попросить его составить вам на листочке перечень комплектующих вашей будущей ЭВМ с названием фирм-производителей и всех деталей. При этом ваш помощник должен знать, как будет использоваться компьютер (для занятий, игр, набора текста) — чтобы комплектующие были нужной мощности.

Если посоветоваться вам совсем не с кем, полистайте журналы о компьютерных играх. Там указаны технические требования для каждой конкретной «игрушки», и вы поймете, какая оперативная и системная па-


мать вам будет необходима. На уговоры сотрудников магазина «взять» готовый и очень «фирменный» зарубежный компьютер поддаваться не следует: внутри может оказаться не то, что надо, а модернизировать такую машину (то есть «апгрейдить») практически невозможно. Кстати, машины отечественной сборки ничуть не хуже.

На таких деталях компьютера, как монитор, клавиатура, материнская плата и модем, лучше не экономить: здесь важно хорошее качество.

**Помните: на всех основных деталях компьютера обязательно должен быть наклеен гарантийный стикер.**

Перед покупкой попросите продавца, чтобы вам открыли системный блок (он не опломбирован) и проверьте конфигурацию, а также наличие всех наклеек. **Сличите серийные номера в гарантийном талоне с номерами на деталях.** Если наклейка где-то отсутствует, требуйте прилепить еще одну. Иначе в случае поломки магазин не заменит комплектующую. Ни в коем случае не соглашайтесь, если вам за дополнительную плату предложат поставить основной «софт» — программное обеспечение (Word, Exel). Это должно входить в цену.

## СКОЛЬКО КНИЖЕК «ГРУЗИТЬ» НА ПЕРВОКЛАССНИКА?

 — Добрый день, Римма Грицай из Томска. Моя дочка-первоклассница наотрез отказывается ходить в школу с портфелем: дескать, тяжело и неудобно его носить. Просит купить рюкзачок, как у многих ее одноклассников. Может, и впрямь для ребенка это полезнее? Тогда на что обращать внимание при покупке?

■ Действительно, для детского позвоночника носить школьный груз за плечами менее опасно, чем в руке. Но выбирать рюкзак или ранец надо придирчиво. Прежде всего, изучите **этикетку**. На ней должны быть указаны: страна и фирма-производитель, на какой возраст рассчитана

сумка и из какого материала сделана. Кстати, нелишне даже ее обнюхать: не исходит ли ядовитый химический запах? Рюкзак должен быть легким, устойчивым и хорошо держать форму, не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей. Желательно, чтобы ремни у него были яркими, а по его бокам и в центре имелись светящиеся значки — тогда ребенок будет лучше заметен на проезжей части дороги.

Отправляясь за рюкзаком, возьмите с собой дочку: **его ширина не должна быть больше, чем детские плечи.** Очень вместительный не подойдет еще и потому, что главным санитарным врачом РФ с 1 февраля 2003 года установлено ограничение «загрузки» портфелей для младшеклассников. Оно предусматривает, что независимо от телосложения первоклассника ребенку можно носить за своей спиной груз, вес которого составляет не более 10% от его собственного, то есть примерно 2,6 — 2,7 кг.



# КАК ПОМОГ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»?


Первые слова благодарности и пожелания от читателей

**ПУСТЬ БОГ ЗДОРОВЬЕ ДАСТ ТОМУ, КТО ДЕЛИТСЯ СОВЕТОМ!**

Эти слова Жанетты Романовны Кунченко из г. Новочеркаска адресованы и газете «Народный совет», и всем, кто вместе с нами ее делает — вам, дорогие читатели. Тем, кто помогает незнакомому человеку отстоять свое право, решить какую-то проблему, получить ответ на вопрос или поправить здоровье. И люди благодарят за это как нас, редакцию «Народного совета», так и друг друга. Нас очень обрадовало, что в газету стали приходить такие письма. Сегодня, открывая новую рубрику, мы публикуем некоторые из них.




## ВЫ УБЕРЕГЛИ МЕНЯ ОТ ОШИБКИ В КВАРТИРНОМ ВОПРОСЕ

 **Здравствуйте, уважаемые сотрудники газеты «Народный совет»!**  
Пишет вам Михаил Еремеев из Москвы. Еще полгода назад я ни за что бы не поверил, что стану писать благодарственные письма в газету: не слишком-то доверяю современной прессе. А вот теперь, как видите, пишу. И я действительно очень благодарен тем людям, которые создают такую газету.  
Дело в том, что за последнее время «Народный совет» уже дважды помогал мне принимать правильное решение в сложной квартирной проблеме. И

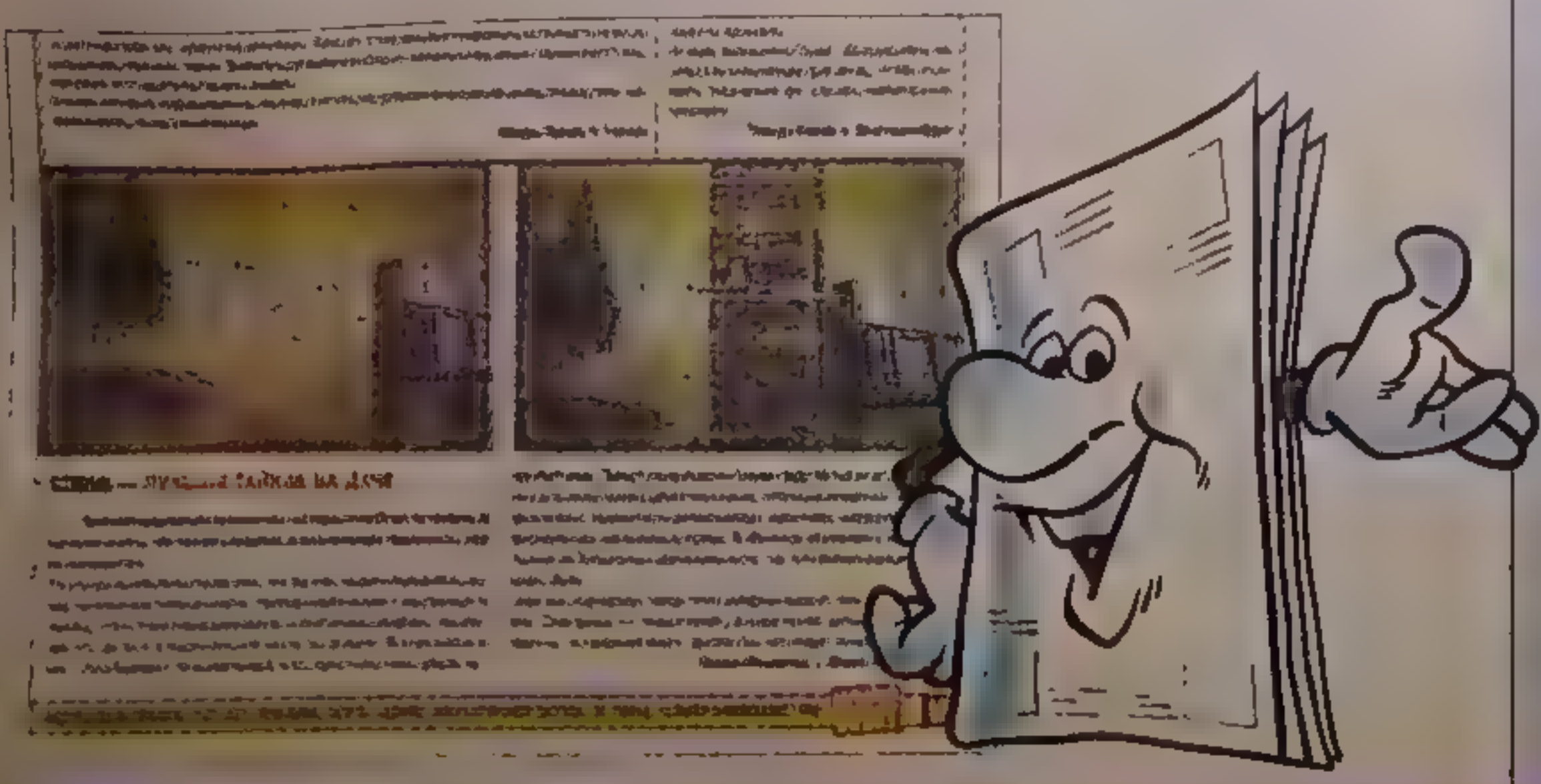
очень вовремя: после свадьбы сына этот вопрос встал ребром для нашей выросшей семьи.  
Сначала меня порадовал очень подробный материал «Что такое «чистая квартира»?», из которого я впервые узнал, что покупать кооперативную квартиру, приобретенную супругами, которые впоследствии развелись, можно не раньше, чем через 3 года после развода бывших владельцев. Эта статья была опубликована в «НС» № 4.  
А после прочтения 9-го номера я был окончательно покорен вашим изданием: и

дельные советы юристов В. В. Элькиной и Е. А. Широковой все по тому же волнующему меня жилищному вопросу, и письмо Максима Попова из Москвы, который прислал целую таблицу банков, предоставляющих ипотечный кредит, и расписал все их плюсы и минусы.  
Все это окончательно убедило меня в том, что на «Народный совет» можно смело положиться в непростых жизненных ситуациях. А это сейчас — большая редкость. За что редакции огромное спасибо! Так держать!  
*Михаил Еремеев, г. Москва*

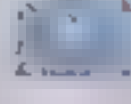
## ХОРОШАЯ ГАЗЕТА ПЛОХОГО НЕ ПОСОВЕТУЕТ!

 В конце июня мне в руки попал № 3 «Народного совета», и с тех пор я каждую неделю покупаю ваше издание и нахожу в нем много полезного.  
А вот совет Павла Романова из Санкт-Петербурга в № 10 я уже решил опробовать. В нашем дачном поселке участились кражи. Особенно зимой, когда дачи пустуют. Поэтому все самое ценное — радиоприемники, телевизоры, дорогие электроинструменты — приходилось увозить в город. Идея же Романова сделать тайник в стене просто отличная! Большое спасибо! Мы ее даже коллективно с дачниками обсуждали. И пришли к выводу: сделаем у себя в домах такие тайники, чтобы не увозить вещи на зиму. Ведь хорошая газета плохого не посоветует!

*Виктор Сапунов, г. Екатеринбург*



## ТЕПЕРЬ МОЙ СЫН ПОД ЗАЩИТОЙ «НАРОДНОГО СОВЕТА»!

 Дорогая редакция! Какие же вы молодцы, что делаете такую замечательную газету! Она подсказала, как мне заступиться за своих детей. Огромное вам спасибо!  
У меня их двое. Старший уже учится в девятом классе, а младшему только 7 лет — он в этом году пошел в первый. Живем мы без отца, я много работаю, но мои мальчики во всем мне помогают по дому. Они у меня ребята трудолюбивые — пожаловаться не могу. Конечно, нагрузка, особенно у старшего, большая: и уроков задают много, и почти все хозяйственные дела на нем. Поэтому я очень расстраивалась, когда в прошлом году его постоянно заставляли в последний день перед каникулами приходить в школу с тряпкой и стиральным порошком, чтобы после уроков оттирать от черных полосок стены и пол. Причем все ребята должны были это делать в обязательном порядке! Я же считаю, что моему сыну вполне хватает домашних «уроков труда». И вот в «горячей линии» «Народного совета» № 11 прочитала, что «привлечение обучающихся в общеобразовательных школах без их собственного согласия, а также согласия их родителей, к труду, не предусмотренному образовательной программой, запрещается». Так что теперь, если моих детей опять начнут заставлять в школе уборщицами работать, я прямо с этим номером газеты в руках к директору пойду. Пусть знает, что мои дети находятся под защитой «Народного совета»!

*Зинаида Степанова, г. Тверь*



КТО НЕ УСПЕЛ, ТОТ ЕЩЕ НЕ ОПОЗДАЛ!  
ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»  
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

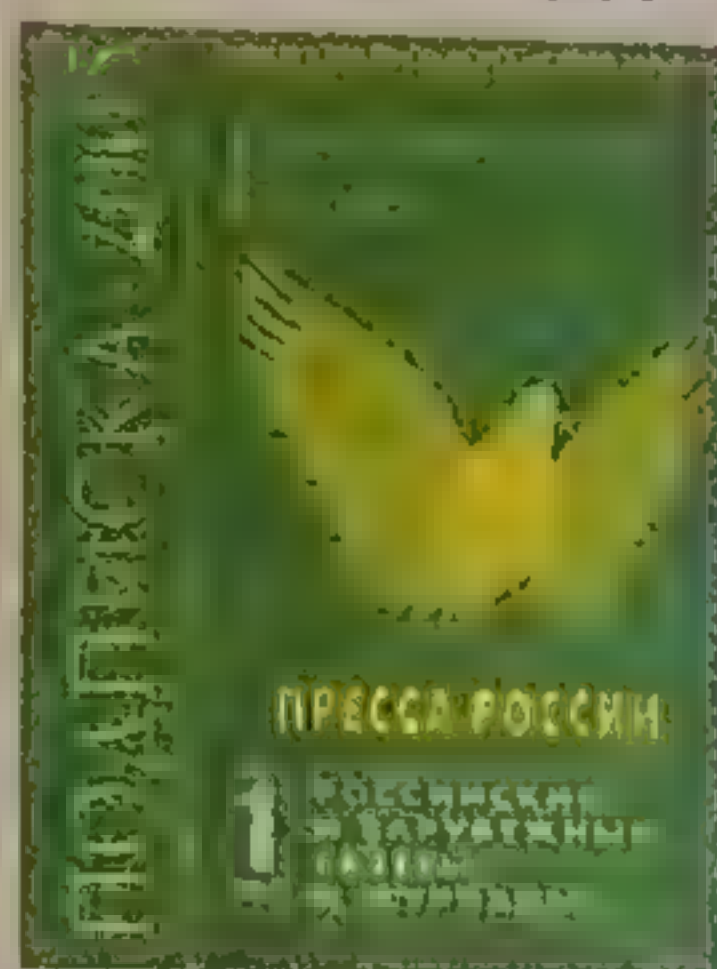
Вариантов подписки по-прежнему три:

1. На первое полугодие 2005 года – через почтовые отделения связи! Подписные индексы, как выглядят обложки каталогов, а также номера страниц, на которых искать «НС», смотри ниже.

2. На 2005 год, а также на оставшиеся месяцы текущего, 2004, – подписка в складчину! Стоит недорого, но дорогого стоит: можно найти 10 новых знакомых! Вырежи уже заполненный купон (см. красную стрелку).

3. На 2004 и 2005 год – подписка в редакции! Если вы москвич, каждый номер газеты будем по средам вручать вам лично!  
**ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО УДОБНО И ВЫГОДНО!**

Подписной индекс  
**84710**  
для регионов  
и Москвы – с. 44



Подписной индекс  
**84710**  
для регионов – с. 32,  
для Москвы – с. 42



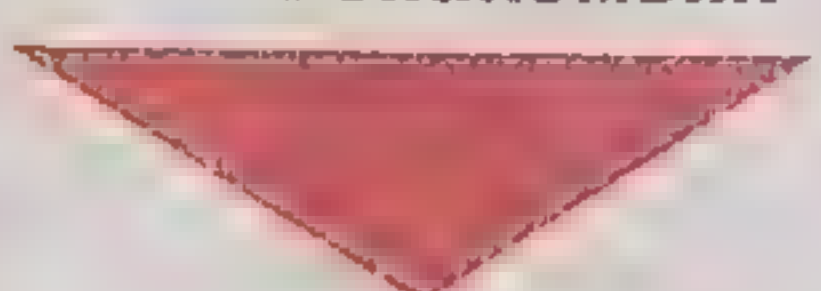
Подписной индекс  
**12564**  
ищите «НС» в  
алфавитном списке



**Этот купон — для подписки в складчину.**

Ее преимущества:  
1) цена ниже, чем на почте!

2) можно найти 10 новых знакомых!



## КАК ПОДПИСАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ПОЧТУ?

Подписаться на почте можно на I полугодие 2005 года. Вот так (см. слева) выглядят обложки трех каталогов, где есть индекс «Народного совета». Для вашего удобства мы указали и номера страниц. В каталоге «Почта России» нашу газету вам придется найти в алфавитном списке — номера страниц в каждом регионе свои. Выбирайте, в каком каталоге дешевле!

## КАК ПОДПИСАТЬСЯ В СКЛАДЧИНУ?

Если вы сагитируете в своем подъезде, доме, микрорайоне, городе 10 человек, то можете подписаться в складчину. Каждую неделю кто-то из вас сможет получать в почтовом отделении заказную бандероль, в которой будет 10 свежих экземпляров «Народного совета». Подписаться можно самое малое на 12 номеров, начиная с любой недели. Стоимость подписки на комплект из 10 экз. на 12 недель — 510 руб. Первый номер, с которого вы подпишетесь, будет выслан вам в течение 7 дней после получения денег на счет, указанный в квитанции (справа). Телефон для справок: (095) 369-74-42. Чтобы ускорить получение, обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37, «Народный совет». Оплата коллективной подписки — в любом отделении Сбербанка. Для удобства квитанцию (слева) можно вырезать. Или взять типовую, которая есть в любом отделении Сбербанка (тогда внесите код издания в графу «Вид платежа», а общую сумму заказа впишите в графу «Сумма»). Доставка только по территории РФ.

## КАК ПОДПИСАТЬСЯ В РЕДАКЦИИ?

Каждую среду с 9.00 до 18.00 приходите на ул. Вятская, дом 49 (станция м. «Дмитровская») и гарантированно получать «Народный совет». Минимальный срок подписки — до конца года. Цена 42 руб. за 14 номеров.

ИЗВЕЩЕНИЕ

Форма № ПД-4

ООО "Новопост" ИНН 7701196731

(получатель платежа)

Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ

к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225

(наименование банка,

Код 000002 РЦ СБ РФ

другие банковские реквизиты)

(почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)

Вид платежа

Дата

Сумма

НС10/12

Кассир

Плательщик

Квитанция

ООО "Новопост" ИНН 7701196731

(получатель платежа)

Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ

к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225

(наименование банка,

Код 000002 РЦ СБ РФ

другие банковские реквизиты)

(почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)

Вид платежа

Дата

Сумма

НС10/12

Кассир

Плательщик



## ШЛЮ ПОЛЕЗНУЮ ТЕТРАДКУ

Случайно обнаружил у себя тетрадку с надписью «Домашний доктор». Кто вел эти записи, не знаю. Я подумал, может быть, кому-нибудь из ваших читателей помогут эти народные рецепты. Поэтому решил их отправить в вашу газету.

### ПРИ БРОНХИТЕ, АСТМЕ, ПРОСТУДЕ

■ 1 ст. л. меда, 1 ст. л. водки, 1 ст. л. постного масла. Все это смешать до однородной массы, намазать этой смесью грудь и спину. Через газету поставить горчичники и держать их столько, сколько можно выдержать. 12 таких процедур без лекарств лечат пневмонию.

■ 5 г мумие растворить в 50 г теплой кипяченой воды, добавить 100 г камфорного спирта, смешать. Перед употреблением взбалтывать. Натирать те места, где чувствуется боль.

### ОТ РЕВМАТИЗМА

Натереть 1 кг сырой картошки (розовой или лиловой), сложить вдвое тряпку и размазать по ней картофель. Обмотать больное место, сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым, закрыть больного одеялом на всю ночь. Внутрь принять 5 капель соснового дегтя на рюмку водки на ночь. Пить 1,5 месяца через день.

### ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ

Измельченные корни шиповника настоять в 0,5 л водки в теплом темном месте в течение 21 дня, ежедневно встряхивая. Принимать по 25 г 2 раза в день за час до еды.

### ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

■ При этом заболевании полезен медовый компресс. На ткань нанесите слой меда, сверху закройте полиэтиленовой пленкой и забинтуйте. В первый день компресс оставляют на 1,5-2 часа, во второй и третий день — на 4 часа, потом можно на всю ночь.

■ Растереть 200 г мускатного ореха, смешать его с 1 литром водки и настаивать 10-12 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Н. Г. Соловьев, г. Орел

## СВЕКОЛЬНЫЙ ОТВАР ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ТОНУСА

Небось летний-то запас витаминов уже на нет сошел? Есть у меня для вас, дорогие читатели «НС», рецепт витаминный. Средство это тонус поднимает и организм укрепляет!

А рецепт очень простой и всем, даже пенсионерам, легко доступный. Полкило свежей моркови и столько же свежей свеклы порежьте мелко и залейте в кастрюле кипятком, чтоб вода на три пальца выше овощей была. Кастрюлю поставьте на медленный огонь.

Варите до готовности свеклы. Затем в отвар добавьте горсть кураги, столько же изюма и кипятите еще пять минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте 1 ст. л. меда. И настаивайте в течение 12 часов в прохладном месте. Пейте отвар по полстакана 2-3 раза в день в течение месяца.

Т. Р. Брекунова, г. Курган

## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ГОВОРИТ?

Моему сыну сейчас 4,5 года. Он хорошо говорит, но коверкает некоторые слова. Так, например, он говорит «тычерехколесный велосипед» вместо «четырехколесный», «актобус» вместо «автобус» и «шафрик» вместо «шарфик». Может быть, существуют какие-нибудь несложные упражнения, с помощью которых можно исправить эти дефекты речи?

Татьяна Запольская, г. Тверь

Отвечает врач-логопед  
Алексей АЛЕКСЕЕНКО:

Попробуйте комплекс упражнений с шариком. Он развивает у ребенка моторику рук — она в большой степени «отвечает» за развитие речи. Возьмите шарик такого размера, чтобы ребенок мог охватить его по диаметру кольцом из большого и указательного пальцев. Можно использовать скорлупки грецкого

ореха, где вместо сердцевинки будет кусочек пластилина. Выполнять упражнения надо 2-3 раза в день, по 10-15 минут в любое время. Делать их надо по очереди правой и левой руками: сначала три упражнения правой, потом эти же три — левой.

**Упражнения такие:**

1. Напрячь ладони и покатавать шарик между ними, сильно сжимая его. Это упражнение разогревающее, в нем задействованы обе руки, и менять их не надо.
2. По очереди замыкать шарик в кольцо из большого и остальных пальцев, стараясь сжать пальцы изо всех сил.
3. Взять шарик в щепоть и ритмично сдавливать его, как бы стараясь смять.
4. Ритмично сжимать шарик в кулаке.
5. Слегка разведя пальцы,

Галина Петрова, г. Волгоград

прокатывать шарик большим пальцем от мизинца к указательному и обратно (по подушечкам пальцев).

6. Положить один шарик на середину ладони и попытаться покатавать вокруг него второй большим пальцем. Потом повторить первое упражнение.



## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА! ОТ ПЯТОЧНЫХ ШПОР ВАС ИЗБАВИТ...

В №11 «НС», в рубрике «Прошу народного совета», был опубликован вопрос Анны Борисовны из Уфы: «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТОЧНЫХ ШПОР БЕЗ ОПЕРАЦИИ?» Вот какие советы пришли в адрес редакции для нашей читательницы:

### ...ЙОД И АСПИРИН

Маленькую ампулу 3% йода влить в растолченные 2 таблетки аспирина, очень быстро перемешать, наложить кашицу на ватку и приложить ее к косточке. Хорошо закрыть чем-нибудь теплым, а сверху обернуть пленкой. И так сделать три раза. Повторить курс через неделю.

**Н. Я. Цесарук, г. Тула**

### ...УКСУС И ЯЙЦО

Сварить 1 яйцо (лучше всего деревенское), положить его в чистую 200 мл баночку и залить уксусной эссенцией доверху. Прикрыть (не закрывать плотно!) крышкой и поставить в темное место.

Через 5-7 дней, когда скорлупа растворится (сверху будет уксус, внизу муть), вынуть яйцо в фарфоровую посуду, поддеть вилкой и снять с него белую пленку-кожицу, размять и смешать с 60 г сливочного масла.

Чистый уксус из банки слить (не выливать!), а муть со дна вылить в посуду с яйцом и все растереть и взбить. Если мазь получится слишком густой, то можно немного разбавить уксусом, отлитым ранее.

Мазать пятки аккуратно (нельзя делать примочки, только намазывать). А саму мазь хранить в холодильнике.

Этот рецепт очень помог многим, в том числе моей маме.

**Майя Муслимовна Сайфиева, г. Москва**

### ...ВОДКА И ЧЕСНОК

Натереть на мелкой терке половину стакана ядреного чеснока и залить его спиртом или водкой так, чтобы жидкость чуть-чуть прикрывала чеснок. Настаивать в темноте часов 12 (лучше делать это вечером и перед выходными). Затем, когда чеснок настоится, положить его на вату и приложить к месту, где шпоры. Поверх ва-

ты надеть полиэтиленовый пакет, а на него — шерстяной носок, и так ходить дня два, не снимая. Правда, чеснок через поры попадает в кровь и от вас пахнет чесноком, но это не беда — главное ведь лечение. Вечером второго дня все это снять и намазать те места, где был чеснок, детским кремом. Если с первого раза не поможет, то дней через 10 можно процедуру повторить. Я сама выводила себе шпоры таким способом 5 лет назад — даже все трещинки на пятках исчезли.

**Валентина Чернышова, г. Пермь**

### ...ЧУГУННАЯ СТРУЖКА

Взять килограмм чугуновой стружки, высыпать в кастрюлю и залить уксусной эссенцией. Все это сверху закрыть тряпочкой и подержать ноги над этой кастрюлей.

**Борис Антонович, г. Минеральные Воды**

### ...МЕДИЦИНСКАЯ ЖЕЛЧЬ И ПРОФИЛАКТИКА

Лет 12-15 тому назад боли от пяточных шпор так доводили меня, что подсказывала температура и приходилось ложиться в постель. Знакомые

посоветовали лечение медицинской желчью крупного рогатого скота.

Купив в аптеке бутылочку с желчью, я, в соответствии с приложенной к ней инструкцией, начал делать на больные места компрессы. Уже на третий день острые боли прекратились, а в итоге и все лечение закончилось победой над этими шпорами. Правда, потом, через 3-4 года, боли опять появились, но я не дал шпорам разрастаться, снова сделав несколько компрессов желчью. В борьбе с пяточными шпорами хороша и профилактика. Она заключается в том, что каждое утро я катаю ногами (попеременно, 5-7 минут каждой) стеклянную поллитровую бутылку. Чтобы бутылка не выскальзывала из-под ноги, на нее нужно наклеить 4-5 полос лейкопластыря (кругом) шириной 1-2 см. Эта процедура, помимо того, что является профилактикой от шпор, и весь организм бодрит.

Попробуйте, Анна Борисовна, этот метод, я уверен, и у вас будут положительные результаты, как и у тех, кому я этот метод рекомендовал.

**Филипп Петрович Ермилов, г. Воронеж**

## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

■ У меня трещины на губах, гигиенические помады не помогают. Подскажите народное средство, чтобы избавиться от них.

**Валентина, г. Белгород**

■ У меня очень часто красным становится глаз — лопаются сосуды. Как снять красноту и подлечить глаз народными средствами?

**Татьяна Алексеевна, г. Москва**

■ Есть ли народные средства для помощи людям, страдающим ожирением? Подскажите, пожалуйста.

**Сергей Николаевич, г. Тула**

■ У меня в крови сильно повышен холестерин. Как мне его снизить народными средствами?

**Людмила Андреевна Скороходова, г. Хабаровск**

■ Меня беспокоит тройничный нерв. Как вылечить его воспаление народными способами?

**Юрий Викторович, г. Липецк**

■ Хочу узнать у народных травников, какие существуют противопоказания к лечению такими травами, как крапива и зверобой?

**Надежда Александровна, г. Казань.**

■ У меня на лице и спине очень много прыщей и черных точек. Испробовала уже много масок, пила пивные дрожжи — не помогает. Никто не подскажет, как дальше лечиться?

**Света, г. Волгоград**

■ Давно пытаюсь бросить курить. Испробовал специальные пластыри — не помогло. Может, с помощью народных советов мне это удастся?

**Алексей Маркин, г. Санкт-Петербург**

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

- благоприятный день
- слабое магнитное возмущение
- магнитная буря

| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|----|----|---|---|---|---|
|    |    |    |   |   |   |   |



№ 17/ 28 сентября — 4 октября 2004 г.

### СЫТНЫЙ УЖИН ДЛЯ ХОЛОСТЯЦКОЙ КОМПАНИИ

Я мужчина одинокий и гастрономическими изысками не избалован: яичница да отварные макароны — верх моего кулинарного мастерства. Но если ко мне внезапно заваливается компания приятелей, я и из опостылевших макарон готовлю ужин, который мы «сметаем» по счету раз-два.

И нужно-то для него всего ничего: пачка макарон (вермишели, рожков и т. п.), 2-3 средние луковицы, 2-3 зубчика чеснока, полстакана сметаны (если нет, вполне сгодится майонез), немного растительного масла. Пока варятся макароны, нарежьте лук (как вам больше нравится), обжарьте его на растительном масле до приятного золотистого цвета. Чеснок мелко порубите, смешайте со сметаной или майонезом и залейте жареным луком. У этого соуса такой обалденный аромат, что мои приятели едва могут дождаться, когда же, наконец, сварятся макароны. А если они догадаются прихватить с собой, кроме «пузыря», еще и полкило колбасы, я режу ее кружками, тоже обжариваю, выкладываю вокруг макарон и заливаю все соусом. Не успею сказать: «Ну, мужики, налетай!», уже все пусто...

Егор Мотылев, г. Калуга

### КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Чтобы соленые огурцы и маринованный лук долго оставались хрустящими, сразу же после того, как вы открыли банку, добавьте в рассол маленький кусочек свежего хрена.

Д. Шишкина, г. Уфа

Тесто будет подниматься равномерно, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

Людмила К., г. Новосибирск

Покупая тушку курицы, помните: грудная косточка старой курицы туго поддается сжатию пальцами, молодой — легко.

Р. Фесунько, Архангельская обл.

### ЧТОБЫ УТЕПЛИТЬ ОКНА, Я ДЕЛАЮ... ТЕСТО

В нашем старом доме окна, конечно же, тоже старые. К осени утеплять их приходится «по полной программе». Этим я вынуждена заниматься каждую осень. Вот и хочу рассказать читателям «НС» о самых удобных способах.

Щели в окнах я заделываю «тестом», которое делаю из муки и мелкого песка (1:3) и заливаю небольшим количеством кипятка. Размешиваю до состояния однородной густой массы и, пока она не засохла, промазываю рамы. Такая замазка хороша еще и тем, что весной достаточно смочить ее теплой водой, и она отвалится. Мелкие щели в окнах, через которые сла-

бо «тянет», я смазываю слоем говяжиного жира, который при необходимости очень легко смывается.

А вот если рамы плохо прилегают друг к другу, я скручиваю из старых газет жгуты такого диаметра, чтобы они плотно входили между переплетами рам в местах их прилегания. Затем мочу бумагу водой и затыкаю щели. Они надежно закупорятся после высыхания жгутов. И еще: запечатывать окна надо в сухую погоду. Между рамами можно насыпать опилки, прикрыть их ватой, а еще лучше положить несколько кусков березового угля — тогда они не будут запотевать.

Мария Домогацких, г. Видное  
(еще несколько советов, как лучше  
утеплить окна, читайте на стр. 15)

### Я ТАК ХОЧУ, ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ!

Мне всегда так жалко, когда цветы вянут или просто отцветают и их лепестки осыпаются... Я и осень-то из-за этого не люблю! Но частичку «буйства летних красок» я все-таки сохраняю у себя в доме на весь год.

Букет каких бы цветов ни красовался в моей вазе, опавшие лепестки я не выбрасываю, а сушу. Так же поступаю и с самими цветками. Обычно у меня их набирается 1-2 полотняных мешочка. Засушенные цветы я насыпаю почти доверху в прозрачные маленькие вазочки, которые обычно пустуют в холодное время года. С таким «наполнением» они очень симпатично смотрятся и на любых полочках, и на столах, и на прикроватной тумбочке, источая к тому же тонкий успокаивающий аромат. А можно насыпать засушенные цветы в баночки из-под кофе, сделанные из светлого стекла — это отличное украшение для кухни. Даже в ванной комнате я нашла для них местечко. В общем, с приходом осени в моей квартире лето не кончается!

Женя Соловьева, г. Конаково Тверской обл.

### КАК ОТШЛИФОВАТЬ МЕБЕЛЬ... МЫЛЬНИЦЕЙ?

Нашу старую домашнюю мебель я привел в порядок сам. Деревянную поверхность перед покрытием лаком надо было зачищать с помощью шкурок, но работать ими не очень-то удобно: выскакивают из рук, да и пораниться можно. В качестве держалки я приспособил обычную мыльницу. Оборачиваю ее крышку наждачной бумагой «рабочей» стороной наружу, ее концы заправляю внутрь крышки и вставляю нижнюю часть мыльницы. Шкурка держится плотно, и из руки такое приспособление не выскальзывает. Правда, не всякая мыльница подойдет для этих целей: толщина шкурки ограничена зазором между блоками мыльницы. Но по этому принципу можно использовать и другие небольшие коробочки, у которых зазор между крышкой и дном побольше.

Степан Зазвонов, Курская обл.

### ТЕЛЕФОННАЯ ПОДСТАВКА «ТЯНИ-ТОЛКАЙ!»

Подвесные качели — пестрые, симпатичные и почти новенькие — уже давно валялись у нас без дела. Но недавно им нашлось новое применение. В промежуток между диваном и креслом так и просилась тумбочка под телефон. Вместо нее муж и приспособил детские качели — просто прикрепил их веревки к стене. Чтобы с сиденья (ставшего полочкой для телефона) аппарат не соскальзывал «при качке», муж к его дну приделал присоску от мыльницы. Теперь, если один из нас не хочет отвечать на звонок, то толкает качели другому: дескать, общайся ты. Или наоборот: каждый ждет какого-то звонка, и качели тянут в разные стороны. В любом случае все начинают смеяться. В общем, наша подставка «тяни-толкай» еще и настроение нам поднимает!

Юлия Исакова, г. Курск



## ПИЛА НА СКОРУЮ РУКУ

У любого времени года за городом своя прелесть. Как мы радовались летом вечерним чаепитиям в беседке на открытом воздухе! Так же и зимой приятно прийти с морозца и, укутавшись в плед, сесть у горячей печи. Но для того, чтобы можно было погреться, нужно заранее заготовить дрова. Вот в этом и поможет вам мой совет.

Мы придумали этот способ с сыновьями, когда они приехали нас с женой провести на дачу и вызвались помочь заготовить

дрова. Оказалось, что у нас в хозяйстве всего один топор и одна пила. Вот и пришлось хитрить, чтобы можно было работать всем вместе. На чердаке уже давно валялась старая раскладушка, и я быстро смекнул, что она поможет решить нашу проблему. Мы взяли дугообразную ножку от этой самой раскладушки и буквально за несколько минут сделали из нее станок для лучковой пилы. Сделали на концах трубки прорези и с помощью штифтов из гвоздей плотно закрепили в прорезях полотно длиной 70 сантиметров.

Пила получилась очень удобная — легкая, почти невесомая. Работать с ней можно хоть одному, хоть вдвоем, что же касается производительности, то бревно толщиной 50 сантиметров распиливается без особого труда.

*Р. П. Исмаилов, г. Орел*



## СЕКРЕТЫ ПЫШНЫХ КЛЕМАТИСОВ

Очень многим нравятся клематисы. Эти цветы способны даже самую невзрачную дачу превратить в настоящий цветущий дворец или просто подчеркнуть красоту вашего дома и участка. Но по-настоящему красивы только мощные, хорошо развитые растения — и цветут пышнее, и растут лучше.

Если вы хотите, чтобы следующим летом ваш участок превратился в райский сад с крупными кустами клематисов, нужно уже сейчас, в октябре, уложить плети (веточки) вокруг куста в неглубокую «траншейку» (канавку), не ломая их. Можно уложить их и вдоль куста и присыпать землей. Так зимой клематису будет уютнее, и он отблагодарит вас летом за эту заботу пышным цветением. Если же вы хотите размножить клематис или подарить друзьям отросток этого цветка, необходимо в июне до цветения (!) отломить молодые побеги. Если лето дождливое и влажное, посадите побеги сразу в землю в тени. При жаркой погоде посадите в горшок с землей и поливайте. Так клематис пустит корни и укрепится, и на следующее лето можно будет его подарить знакомым или высадить у себя на даче.

*Людмила Николаевна Костенко, г. Одинцово*

## КАК Я КОЛЮ ДРОВА... ЗА ЗАБОРОМ

Колоть дрова в деревне приходится часто, тем более когда на улице холодная погода. Я хочу дать всем читателям «НС» совет, который сделает заготовку дров более удобной.

Я вокруг того места, где обычно колю дрова, вкопал в землю несколько коротких бревнышек по кругу так, чтобы получилось что-то вроде забора. В центре вырыл небольшую лунку. Теперь, когда мне нужно нарубить дров, я кладу чурки в эту лунку и там раскалываю. В итоге чурбаки не надо держать, и расколотое не разлетается в разные стороны.

*А. Д. Южный, г. Ростов-на-Дону*

## ЗАЧЕМ КАРТОШКЕ ДЕЛАТЬ... ОПЕРАЦИЮ?

Если вы хотите вырастить пестрый картофель, который не только рассыпчатый, но и очень вкусный, прооперируйте его! Операция в общем-то несложная: возьмите два клубня — один красноватый, другой желтоватый. У обоих аккуратно вырежьте по абсолютно одинаковой пирамидке (с глазком) с основанием в форме равностороннего треугольника. Вынимайте их аккуратно, чтобы не повредить отросток. И углубления, и сами пирамидки обсыпьте мелким порошкообразным березовым углем. Если его нет, то очень мелкой золой. Затем желтую пирамидку вложите в красный клубень, а красную — в желтый. Плотно прижмите. Сажайте как обычно.

В итоге этих манипуляций вы соберете урожай желто-красной и красно-желтой картошки. Гурманы утверждают, что пестрый картофель имеет особый, неповторимый вкус.

*А. М. Скороходов, г. Северодвинск*

## ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

■ Мелкие древесные опилки, смешанные с лаком и покрашенные в нужный цвет, — хорошая замазка для заделки щелей в паркетном полу.

*Ася К., Белгородская обл.*

■ При посадке грецкого ореха необходимо положить его на ребро, потому что тогда росток будет развиваться быстро и растение зацветет уже на пятом году. Если посадить орех верхом вниз, дерево будет расти медленнее и зацветет не

ранее, чем на восьмом году. Так что эта хитрость позволит вам сэкономить 3 года.

*А. Повалихина,  
г. Новый Оскол*

■ Если вы хотите, чтобы у редьки были крупные корни, как раз сейчас, в сентябре, слегка, очень аккуратно расшатывайте растение из стороны в сторону за верх корешка, это позволит редьке увеличиться в объеме.

*Екатерина Р., г. Анапа*



## ЧТОБЫ БЫЛ УРОЖАЙ ХОТЬ КУДА

Некоторые соседи смеются надо мной, что я, мол, слишком много времени провожу на грядках и уделяю очень много внимания разным мелочам. Зато потом у меня все и всходит раньше, и урожай дает такой, что хоть на выставку вези. Вот я и решила поделиться некоторыми своими приемами, которые помогают мне на огороде.

Осень далеко не мертвый сезон на даче, а как раз наоборот — то время, когда закла-

дывается, так сказать, фундамент для следующего лета. Например, чтобы собрать следующим летом более чем просто богатый урожай лука, в конце сентября — начале октября подкормите выбранную для лука грядку. На 1 кв. метр достаточно 200 граммов извести, ведро перегноя, стакан золы, ложку суперфосфата. Эти удобрения перед внесением в почву перемешайте, а весной, после того, как сойдет снег, накройте грядку пленкой, чтобы земля прогрелась. После этого, если вы еще поставите над ней пленку на дугах,

то сможете высаживать лук даже в апреле.

Некоторые растения можно сеять и под снег, но тут нужно быть осторожным, чтобы посадки не взошли раньше времени и не померзли. И тем не менее, по опыту скажу, это возможно. Заранее сделайте на выбранной грядке бороздки для семян, когда земля промерзнет, посадите туда семена, внося вместе с ними немного суперфосфата. А весной опять же установите дуги с пленкой. Сделать нетрудно, а урожай — хоть куда!

**Марина Катина, г. Пенза**

## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

К нам в редакцию приходит много вопросов на тему дачи и огорода, которые мы будем публиковать в этой колонке. Давайте помогать друг другу, и если вы знаете ответ — пишите или звоните нам, а мы опубликуем ваши советы.

■ Как предохранить деревья в саду от набегов зайцев зимой?

**Зинаида, г. Воронеж**

■ Как вывести древесный грибок из подвала? И как избавиться от крыс во дворе?

**Нина Константиновна, г. Иркутск**

■ Многие дачники советуют осенью выжигать клубнику паяльной лампой, чтобы весной появились ростки. А я побаиваюсь. Правы ли они?

**Татьяна, г. Новочеркасск**

■ На нашей даче под Выборгом на стенах и дверях дома после зимы появляются черные червяки (3 см длиной). Потом они проникают в дом. Мы выяснили, что это не проволочник. Что это за червяки и как с ними бороться? Помогите нам и нашим соседям.

**Владислав, г. Санкт-Петербург**

## ЗИМА НА НОСУ: ЧТОБ НЕ ДУЛО!

Как бы вы ни топили печь и сколько бы вы ни включали обогреватели, если окна не утеплены, вы просто будете топить улицу.

Очень многие используют для утепления поролон, но это далеко не лучший выход. Этот материал плотным остается не долго, а значит, уже в скором времени из окон опять начнет сквозить.

Эффективнее и проще утеплить рамы свернутыми в трубочки газетами, которые просто укладываются в зазоры между створками и откосами оконных и дверных проемов. Еще лучше прокладки из аптечной резиновой трубки, войлока или хлопчатобумажного бельевового шнура, которые крепятся клеем. Самый же оптимальный способ утеплить дом — использовать пасту из мела и мучного клея. Мел и клей в пропорции 1:1 разведите в воде так, чтобы получилась густая замазка, которой потом заполните щели по периметру окна. Получается белая паста, которая отлично прослужит всю зиму, а весной ее очень легко удалить водой. Или просто открыть окна — она осыпется.

**Николай Веретинский, г. Рязань**

## ИЗОБРЕЛ ОТЛИЧНЫЙ ГЕЛЬ И ЗАДЕЛАЛ В ДОМЕ ЩЕЛИ!

Я купил старый дом: там давно никто не жил, и домик был запущенный. Правда, серьезных проблем, к счастью, не было, но вот трещин было предостаточно: и в стенах, и в полу, и в оконных рамах. Всю эту излишнюю «вентиляцию» я ликвидировал самодельной пастой.

Этот способ очень «дачный», потому что если в городе найти некоторые составляющие, необходимые для пасты, довольно трудно, то уж в деревне их предостаточно. А нужно всего-то смешать равные ча-

сти древесных опилок и мела с подкрашивающим пигментом (подойдет охра или железный сурик). В эти ингредиенты прямо перед началом работы добавьте силикатный клей и тщательно замажьте получившимся веществом все щели. Работать с этой пастой легко, сделать ее тоже особого труда не представляет, так что, я думаю, это самое удобное средство для ремонта рассохшегося деревянного дома. Кстати, я подлатал таким образом дом еще прошлым летом, и зиму моя замазка выдержала на пять с плюсом, так что морозов эта паста тоже не боится.

**А. Р. Голованов, г. Рязань**



## НА ДАЧЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО!

Когда мы купили дом с участком, я сразу почувствовал — чего-то не хватает. И несмотря на то, что никогда не плотничал, решил попробовать сам преобразить наше загородное жилище.

Я даже не буду давать никаких конкретных советов, кроме одного: если не лениться и не бояться брать-ся за незнакомую до этого работу, все получится. Вот этот колодец я сделал от начала и до конца сам, материал самый обычный: вагонка и фанера. Сложнее всего начать, а потом само пойдет. И уже вскоре ваш дом станет одним из самых красивых в поселке. Надеюсь, мой пример поможет и вам решиться украсить свою дачу. Поверьте, это того стоит.

**Виктор Васильевич, г. Москва**



**28 СЕНТЯБРЯ — 4 ОКТЯБРЯ**

**28 сентября**

**День мученика Никиты**

В этот день в деревнях обычно забивали гусей. «Гусиные промышленники» скупали их по селам. В народе было замечено, что дикие гуси улетают в теплые края именно с Никитино дня — по их полету и крику судили о предстоящей погоде.

Еще на Никиту крестьяне задабривали водяного, бросая в пруды, озера и реки гуся без головы. Ведь без воды не обойдешься: и в бане надо вымыться, и гряды полить, и избу помыть.

В это же время в полях начиналась уборка репы. Подшучивали: «Поел бы репки, да зубы редки», «Репа брюху не укрепа». Также стригли овец, считая, что до наступления сильных морозов они успеют обрасти новой шубой. Снятая шерсть шла на валенки, шерстяные онучи.

**30 сентября**

**День памяти святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.**

Знакомых женщин, носящих эти имена, в этот день чествовали и угощали пирогами. Приметили: если журавли тронутся в полет, то на Покров будет мороз, не полетят птицы — холода задержатся.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

Наши поздравления именинникам-киоскерам, по всей России продающим нашу газету, продолжают! Желаем вам здоровья и успехов в работе!

Редакция «Народного совета»

**ИМЕНИННИКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:**

■ ЗАО «Тверьсоюзпечать+О»:

Николаева Татьяна Анатольевна  
(киоск № 50 на ул. Орджоникидзе, д. 48),

ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»:

Швырева Ирина Ивановна  
(киоск № 3 на ул. Пушкинской, д. 11),

Чулкова Светлана Анатольевна,

Ягодницына Елена Васильевна  
(киоск № 22 на Ленинском проспекте);

ООО «КРПА «Роспечать»:

Нестерова Валентина Петровна  
(киоск № 11);

«Сегодня-Пресс-Байкал», г. Иркутск:

Ри Наталья Ильинична,  
Константинова Нина Борисовна.

## ВОПРОС РЕБРОМ

### ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЧАСТО ПЛЮЮТСЯ?



— Объясните, пожалуйста, почему мужики все время плюются на улице? Это от бескультурья или есть какое-нибудь другое объяснение? Ирина.

■ Первая причина этого явления, конечно же, бескультурье. Вторую называют врачи: обычно мужчины легкомысленно относятся к своему здоровью (недолечивают простуду, злоупотребляют алкоголем, табаком), в результате у них повышенное слюноотделение, часто возникает желание просморкаться. По мнению физиологов, этому явлению есть и третье объяснение. Плюющие мужчины — это прежде всего самцы, «метящие» свою территорию. Именно так, считают ученые, проявляется инстинкт «захвата места под солнцем»: у особой мужского пола усиливается слюноотделение, когда нужно оплевать, «пометить» максимально возможное пространство.

### ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ «НС»

**«ТОП-10»:**

Без работы может оказаться каждый — как застраховаться от безработицы?

**ОТВЕТЫ ЮРИСТОВ НА ВОПРОСЫ:**

- Как доказать, что муж — отец ребенка?
- Можно ли увеличить алименты?
- Как не сесть в тюрьму за взятку?
- и другие полезные ответы!

**НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС»:**

- Как хранить картошку по-алтайски?
- Какая вкусная селедка... с творогом!
- Как самому сделать ингалятор?
- и другие полезные советы!

**В ПРОДАЖЕ — С 5 ОКТЯБРЯ!**

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы — для здоровья и семьи, для дома и дачи! Победители получают от редакции памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК», а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



**ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?**

Присылайте письмо вместе со своей фотографией!  
НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТ**

**ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!**

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ**

**В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**200-27-28**

**(код 8-800)**

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № 77-17925.

«Народный совет» № 17 (17).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен

Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов

Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова,

Мария Гагулина, Антон Иванов, Марина Колосова,

Ирина Костенко, Алексей Цыганов

Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева,

Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов,

Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова. Подписка с любого месяца

на почте: по объединенному каталогу «Пресса России» и

каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710, по каталогу

русской прессы «Почта России» индекс 12564;

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы

и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование

материалов допускается только с разрешения редакции и

с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция

вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведе-

ния, письма и обращения читателей. Факт пересылки означа-

ет согласие их автора на передачу редакции всех исключитель-

ных прав на использование произведения в любой форме и лю-

бым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 112770 экз. Заказ № 1999

Подписано в печать 21.09.2004

Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49

Тел. (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



**НАРОДНЫЙ  
СОВЕТЧИК**





**ПУТЬ ОТ ДОМА К ПОЧТЕ БЛИЗКИЙ? ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА!**  
еженедельная газета писем и звонков

**14-20 сентября**



**ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ**

- ▶ Как жить после терактов?
- ▶ Когда можно не платить за газ и свет?
- ▶ Как разделить «неделимый» дом?

**+23** ОТВЕТА ЮРИСТОВ

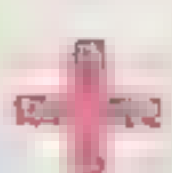
СТР. 4-8

№15 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты — советует народ

**ЕСТЬ ВОПРОС —  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ —  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!**



**ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**(8-800)**

**200-27-28**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!



**СОВЕТЫ НЕДЕЛИ**

- ▶ Пить молоко с... уксусом
- ▶ Уютный плед «из ничего»
- ▶ Чучело от дачных воров

**+27** НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

СТР. 11-15



**ГЛАВНАЯ ТЕМА**

## ОСЕНЬ. ПРИЗЫВ

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2-3



НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ  
ПРИНЯТО ЗВОНКОВ

1901  
2

**На каждый вопрос найдется ответ — жить помогает «Народный совет»!**



## ПОСАДЯТ ЛИ СЫНА В ТЮРЬМУ?

— Алло, здравствуйте! Звоню из Ижевска. В тот день, когда нужно было идти на призывной пункт, мой сын слег с высокой температурой. Мне сказали, что теперь его посадят в тюрьму. Неужели это правда?

■ Нет. Если человек заболел в день призыва и у него есть справка или больничный лист, его никто не может посадить в тюрьму. Напишите заявление, объяснив, по каким причинам призывник не явился, и предоставьте документы (лучше копии, чтобы оригиналы остались у вас на руках). После окончания бюллетеня нужно в 3-дневный срок явиться на сборный пункт, даже если призыв закончился.

## КАК СПАСТИСЬ ОТ СБОРОВ?

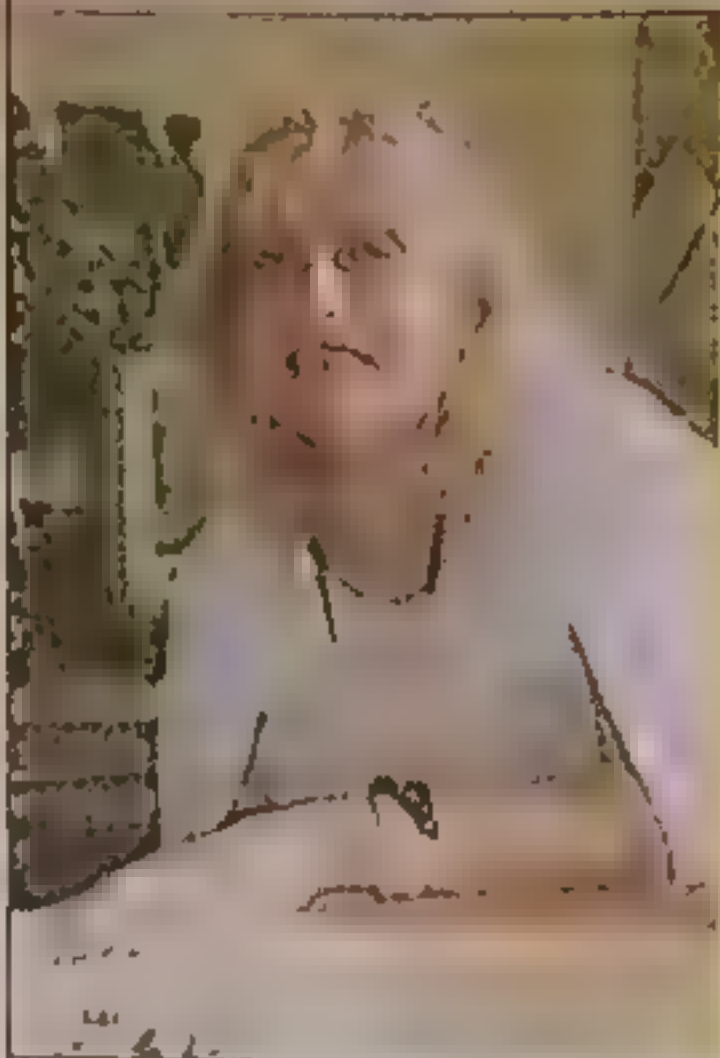
— Из Питера вас беспокоят. Игорь Красов. Моему папе 44 года, и ему на работу в отдел кадров прислали повестку, чтобы он явился на сборы. Он, конечно, не хочет и поэтому взял отпуск и отсидывается дома. Как ему быть?

■ Тут бояться нечего. Уклонение от военных сборов не преступление, и к суду вашего отца за это никто привлечь не может, тем более что повестку он не подписывал. Лучше всего переждать какое-то время, а потом спокойно возвращаться на работу. К тому же если он в свое время был признан ограниченно годным, на сборы его призвать не могут вообще. Так что надо выяснить все обстоятельства.

## ВЫДАСТ ЛИ ЗАГРАНИЦА?

— Я живу в Твери, а мой брат учится на Украине, в Киеве. Является ли учеба в зарубежном ВУЗе основанием для отсрочки от призыва?

■ В Федеральном законе РФ «О воинской обязанности и военной службе» написано, что отсрочка предоставляется при обучении на дневном отделении государственного ВУЗа, где он находится — неважно. Поэтому нужно взять в учебном заведении документ, подтверждающий, что



## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ РЕДАКЦИЯ «НС» ПЕРЕДАЛА В КОМИТЕТ СОЛДАТСКИХ МАТЕРЕЙ РОССИИ.

Отвечает член координационного совета Союза комитетов России Татьяна КУЗНЕЦОВА:

— Важно понять, что мы работаем не против армии, а против того, что нарушаются законы. Сейчас стали призывать всех: и с отсрочками по учебе, и с такими болезнями, с которыми раньше никогда не брали. Этому надо противостоять всеми силами.

человек там обучается, перевести его и заверить в консульстве. Чтобы в военкомате не было лишних вопросов, в справке должно быть написано «дневная форма обучения», даже если другой нет в принципе.

## ИЗ СТУДЕНТОВ В УГОЛОВНИКИ?

— Мой сын провалил последнюю сессию в институте и уехал из Омска, где мы живем. Недавно приходили из милиции и сказали, что заведут уголовное дело. Если же мы не скажем, где он находится, то обвинят и нас. Но мы этого не знаем! Могут ли завести такое дело, если он лично повестки не получал, и мы тоже?

■ Согласно п. 2 ст. 31 ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», вы не являетесь лицами, которые должны вручать или передавать повестки РВК лицу, подлежащему призыву, — вашему сыну. Повестки вручаются под роспись (корешок с росписью подклеивается в личное дело), что и является одним из оснований для возбуждения уголовного дела (при уклонении призывника от явки для отправки). Ваш сын повестку не получал, то есть осудить его не могут. Все требования предоставить информацию о месте нахождения вашего сына также незаконны, так как по ст. 51 Конституции РФ вы не обязаны давать показания против вашего сына.

## ЧТО ЗНАЧИТ «ОГРАНИЧЕННО ГОДЕН»?

— Здравствуйте, у моего сына в институте есть военная кафедра, и он решил на нее поступить, но на медкомиссии ему отказали, так как в приписном свидетельстве у него написано: «Ограниченно годен». Могут ли его после

института призвать в армию? Что значит это «ограниченно годен»?

■ Категория «ограниченно годен» предполагает, что после приписки его должны были зачислить в запас и выдать военный билет взамен «приписного». Из запаса призвать могут только в военное время, при объявлении всеобщей мобилизации. Исключение — офицеры запаса. На военную кафедру, где как раз и обучают этих самых офицеров запаса, вашего сына не приняли совершенно справедливо, как раз потому, что он и так должен быть зачислен в запас. Сейчас вам необходимо в военкомате поставить вопрос о зачислении сына в запас. И еще: каждые 3 года вашему сыну придется проходить переосвидетельствование со свежими медицинскими документами, подтверждающими диагноз. Но бояться тут нечего: решение призывной комиссии выносится раз и навсегда и обратного хода не имеет.

## НЕ КАЖДЫЙ УЧИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ ОТСРОЧКУ?

— Алло! У меня вот какой вопрос. Я работаю учителем истории в сельской школе под Москвой. Педагогического образования у меня нет. В военкомате мне сказали, что я подлежу призыву. Правы ли они?

■ В данном случае военкомат прав. Обязательным условием отсрочки для учителей является наличие высшего педагогического образования. Так что по закону забрать вас могут. Кроме того, если бы даже у вас было педагогическое образование, школа, в которой вы работаете, должна быть именно сельской. Так, например, школа, расположенная в поселке городского типа, сельской не считается, и, соответственно, работа в



...поводом для отсрочки. Для молодых людей, работающих учителями в селах, важно обратить внимание, чтобы в справке было указано, что школа имеет «статус» сельской. Только в этом случае закон предоставляет отсрочку.

Вам же, видимо, придется искать другой законный способ избежать призыва.

## СТОИТ ЛИ ПРЯТАТЬСЯ ОТ ПРИЗЫВА?

— Алло, меня зовут Антон Петров. Я вот что хотел спросить: родители так озабочены тем, как бы «откосить» меня от армии. А я не понимаю, чего тут бояться, если можно просто жить не по прописке до 27 лет и не знать никаких хлопот.

Призывника, уклоняющегося от призывной комиссии, могут привлечь к административной или даже уголовной ответственности. Или он может стать жертвой «репрессивного призыва»: это когда молодых людей призывного возраста отлавливают сотрудники милиции и в принудительном порядке отправляют в военкомат или на сборный пункт. В этом случае медкомиссия проводится чисто формально. Также человек, не состоящий на воинском учете,

может столкнуться с проблемами при устройстве на работу, обмене паспорта, оформлении документов для выезда за границу.

## ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ПАСПОРТА ВОЕНКОМАТ НИ ПРИ ЧЕМ

— Мой сын пошел получать гражданский паспорт, но в паспортном столе ему сказали, что нужна справка из военкомата. Что-то я не помню, чтобы раньше были такие требования. Мы пока решили повременить с паспортом. Скажите, неужели теперь такие правила?

Выдача гражданского паспорта или его обмен в военкомате не имеют никакого отношения, что бы ни говорили в паспортных столах. По Конституции РФ гражданин обязан иметь паспорт и регистрацию. Так что если в паспортном столе говорят, что сначала нужно сходить в военкомат и только потом получать паспорт, это не так.

«Отношения» с военкоматом начинаются только после того, как человек получил регистрацию, то есть гражданский паспорт. Справка из военкомата нужна только для получения загранпаспорта — так положено по закону. Так что смело идите с сыном в паспортный стол, минуя военкомат.



## РАЗРЕШИТЕ ОБРАТИТЬСЯ!

Получить квалифицированную консультацию по призыву можно по телефонам:

Движение «Солдатские матери России», тел.: (095) 928-25-06;

Международный комитет по правам военнослужащих и членов их семей, тел.: (095) 220-90-30, (095) 220-92-46;

Московский комитет солдатских матерей, тел.: (095) 291-19-67 (вт.-пт. 14.00–18.00);

Молодежный центр прав человека и правовой культуры, тел.: (095) 311-75-14;

Общественная региональная благотворительная правозащитная организация «Комитет «За гражданские права», тел.: (095) 478-95-15.

Информацию по вопросам призыва и службы в армии можно также найти в Интернете, на сайтах: [www.antimil.narod.ru](http://www.antimil.narod.ru), [www.hro.org](http://www.hro.org), [www.voenkomat.ru](http://www.voenkomat.ru), [www.prizyv.net](http://www.prizyv.net).



## ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА?

— Не могли бы вы подробнее рассказать об альтернативной службе?

С альтернативной службой закон получился просто карательным, согласно ему, служба больше похожа на рабство, чем на альтернативу. Где и как будут служить ребята, неизвестно, и проследить за этим будет очень сложно. Допустим, человека отправля-

ют из Москвы на альтернативную службу под Иркутск. Там офицеры живут со своими семьями в казармах. Видимо, и альтернативщиков отправят в те же казармы, потому что именно воинские части в основном и подали заявки, как они говорят, на гражданские должности. То есть на те, где не надо держать ружье. А где они найдут приличное общежитие для альтернативщиков? Где найдут воспитателей? А если человек учится, кто ему будет оплачивать дорогу на сессию и обратно? Все сделано так, чтобы этим законом нельзя было воспользоваться. Многие считают, что альтернативная служба — это служба в милиции, в пожарных частях, в таможне, причем служба на два года. На самом же деле в этих организациях предоставляется лишь отсрочка на время работы, то есть нужно служить там до 27 лет. Страшнее всего то, что у нас люди не знают своих прав, а верят только во взятки и связи с «нужными людьми», из-за этого процветает коррупция. К нам приходят мамы с больными детьми, которые не годны к службе, только все бумаги нужно оформить, и говорят, что будут копить деньги, чтобы откупить сына от армии. Пока люди не поверят, что можно добиться своего по закону, ничего не изменится. Поэтому по-прежнему лучшим выходом остается освобождение от призыва по здоровью. По моему опыту, почти все призывники сегодня не годны по здоровью. Так что я бы рекомендовала пройти тщательное обследование, чтобы все, что есть, честно и подробно записали, и отнести копии этих документов в военкомат.



## ТЕРАКТЫ В ЦИФРАХ

Россия, 2003 год — 561 теракт. Погибло около 200 человек, более 600 получили ранения. По сравнению с 2002 годом количество терактов в России увеличилось почти на 55%.

Россия, 2004 год — только за август-сентябрь погибло больше людей, чем за весь прошлый год.

До конца 2004 года осталось еще почти 4 месяца...

(По данным МВД РФ)

## ЗВОНКИ НЕДЕЛИ ► ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТЕРАКТОВ

Что говорят читатели «Народного совета»

№15 / 14–20 сентября 2004 г.

### «ЭТО НАША БОЛЬ...»

После недавних терактов, которые в последнее время стали совершаться — страшно сказать! — с чудовищной регулярностью, читатели, звонящие по телефону «горячей линии», не только задают житейские вопросы, но и высказывают свое мнение о происходящем. Что говорят люди? Примерно 25% наших читателей (в основном мужчины) не боятся стать жертвами террористов. 75% признаются, что их охватывает страх за себя и близких. Но при этом практически все готовы оказать помощь и остро переживают за тех, кто пострадал от действий бандитов. Вот лишь некоторые высказывания:

#### Я НЕ БОЮСЬ...

— По-моему, наше государство не должно ни перед чем останавливаться, чтобы вырубить эту нечисть на корню. Сам же я ничего не боюсь! (Вячеслав Юрьевич, г. Ростов)

— Я немного фаталист, так что в своей жизни ничего не меняю из-за разгула терроризма. Да и в моем городе мне как-то не страшно... (Андрей Борисович, г. Нижний Новгород)

#### МНЕ СТРАШНО ВСЕГДА...

— Все время живу с чувством страха. Да и не я одна — все мои знакомые. Вот у нас в городе проходило одно международное мероприятие. Так

хотелось пойти, но после этих терактов не решилась — смотрела его из окна. (Виктория, г. Геленджик)

— Страшно очень. В Москву я перестала ездить, вечерами из дома не выхожу. Внука провожаем и встречаем из школы. (Лидия Михайловна, Московская обл.)

— Боюсь сына в детский сад водить, боюсь в метро ездить. А как жаль людей; и погибших, и их родственников! (Ирина, г. Балашиха)

— Я хоть и мужчина, но честно признаюсь: боюсь. Нашу семью уже однажды коснулась такая беда. А способа уберечься от нее, кажется, нет... (Юрий Евгеньевич, г. Курск)

#### Я МОГУ ТОЛЬКО МОЛИТЬСЯ И СДАТЬ КРОВЬ...

— После взрыва у станции «Рижская» первым делом поехала сдавать кровь. Не взяли: у меня проблемы со здоровьем. Осталось только молиться за тех, кто пострадал от этих бандитов. (Людмила Васильевна, г. Москва)

— Вся моя семья и наши знакомые готовы помочь деньгами, вещами, продуктами — чем можем. Я все время с ужасом жду, что и до наших мест террористы доберутся. В церковь хожу — молю бога, чтоб отвел беду: от моей семьи, от близких и дальних родственников. (Наталья Артуровна, Челябинская обл.)

### ТРАГЕДИИ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО



— По телевизору и из газет мы узнаем о терактах, которые уже свершились. А много ли было тех, что удалось предотвратить? Игорь Акимов, Видное.

■ Да. К примеру, в Тольятти и Уфе сотрудниками подразделений БОП и транспортной милиции задержаны трое активных участников международной террористической организации «Исламское движение Узбекистана» (ИДУ), находившихся в межгосударственном розыске за совершение ряда тяжких преступлений. А всего за 6 месяцев текущего года подразделениями по борьбе с организованной преступностью было выявлено 26 фактов подготовки террористических актов.

#### КАК ВЫЗВАТЬ МЧС?



— Из Калининграда звоню. Не дадите на всякий случай номер телефона, куда звонить, если и в нашем городе ЧП случится? А то не знаешь, куда броситься, если беда. Татьяна.

■ Вот телефоны региональных подразделений МЧС:

Калининград:  
(011-2) 43-22-05;  
Москва: (095) 443-24-75;  
Московская обл.:  
(095) 424-08-44;  
Санкт-Петербург:  
(812) 540-59-83;  
Ростов-на-Дону:  
(863-2) 40-60-45;  
Екатеринбург:  
(343-2) 62-40-03;  
Красноярск:  
(391-2) 66-12-39;  
Хабаровск: (421-2) 21-88-73;  
Грозный: (712) 22-24-85.

### ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА ЗА СЕБЯ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЛИЗКОМ

Этот совет дал читателям «Народного совета» зам. председателя Отдела внешних церковных связей Московского Патриархата, протоиерей Всеволод Чаплин:

— Не надо поддаваться отчаянию. Это как раз то, чего хотели бы добиться террористы. Их задача в том и состоит, чтобы поссорить народы России, настроить друг против друга верующих разных религий. Уже известны случаи, когда в разных городах на бытовом уровне проявлялись нетерпимость и агрессия к «лицам кавказской национальности».

Чувства людей, особенно потерявших близких в

результате терактов, понятны. Но в этой ситуации очень важно исключить национальную и религиозную рознь, не давать воли страстям, не дать расколоть общество. Это путь в никуда. Конечно, постоянный страх мешает человеку жить. С ним необходимо как-то справляться. Надо заботиться друг о друге, о безопасности ближнего. Оказание помощи другому помогает отвлечься от мрачных мыслей и побороть собственные страхи.

Будем молиться Божьей Матери, хранительнице России, которая всегда спасала ее во времена любых смут, давала силы народам России быть вместе и жить дальше.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!



## ОЧЕНЬ ХОЧУ ПОМОЧЬ



— Напечатайте, пожалуйста, номер счета, по которому можно выслать деньги семьям, пострадавшим в Беслане. А то по телевизору показывали, а я счет не успела с экрана переписать, там очень цифр много. Я получаю мизерную зарплату, но так людям помочь хочется... Антонина Сизова меня зовут.

■ Счет по оказанию помощи пострадавшим в результате захвата заложников в Беслане:

**АКБ «Банк развития региона (ОАО) г.Владикавказа»**  
БИК 049033764

К/С 30101810500000000764

**Фонд помощи по теракту в Беслане:**

Л/С 40911810500000000017  
ИНН 1500000240

Журналисты газеты «Народный совет» присоединяются к Антонине Сизовой и сотням других читателей, позвонивших в редакцию, и перечисляют свой дневной заработок в фонд помощи пострадавшим от теракта в Беслане.

## ХОЧУ ОФОРМИТЬ СТРАХОВКУ ОТ ТЕРАКТА



— Возможно ли застраховать свое здоровье и жизнь на случай теракта? Из Самары вам позвонили.

■ К сожалению, в России нет для этого необходимой законодательной базы. В ст. 17 Федерального закона «О борьбе с терроризмом» сказано, что «возмещение вреда, причиненного в результате террористической акции, производится за счет средств бюджета субъекта Российской Федерации, на территории которого совершена эта террористическая акция».

## МОЯ ДОЧКА БОИТСЯ ИДТИ В ШКОЛУ...



— Мы живем далеко от Беслана, но когда там происходила трагедия с захватом заложников, моя дочка-пятиклассница, как и мы все, не отходила от телевизора. А теперь она наотрез отказывается идти в школу. Девочку словно подменили... Что с ней произошло?

■ Отвечает психолог Нина Русакова:

— Возможно, у вашей дочки так называемый посттравматический синдром (ПТС). Обычно это нарушение психики вызывает стресс, пережитый ребенком, который стал свидетелем агрессии в отношении близкого человека. Однако у особо впечатлительных детей ПТС может возникнуть и при виде событий, не касающихся их напрямую.

Типичные проявления этого синдрома таковы:

— повторяющиеся сны с пугающим или возбуждающим содержанием, которое связано с пережитым событием;  
— ощущение, как будто оно происходит снова;

— сильное чувство психического бедствия (растерянности);

— обостренная реакция на все, что напоминает о травме.

**Задача близких в этот период** — оградить ребенка от мыслей, чувств, разговоров, связанных с нанесенной его психике травмой, избегать лиц, мест и действий, которые могли бы вызвать воспоминания о ней. Еще одно из проявлений ПТС — психическое приглушение, которое начинается спустя некоторое время после происшествия. Ребенок становится безразличным к тому, что его раньше привлекало; он меньше интересуется происходящим вокруг него, чувствует себя чужим к своему окружению, отличным от других, отделенным от мира.

Может возникнуть и так называемая нейровегетативная гиперактивность. Она проявляется в нарушениях сна, раздражительности, приступах беспричинного гнева, состоянии сверхнастороженности с обостренными взрывными реакциями. Трудности с концентрацией могут обусловить снижение школьной успеваемости. Ребенок иногда жалуется на головные боли.

## НА АНТИТЕРРОР — ТРИ ЧАСА В ГОД?



— Здравствуйте, из Пензы беспокоят. Олег Петров меня зовут. После последних событий стало интересно, учат ли в школах детей, как вести себя в экстренных ситуациях?

■ Как сообщили «Народному совету» в Минобразования РФ, образовательная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) была принята еще в 1994 году. На изучение правил безопасного поведения в криминогенных ситуациях отведено **3 часа, то есть три урока в год**. За это время школьники должны изучить правила, как надо себя вести, если обнаружил взрывное устройство, если попал в заложники, как действовать, если из заложников тебя освобождают сотрудники спецслужб. При этом в учебниках по ОБЖ **вопросы защиты от терроризма почти не затрагиваются**, в лучшем случае приводятся выдержки из закона «О борьбе с терроризмом».

**От редакции «НС»:** Вопрос читателя поднял очень важную для всех нас тему: как обезопасить жизнь свою и своих детей уже сегодня? В одном из ближайших номеров мы планируем открытие новой рубрики по этой проблеме.

## ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Амурская область: 2-32-47

Архангельская область: 6-05-25

Астрахань: 24-79-29; 22-58-80

Барнаул: 35-40-66

Белгород: 27-46-35, 34-09-71

Владивосток: 26-02-01, 33-12-68

Владикавказ: 52-98-70

Владимир: 3-33-33

Волгоград: 33-61-00, 36-19-01

Вологда: 23-18-61, 21-35-35

Воронеж: 14-08-97, 71-53-50

Екатеринбург: 55-54-31, 32-60-13

Ижевск: 76-37-50, 26-02-46

Иркутск: 24-00-09

Казань: 37-95-52, 44-09-42

Калининград: 21-22-22;

Калуга: 2-70-57, 55-05-18

Кемерово: 22-02-21

Кострома: 31-23-54

Краснодар: 57-62-22, 54-05-95

Красноярск: 21-11-77, 44-18-68

Курск: 33-65-15

Липецк: 24-88-88

Магадан: 2-06-06

Магнитогорск: 34-04-72

Москва: 205-05-50, 160-03-63

Мурманск: 4-97-21

Н.Новгород: 30-00-50, 62-10-17

Новгород: 3-02-73

Новороссийск: 29-44-95, 61-10-17

Новосибирск: 39-74-39, 39-66-39

Омск: 23-86-19

Орел: 6-53-03

Оренбург: 71-05-65, 77-37-15

Пенза: 55-56-46

Пермь: 0-66, 0-60

Петрозаводск: 4-44-44

Петропавловск-Камчатский: 2-45-49

Псков: 3-33-3

Ростов-на-Дону: 58-20-41, 0-60

Рязань: 44-72-37, 77-43-60

Самара: 31-45-15

Санкт-Петербург: 108-40-41, 251-61-63

Саранск: 17-66-74, 17-06-05

Саратов: 24-37-90, 42-96-56

Сочи: 99-70-66

Ставрополь: 23-24-10, 32-22-47

Сыктывкар: 43-88-88

Тамбов: 33-33-72, 35-67-67

Тверь: 2-21-56

Томск: 22-22-22, 44-44-44, 24-44-32

Тула: 34-02-00, 34-03-02

Тюмень: 25-07-53, 32-22-94

Ульяновск: 31-45-15

Хабаровск: 22-50-60, 36-09-09

Чебоксары: 42-01-29


Челябинск: 65-15-15

Чита: 32-12-32

Якутск: 2-43-45



## МОЯ МАМА ХОЧЕТ Пойти на пенсию досрочно...


 — Здравствуйте, меня зовут Лиза. Моя мама хочет узнать, но стесняется вам позвонить. Нас у мамы четверо. Ответьте, пожалуйста, может ли она раньше, чем в 55 лет, пойти на пенсию? Лиза Андрианова.

■ В законе оговорены случаи, в которых женщины имеют право на досрочное, в 50 лет, оформление пенсий. Федеральным законом «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17.12.2001 №173-ФЗ (с изменениями от 25 июля, 31 декабря 2002 г., 29 ноября 2003 г.) оговорено сохранение права на досрочное назначение

трудовой пенсии. Трудовая пенсия по старости назначается ранее достижения возраста, установленного ст. 7 настоящего Федерального закона, следующим гражданам:


- 1) женщинам, родившим 5 и более детей и воспитавшим их до достижения ими возраста 8 лет, а также матерям инвалидов с детства, воспитавшим их до достижения ими возраста 8 лет, по достижении возраста 50 лет, если они имеют страховой стаж не менее 15 лет;
- 2) женщинам, родившим 2 и более детей, по достижении возраста 50 лет, если они имеют страховой стаж не менее 20 лет и проработали не менее 12 календарных лет в районах Крайнего Севера либо не менее 17 календарных лет в приравненных к ним местностях.

## ПОЧЕМУ МНЕ НЕ УСТАНОВЛИВАЮТ ТЕЛЕФОН ВНЕ ОЧЕРЕДИ?

 — Я перенес очень много операций. Получил I группу инвалидности 3 степени. По ночам мне бывает очень плохо. Но мне не могут провести телефон. Что делать? Куда мне нужно обратиться? На что я могу рассчитывать? А. Е. Карманов, Щелково.


■ В Указе Президента РФ «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов» от 02.10.1992 № 1157 (в ред. от 09.09.1999 г.) в п. 1 сказано, что установка телефона осуществляется инвалидам I и II групп вне очереди при наличии технической возможности. Обратите внимание: гарантированной обязанности устанавливать телефон для инвалидов вне очереди нет, имеется оговорка о «наличии технической возможности». В Федеральном законе «О социальной защите инвалидов в РФ», принятом в 1995 году, эта норма не закреплена, закон гарантирует, только обеспечение специальными телефонными аппаратами, средствами телекоммуникационного обслуживания. Поэтому, я думаю, вся загвоздка именно в технической возможности вашей АТС: есть ли линия в вашем районе Щелково? Есть ли там свободные номера? Если в вашем доме устанавливают телефоны, значит, такая техническая возможность есть, нужно настаивать на реализации права, предусмотренного Указом президента РФ.

## ПОКА ДОЧКА УЧИТСЯ, ЕЙ БУДУТ ПЛАТИТЬ

 — За умершего мужа я получаю пенсию на дочь. Пенсия назначена по март 2005 года, моей девочке в марте исполняется 18 лет. Но ведь она еще будет учиться в техникуме и закончит его только летом. Получается, пенсия выплачивается до совершеннолетия, а не до конца обучения? Анна Фупсеева.

■ Не беспокойтесь, пенсию дочери не прекратят выплачивать. Президентом РФ подписан Закон № 134-ФЗ «О внесении изменения в ст. 51 Закона РФ «О государственных пенсиях в РФ», который вступил в силу с января 2001 года. Обучающиеся в возрасте 18 лет и старше, но не более 23 лет, имеют право на пенсию по случаю потери кормильца до окончания обучения по очной форме в образовательных учреждениях независимо от их организационно-правовых форм, за исключением учреждений дополнительного образования. Однако обучающиеся по дополнительным образовательным программам имеют право на такую пенсию.

## ЕСТЬ ЛИ СКИДКИ НА СИГНАЛИЗАЦИЮ?

 — Иван Викторович интересуется: есть у пенсионеров скидка на установку сигнализации в квартире?

■ Нет, к сожалению, скидки на установку сигнализации пенсионерам не предусмотрены. Но льготы на охрану квартир ряд категорий граждан имеет. Согласно действующему законодательству, подразделениями вневедомственной охраны предоставляется скидка 50% на ежемесячную оплату

охраны квартир для одиноко проживающих инвалидов и участников ВОВ, лиц, награжденных медалью «За оборону Ленинграда» и знаком «Житель блокадного Ленинграда», а также совместно проживающих супружеских пар, в которых один из супругов имеет право на эту льготу. Освобождены от платы за охрану квартир Герои Советского Союза, Герои России, полные кавалеры ордена Славы, Герои Соцтруда, полные кавалеры ордена Трудовой Славы, а также пережившие их супруги и родители Героя и полного кавалера ордена Славы.

## НАРОДУ ПООБЕЩАЛИ

### ПЕНСИОНЕРАМ — ОТДЫХ

На встрече с президентом В. Путиным министр здравоохранения и соцразвития РФ М. Зурабов пообещал отправить на санаторно-курортное лечение в 6 раз больше пенсионеров-льготников.

### «ЧЕРНОБЫЛЬЦАМ» — ЛЕКАРСТВА И БОЛЬНИЦЫ

Замминистра этого же министерства В. Стародубов заверил всех «чернобыльцев», что они «не пострадают ни в плане медицинского обеспечения, ни в плане предоставления лекарств».

Льготы уместятся в том соци-

альном пакете, который будет иметь каждый льготник. Стоимость соцпакета будет ниже, чем для остальных льготников, и составит 200 рублей.

### Соцпакет гарантирует:

- обеспечение необходимыми лекарствами;
- курортно-санаторное обслуживание;

- проезд в пригородном транспорте;
- лечение в клинических больницах, а также бесплатную госпитализацию и диспансеризацию.


Подробнее о том, что получат вместо льгот «чернобыльцы», читайте в ближайшем номере «Народного совета».



Вопросы задают юристы В. В. Ануфриева и Е. А. Широкова


## ПЛАТИТЬ ИЛИ НЕ ПЛАТИТЬ?

### ЕСЛИ В КВАРТИРЕ НИКТО НЕ ЖИВЕТ

 — После смерти отца получили в наследство квартиру, в которой никто не прописан и не проживает. Какие коммунальные услуги мы обязаны оплачивать, а какие нет? Алексей Александрович, Таганрог.


■ Уважаемый Алексей Александрович, как нам сообщили в едином городском расчетном центре, **не оплачиваются** вода, газ и свет. **Оплачиваются** отопление, техническое обслуживание, домофон (кодовый замок), радио, антенна и телефон.

### ЕСЛИ СЫН В АРМИИ

 — Должен ли я оплачивать за сына коммунальные услуги, если он сейчас в армии? Справка в военкомате есть. Разве эту льготу отменили? Квартплату на сына начисляют и сейчас. Лаврентьев, из Волгограда вам звоню.


■ В случае призыва на военную службу вашего сына должны были снять с регистрационного учета по месту жительства на основании п. 31 Правил регистрации и снятия граждан РФ с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в пределах РФ. А если гражданин снят с регистрационного учета, коммунальные платежи не начисляются.

## О НАСЛЕДСТВЕ СПОРЯТ ТРИ ГОДА

 — Моя фамилия Гончарова. В 1995 году умер отец, через месяц следом за ним умер брат. Через полгода я вступила в права наследства. После смерти отца и брата прошло 9 лет. Смогут ли другие наследники оспорить через суд права на наследство?


■ Общий срок исковой давности — **3 года**. В течение трех лет другие наследники могли подать иск и оспорить права на наследство. Указанный срок начинается со дня, когда другие наследники узнали или должны были узнать о нарушении своего права. В исключительных случаях по уважительной причине (тяжелая болезнь, беспомощное состояние, неграмотность и т. п.) срок исковой давности может быть восстановлен (ст. 205 ГПК РФ).

## МОЖЕТ ЛИ СИРОТА ВЫБРАТЬ, ГДЕ ЖИТЬ?

 — Девушке-сироте должны выдать сертификат на жилье. Она хочет получить квартиру не по месту жительства, а там, где работает — в другом городе. Можно ли так? Галина, Кунгур.

■ Да. В соответствии с подпрограммой «Государственные жилищные сертификаты» на 2004-2010 годы, гражданам предоставляется **право выбора местоположения жилья**. Граждане-участники подпрограммы могут приобретать жилье как в новостройках, так и на вторичном рынке жилья у любых физических или юридических лиц, в том числе индивидуальный жилой дом (часть дома), отвечающее установленным санитарным и техническим требованиям, в том числе в сельской местности.

## ПРОПИШУ СЕСТРУ, ОБДЕЛЮ СЫНА?


 — Если я зарегистрирую в своей квартире сестру, она инвалид с детства, возникнут ли у моего сына в будущем проблемы с вступлением в наследство? Попова, Архангельск.

■ У вашего сына могут возникнуть проблемы не с вступлением в наследство, а с последующим **распоряжением** им. Если сын захочет продать квартиру, перешедшую ему по наследству, он практически не сможет этого сделать без согласия вашей сестры. То есть как собственник он будет

иметь право продать, но кто ее купит, когда там будет прописана ваша сестра? Это согласие нужно будет, если ваша сестра будет зарегистрирована постоянно. Если же она будет зарегистрирована временно (по закону это называется регистрацией по месту пребывания), то это не будет препятствием к распоряжению квартирой. Имейте в виду, что согласно **Гражданскому кодексу (ст. 1148 и 1149)**, независимо от места жительства ваша сестра **может претендовать** на долю в наследстве, если будет находиться у вас на иждивении не менее года и на момент открытия наследства будет нетрудоспособной.


## ПРИВАТИЗИРОВАТЬ ИЛИ НЕТ?

### ...НОВУЮ КВАРТИРУ

 — Я живу в пятиэтажном доме, который скоро будут сносить. Квартира приватизирована. А вот новую квартиру надо приватизировать или она уже будет приватизированной? Вера Георгиевна.


■ Нет, квартиру **не надо** будет приватизировать. В соответствии со ст. 49.3. Жилищного кодекса, вам предоставляется новая квартира, которая уже будет вашей собственностью.

### ...КОМНАТУ В ОБЩЕЖИТИИ

 — Мы с мужем хотим приватизировать нашу комнату в общежитии. Но нам отказывают в этом, т. к. был перерыв в прописке. Куда нужно обратиться? Светлана Ивановна, Одинцово.

■ Уважаемая Светлана Ивановна, дело, наверное, не в прописке. Вам отказали законно. А именно, жилые помещения, находящиеся в общежитиях, **не подлежат приватизации** (ст. 4 Закона РФ от 04.07.1991 № 1541-1 «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации»).

### ...КВАРТИРУ-ПОДАРОК

 — Если квартира куплена или подарена, надо ли ее приватизировать? Н. Д. Зайцева из Воронежа.

■ Нет, не надо. Тот факт, что квартира куплена или подарена, указывает на то, что она уже находится в собственности гражданина, то есть **приватизирована**.



# ЗЕМЕЛЬНЫЙ ВОПРОС

Вам отвечают юристы С. В. Семенов, О. А. Голубкова

## КАК КУПИТЬ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ?



— Покупаю землю у владельца. Все официально, сейчас собираем документы. Научите: при составлении договора купли-продажи на что обратить внимание? Объясню, почему задаю этот вопрос: тут услышал, что существуют положения, при которых договор купли-продажи могут признать недействительным. Кронберг Михаил Витальевич.

■ Напомню основные требования к составлению договора купли-продажи земельного участка:

**1** Договор купли-продажи заключают в простой письменной форме. При желании его можно составить и удостоверить у нотариуса. Но заверение договора у нотариуса — это необязательное требование.

**2** Что должно быть указано в договоре в обязательном порядке:

■ кто продавец, кто покупатель. Полностью Ф.И.О., паспортные данные, год рождения, место жительства и т. д.;

■ необходимо описать земельный участок в точном соответствии с выданным кадастровым планом (наименование, местоположение, площадь, кадастровый номер, категория земель, разрешенное использование);

■ если на участке имеются строения, укажите их в договоре. При описании земельного участка и расположенных на нем сооружений необходимо пояснить, на каком основании принадлежит продавцу недвижимое имущество и какими правоустанавливающими документами это подтверждается;

■ обязательно укажите цену договора в условных единицах, но при этом уточните, что расчеты производятся в рублях по курсу на момент оплаты. В договоре предусмотрите условия передачи денег и имущества, а также срок представления договора на государственную регистрацию прав и данные о том, кто оплачивает регистрационный сбор.

**3** В соответствии с Земельным кодексом являются недействительными следующие условия договора купли-продажи:

■ если продавец оговаривает свое право в любой момент выкупить участок назад;

■ если покупатель как-то ограничен в своих правах, скажем, в договоре купли-продажи написано, что он не может сдавать землю в аренду или брать под нее залог;

■ если продавец снимает с себя ответственность в том случае, когда некие третьи лица после совершения сдел-

ки вдруг предъявляют свои требования на землю. Скажем, продала домик старушка, а ее блудный сын, вернувшись, предъявляет права на наследство. Кодекс требует привлечь к ответственности старушку.

**4** Продавец обязан предоставлять покупателю имеющуюся у него информацию об обременениях земельного участка и его ограничениях. Если продавец гарантирует, что участок не обременен и не ограничен в правах, то это также необходимо зафиксировать в договоре.

**5** И последнее, о чем я хочу вас предупредить. При составлении договора купли-продажи помните, что земельный участок может находиться в общей собственности двух или нескольких лиц, и для распоряжения таким имуществом закон предусматривает особый порядок.

## КАК РАЗДЕЛИТЬ «НЕДЕЛИМЫЙ» ДОМ?



— Расскажу свою историю, может, вы мне и поможете. Зовут меня Оксана Алексеевна, живу в Курске. У меня есть сестра, мы двойняшки. Наша мама умерла, уже прошло полгода. От нее в наследство достался нам дом и участок в деревне. В завещании мы с сестрой указаны вдвоем, т. е. доли равны. Но сложность в том, что сестра жила с мамой, а я нет, хотя всегда помогала и продуктами, и деньгами. У сестры другого жилья нет. Мы уже приняли наследство, нотариус выдал нам свидетельство. Сестра меня сразу предупредила, что делить со мной дом и землю не будет. Оно и понятно, куда ей ехать... Если продать все это, то на квартиру все равно не хватит. Но кто поймет меня, почему я должна лишиться своей доли наследства? Отдавать мою долю деньгами она тоже не собирается. Мы и раньше не дружили, а тут и вовсе переругались. Как мне правильно поступить?

■ Давайте разбираться по порядку. Такие ситуации, как ваша, регулируются Гражданским кодексом РФ, ст. 1168, 1170. Если в состав наследст-

ва входит жилой дом, раздел которого по каким-то причинам невозможен, то при разделе наследник, проживающий в этом доме ко дню открытия наследства и не имеющий другого жилого помещения, обладает перед другим наследником преимущественным правом на получение этого жилого помещения. Так сказано в законе. Ваша сестра имеет преимущество перед вами. Очевидно, что такая несоразмерность должна быть компенсирована другим наследственным имуществом. А если его нет (как в вашей ситуации), то сестра должна выплатить вам денежную сумму, соответствующую вашей доле. Как я понял, договориться с сестрой о компенсации будет очень трудно. Что делать? Подать исковое заявление в суд по месту нахождения наследства с требованием выплаты компенсации. И еще хочу вам посоветовать. Оцените реально ситуацию: каков дом, велик ли участок? Если же раздел дома все-таки возможен, то зарегистрируйте право собственности на свою половину дома и продайте ее.

## ВОПРОСЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

### СКОЛЬКО БУДЕМ ПЛАТИТЬ ЗА ЗЕМЛЮ?

Еще перед каникулами Госдума приняла в окончательном чтении поправки к Закону «О плате за землю».

**Налог на землю**, занятую личным подсобным хозяйством, индивидуальными или кооперативными гаражами в пределах городской черты, документ предлагает **взимать со всей площади участка в размере 3% от ставок земельного налога**, но не менее 10 рублей за квадратный метр.

**Налог на земли**, предоставленные для садоводства, огородничества и животноводства в пределах городской и поселковой черты, будет устанавливаться в размере **10 рублей за квадратный метр**.

Если жилищное строительство будет завершено до указанного 2-летнего срока, предусматривается возмещение в виде зачета или возврата налогоплательщику суммы налога, уплаченной сверх однократной ставки земельного налога. Данный документ вступает в силу с 1 января 2005 г.



# ВАРИАНТЫ ПОДПИСКИ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

По почте, по телефону, по письмам и звонкам читателей нашей газеты

№15 / 14–20 сентября

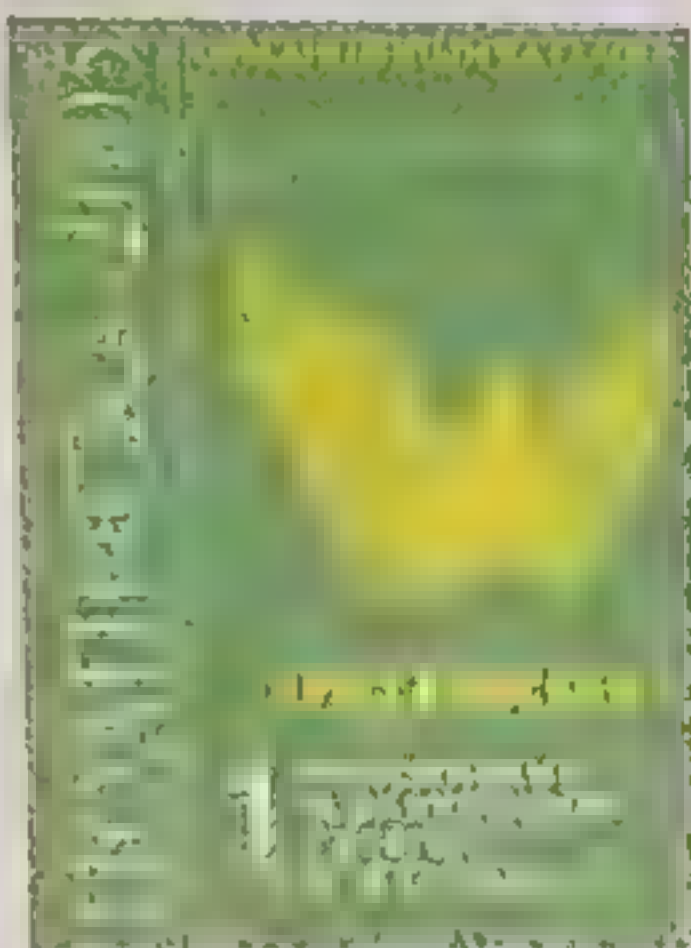
По круглосуточному телефону нашей «горячей линии», начиная с выхода первого номера газеты «Народный совет», в редакцию позвонили 15 796 читателей. Почти все задавали один и тот же вопрос: «Когда можно будет подписаться на газету «Народный совет»? Об этом же читатели спрашивают и в письмах. И вот теперь мы можем ответить всем, кто писал и звонил: подписка на «Народный совет» открыта! Что нужно сделать, чтобы подписаться?

Предлагаем вам, дорогие читатели, ТРИ ВАРИАНТА ДЕЙСТВИЙ. Через почтовые отделения связи вы можете подписаться на «Народный совет» на первое полугодие 2005 года, начиная с 1 сентября этого года. А если кто-то не хочет ждать нового года, то можно подписаться на оставшиеся месяцы текущего, 2004. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ — ЧИТАЙТЕ НИЖЕ. И ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ УДОБНО И ВЫГОДНО! А «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» СВОИХ ПОДПИСЧИКОВ НЕ ПОДВЕДЕТ!

## 1 ВАРИАНТ: БРОСИТЬ ВСЕ И ПОЙТИ НА ПОЧТУ!

Это можно сделать, начиная с сентября по ноябрь 2004 года. И подписаться на I полугодие 2005 года. Мы специально напечатали, как выглядят обложки трех каталогов, где есть индекс «Народного совета». Для вашего удобства указали и номера страниц — для москвичей и жителей регионов. Кроме каталога «Почта России»: обложка та же, а вот номера страниц в каждом регионе свои. Придется поискать. Выбирайте, где дешевле!

Подписной индекс  
**84710**  
для регионов  
и Москвы — с. 44



Подписной индекс  
**84710**  
для регионов — с. 32,  
для Москвы — с. 42



Подписной индекс  
**12564**  
ищите «НС»  
в алфавитном списке



## 2 ВАРИАНТ: ПРИЙТИ В РЕДАКЦИЮ!

Это могут сделать москвичи и жители близлежащих районов Подмосковья, к примеру, кто каждый день ездит на работу в столицу.

Подписаться можно прямо в редакции «Народного совета» и каждую среду с 9.00 до 18.00 приходите к нам и гарантированно получите свежий номер. Минимальный срок подписки — до конца года. Цена — 48 рублей (за 16 номеров).

Подписывать, а также выдавать свежие номера будут сотрудницы редакции — Мария Гагулина и Ирина Костенко (многие из вас с ней заочно познакомились, когда звонили по телефону «горячей линии»). При оформлении подписки на руки выдается чек и талон. Если, подписавшись, вы не сможете подъехать за свежим номером «НС» в среду — приболели, дела не отпускают и. д. — ничего страшного: подъедете, когда будет удобно. Редакция находится в Москве, на улице Вятской, дом 49. Надо доехать до станции метро «Дмитровская», выйти в город (выход один) по подземному переходу налево, пройти метров 100 в сторону центра до первого перекрестка и свернуть направо. В проходной светло-желтого здания с вывесками «777», «Оракул», «Целебник» (вывески «Народного совета» пока еще нет) и будут ждать всех подписчиков наши сотрудницы.

АБОНЕМЕНТ на газету \_\_\_\_\_  
журнал \_\_\_\_\_ (индекс издания)

"Народный совет"  
(наименование издания)

Количество комплектов: \_\_\_\_\_

на 2005 год по месяцам

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) \_\_\_\_\_ (адрес) \_\_\_\_\_

Кому \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

на газету \_\_\_\_\_  
журнал \_\_\_\_\_

"Народный совет"  
(наименование издания)

Стоимость \_\_\_\_\_ руб. \_\_\_\_\_ коп. Количество комплектов: \_\_\_\_\_

на 2005 год по месяцам

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) \_\_\_\_\_ (адрес) \_\_\_\_\_

Кому \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

3-й ВАРИАНТ ПОДПИСКИ  
СМ. НА ОБОРОТЕ СТР.



# 3 ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТОИТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»:

Эти причины выдумали не мы в целях само-рекламы — их вы, дорогие читатели «Народного совета», называете сами, когда звоните по телефону нашей «горячей линии». Вот эти причины:

## 1 причина: «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!

— Вы для меня огромное дело сделали! Я прочла в вашей газете ответ на свой вопрос! Вы самую суть ухватили в моей ситуации, по заголовку я ответ и нашла: «Прописала родных, теперь хоть из дома беги...» Когда мои родственники ответ прочитали, совсем по-другому себя стали вести, скандалы в нашем доме поутихли. Теперь я снова в своей квартире хозяйка! А стоило всего лишь ваш телефон набрать... Спасибо вам — вы помогаете людям жить!

## 2 причина: «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» СТОИТ НЕДОРОГО, НО ДОРОГОГО СТОИТ!

— Веденеева Тамара вам звонит. Поблагодарить вас хочу! Всего за 5 рублей купила вашу газету, а 600 получила! Столько мне заплатила химчистка, когда я по вашему совету им жалобу написала, что они мне мужнин костюм испортили. Ваша газета стоит недорого, но дорогого стоит! Вы молодцы!

## 3 причина: ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ГАЗЕТА, СДЕЛАННАЯ ТОЛЬКО «ПО ЗАЯВКАМ ЧИТАТЕЛЕЙ»!

150-200 звонков в день мы принимаем по бесплатному телефону «горячей линии». Все вопросы редакция передает для ответов юристам. Из редакционной почты отбираются письма с лучшими советами. Так делается наша газета.

## 3 ВАРИАНТ: НАЙТИ 10 ДОБРЫХ ЗНАКОМЫХ!

Это подписка на «Народный совет» в складчину. Ее преимущества: 1) цена ниже, чем на почте; 2) подружиться и обсудить прочитанное.

|           |   |             |       |
|-----------|---|-------------|-------|
| ИЗВЕЩЕНИЕ | Форма № ПД-4  |             |       |
|           | ООО "Новопост" ИНН 7701196731                       |             |       |
|           | (получатель платежа)                                |             |       |
|           | Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ |             |       |
|           | к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225            |             |       |
|           | (наименование банка,                                |             |       |
|           | Код 000002 РЦ СБ РФ                                 |             |       |
|           | другие банковские реквизиты)                        |             |       |
|           | (почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)       |             |       |
|           | Кассир  | Вид платежа | Дата  |
| НС10/12   |   |             |       |
|           |   |             |       |
|           |   |             |       |
|           |   |             |       |
| Квитанция | ООО "Новопост" ИНН 7701196731                       |             |       |
|           | (получатель платежа)                                |             |       |
|           | Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ |             |       |
|           | к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225            |             |       |
|           | (наименование банка,                                |             |       |
|           | Код 000002 РЦ СБ РФ                                 |             |       |
|           | другие банковские реквизиты)                        |             |       |
|           | (почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)       |             |       |
|           |   |             |       |
|           |   |             |       |
| Кассир    | Вид платежа   | Дата        | Сумма |
|           | НС10/12   |             |       |
|           |   |             |       |
|           |   |             |       |
|           |   |             |       |

Этот вариант позволит вам не бегать по киоскам родного города в поисках «Народного совета», а гарантированно получать его — кстати, по более низкой, чем на почте, цене.

Но при одном условии: если вы найдете в своем подъезде, доме, микрорайоне, городе 10 человек, которые тоже хотят читать «Народный совет». Каждую неделю кто-то из вас сможет получать в почтовом отделении заказную бандероль, в которой будет 10 свежих экземпляров «Народного совета».


Подписаться можно самое малое на 12 номеров, начиная с любой недели — хоть с завтрашнего дня. Стоимость подписки на комплект из 10 экз. на 12 недель — 510 руб. Вдесятером в складчину получится недорого!

Первый номер, с которого вы подпишетесь, будет выслан вам в течение 7 дней после получения денег на счет, указанный в квитанции (справа). Телефон для справок: (095) 369-74-42. Чтобы ускорить получение, обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 111537, Москва, а/я 37, «Народный совет». Оплату коллективной подписки примут в любом отделении Сбербанка.

Для удобства квитанцию (справа) можно вырезать. Или взять типовую, которая есть в любом отделении Сбербанка (тогда внесите код издания в графу «Вид платежа», а общую сумму заказа впишите в графу «Сумма»). Доставка только по территории РФ.



## МОЛОКО? ТОЛЬКО С УКСУСОМ!

 Мне 75 лет. У меня многие годы нулевая кислотность в желудке. Пить молоко и даже кефир мне нельзя — не перевариваются. Однако с помощью уксуса я уже почти 20 лет с удовольствием ем молочные продукты.

Многие люди, особенно пожилые, не могут употреблять свежее молоко. Обычно

это наблюдается у тех, у кого низкая кислотность в желудке. При нормальном состоянии под влиянием кислоты и пепсина молоко в желудке сворачивается и в этом виде, попав в желудок, переваривается. При недостатке кислоты сворачивания молока не происходит, и оно в кишечнике не переваривается, а вызывает брожение, раздражение слизистой оболочки, что в общем приводит к расстройству функции кишечника. Это легко устранить.


В быту широко применяется столовый уксус — например, в консервировании овощей. Он может оказать хорошую услугу и для усвоения свежего молока. Для этого чайную ложку 9%-го уксуса вливают в стакан и добавляют полстакана воды. При добавлении сахара получается приятный кисло-сладкий напиток.

Разбавленный уксус выпивают, а затем сразу же употребляют молоко, можно и наоборот — сначала молоко, а затем уксус. Уксус сворачивает молоко в желудке, и брожения в кишечнике не наступает. В таком виде уксус можно употреблять и тем людям, у которых плохо усваивается, к примеру, горох. Способ употребления уксуса при этом остается таким же.

Медицина при понижении желудочной кислотности рекомендует использовать искусственный желудочный сок. Но он постепенно разрушает зубы. Разведенный уксус дает тот же эффект при употреблении молока, что и желудочный сок, но на зубы он не действует.

*Доктор ветеринарных наук  
Виктор Степанович Зелепукин,  
Московская обл., г. Мытищи*

## КАК Я ДОЧКИН ОЖОГ ВЫЛЕЧИЛА

 Моя дочь Валентина, будучи еще годовалым ребенком, обварила кипятком руку на сгибе локтя. Я вызвала «скорую», нас увезли в больницу. В перевязочной дочери стали обрабатывать руку. Она плакала в кабинете, я в коридоре. Ко мне подошла санитарка и сказала: «Не плачь, дочка, я тебе дам рецепт, и ручка у нее пройдет». 100 г хорошего сливочного масла надо прокипятить, остудить и слить жидкость. Получится топленое масло. Затем надо растопить 50 г прополиса. Топленое масло и прополис соединить и еще раз прокипятить. Когда остынет, мазать обожженное место раза 3-4 в день, только ничем не закрывать и не бинтовать.

*Надежда Николаевна Телицына, Нижегородская обл., п. Неклюдово*

## СКАРОЯ ПОМОЩЬ


### ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА...

...не хватайтесь за таблетки, сделайте массаж головы. Для этого нужно взять сухое вафельное полотенце, накинуть его на голову и растереть ее. Сразу улучшится кровообращение и пройдет головная боль. Я делаю такой массаж каждый день.

*Валентина Васильевна Гаврилова,  
Тульская обл., пос. Молодежный*

## СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

### ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИБОЗЯТ ИЗ ТУРЦИИ?

 Этим летом мы с женой впервые отдыхали в Турции. И мне, и жене там очень понравилось: прекрасные песчаные пляжи, море, фрукты... Но вчера по радио услышали, что у тех, кто отдыхает в жарких странах, есть опасность заразиться «тропическими болезнями». У нас с женой, конечно, возник вопрос: правда ли это? И, если да, то что это за болезни и как от них лечиться? Ведь очень не хотелось бы, чтоб долгожданный отпуск, на который мы копили почти что два года, вдруг омрачился таким вот образом.

*Александр Колупанов, г. Екатеринбург*

На вопрос читателя «НС» мы попросили ответить зав. клиническим отделом Института медицинской паразитологии и тропической медицины, доктора медицинских наук, профессора **Александра БРОНШТЕЙНА**.

— Отвечая на вопрос, что такое тропические болезни, можно сказать: это все болезни, которые встречаются в странах с жарким климатом. Причем основную часть пациентов нашего Института составляют те, кто заразился в Турции и Египте. Но так происходит не потому, что в Турции больше заразы, чем, скажем, в Индии. Просто основная масса населения обычно едет именно в Турцию. А привозят оттуда чаще всего амебиаз.

**Это кишечная инфекция, которая передается через воду.** Есть два простейших пути к заражению: плохо помытые овощи-фрукты и море у берегов, куда, к сожалению, иногда сбрасываются неочищенные фекальные стоки из ближайших деревень. А в Турции, помимо этого, опасность представляет и рафтинг — спуск туристов по горной реке. Ведь это только на глазок вода в ней чистая, а на самом деле там могут обитать возбудители различных болезней. Вот вам и амебиаз! Болезнь эта коварна не только тем, что от нее нельзя сделать прививку, но и тем, что проявиться она может не сразу. Может

через пару дней, а может и через месяц или через год. А поскольку симптомы болезни довольно обыкновенные — боли в животе, неустойчивый стул — никто и не подозревает, что заразился амебиазом! Люди думают: «Ну, болит и болит. Выплюю таблеточку». А амебиаз простыми лекарствами не лечится, к нему нужен особый подход. Иначе он со временем может вызвать язву в кишечнике, кровотечения, привести к непроходимости и возникновению гнойных абсцессов в печени. Так что если этим летом вы отдыхали в жарких странах (а уж тем более если чем-то там болели) и по приезду домой почувствовали вышеперечисленные симптомы, срочно обращайтесь к врачу и обязательно расскажите ему о том, где вы отдыхали, чем там питались и где купались. В Москве вы можете обратиться в Городской кабинет тропической медицины и паразитарных заболеваний по адресу: **Волоколамское шоссе, д. 63. Запись на прием и справки по телефонам: 193-82-17, 942-40-63; код Москвы — 095.**



## ОВСЯНКА, СЭР...

✉ Не знаю, может, среди наших предков какой-нибудь англичанин затесался, но почему-то вся моя семья (даже муж) любит овсянку. Я суп с ней делаю, печенье (покупное с моим не идет ни в какое сравнение!) и, конечно, по утрам — кашу. А когда она нам надоедает, пеку свои «фирменные» блинчики из овсянки.

Вообще-то для них положено использовать овсяную муку, но в магазинах она мне ни разу не попадалась. Молоть же овсяные хлопья в кофемолке хлопотно. Поэтому я просто беру их 3 ст. ложки, 1 стакан молока и варю жидкую кашу, в которую кладу пол чайной ложки сахарного песка и солю по вкусу. Потом растираю ее, вбиваю 3 яйца, как следует перемешиваю и выпекаю тонкие блинчики. Они очень хороши со сметаной или брусничкой. А можно их подавать и к супу — вместо хлеба.

*Анна Храповицкая, г. Смоленск*

## МОЙ ДЕСЕРТ — «ПОДАРОК ЕВЫ»

✉ Я так его называю, потому что он всегда выручает меня, когда неожиданно приходят гости, а ничего сладкого к чаю нет. Или если просто самой хочется чего-то вкусенького, но не из сдобы.

Рецепт приведу в расчете на 3 яблока. Так вот: мою их и вырезаю сердцевинки, но так, чтобы отверстие не получилось сквозным, иначе выльется начинка. 3 ст. ложки изюма без косточек заливаю кипятком минут на 8–10, а за это время измельчаю такое же количество клюквы (можно даже не протирать через сито, а просто растереть). Потом сливаю с изюма воду, промокаю его салфеткой и кладу в чашечку с клюквой. Туда же — столовую ложку меда и все размешиваю. Полученной массой начиняю яблоки и, разместив их на противне, ставлю в уже разогретую духовку на 5 минут. Когда они запекутся, кладу на тарелку и слегка посыпаю сахарной пудрой. Отличный «подарок Евы»!

*Ева Кузовлева, г. Самара*

## ПЕЧЕНЬ С... МАРМЕЛАДОМ? ЭТО ПОТРЯСАЮЩЕ!

✉ Не верите? Попробуйте. Я сам был поражен, как это вкусно! Только мармелад делается из лука, тушенного в вине.

2–3 луковицы (красные) надо порезать кольцами и обжарить в смеси растительного и сливочного масла. Посолить, поперчить, добавить пару столовых ложек сахара (лучше коричневого) и жарить 5 минут. Влив 4 ст. ложки винного уксуса, тушить еще столько же, после чего добавить 5 ст. ложек красного вина. После того, как вся эта масса потомится на огне 7 минут, снять с огня и дать ей остыть. Луковый мармелад готов.

Печенку жарить, как обычно. Примерно килограмм ее вымыть, высушить и обвалить в муке. Разрезать на порции и на смеси растительного масла со сливочным жарить по 3 минуты с каждой стороны. Посолить, поперчить. Даже если печенка готовится накануне застолья, ее надо оставить в теплом месте. Перед подачей же на стол в сковородку с печенкой добавить винного уксуса и пожарить еще 2 минуты. На тарелку выложить луковый мармелад, а сверху — куски горячей печени.

*Анатолий Груздев, г. Норильск*

## ВОЗДУШНОЕ СУФЛЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

✉ В тушеном виде эти овощи мне очень нравятся, да и остренькая икра из них — объеденье. Однако подходят они и для приготовления вполне диетического блюда — суфле.

6–8 баклажанов запекаю в духовке. Когда они слегка остынут, снимаю с них кожицу и протираю через сито. Потом вливаю в них 6 яичных белков, солю и перчу по вкусу, добавляю измельченную зелень петрушки и базилика. Взбиваю миксером до пышной массы и выкладываю в форму, смазанную маслом. Запекаю в духовке примерно минут 15–20. Это нежнейшее суфле лучше есть чуть теплым.

*Лариса Сергеевна, г. Волгоград*

## БАНАНОВАЯ РАДОСТЬ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

✉ Когда моя 5-летняя дочка приглашает к себе своих детсадовских друзей, чаю с конфетами малыши предпочитают самое простенькое печенье, но с моим «банановым» напитком.

Делаю я его очень быстро. Мелко режу пару очищенных бананов, кладу в высокую кастрюльку, туда же вливаю 150 г йогурта, 2 стакана холодного чая и 4–5 ст. ложек вишневого или любого другого сиропа. Взбиваю миксером примерно пару минут. Разливаю напиток в высокие бокалы, бросаю в каждую ягодку (можно из варенья или замороженную) и подаю дочкиным гостям. Малышня в восторге!

*Татьяна Ховрина, г. Ярославль*

## МАМИНО ПЕЧЕНЬЕ «МИНУТНОЕ ДЕЛО»

✉ Я с удовольствием ем его вместо бутербродов в школе на переменах. Оно сытное, вкусное и моим одноклассникам, которых я угощаю, тоже очень нравится. Приготовить это печенье, как говорит мама, минутное дело. Я уже и сама научилась. Хочу поделиться его рецептом и с вами.

Два плавленых сырка и пачку охлажденного маргарина тру на крупной терке, перемешиваю и добавляю стакан муки. Все это вымешиваю руками — получается крутое тесто. Раскатываю толщиной не больше 1 см, вырезаю формочкой фигурки, посыпаю сверху сахаром, раскладываю на противень — и в разогретую духовку. Слегка зарумянится — значит, готово!

*Лена Кошелева, г. Липецк*

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

■ Если вы печете пирог с фруктами, перед тем, как выкладывать их на тесто, посыпьте его белыми сухарями — они впитают лишнюю влагу.

*Надежда Федоровна, Орловская обл.*

■ Петрушка и сельдерей сохраняются свежими не менее 4 месяцев, если их обильно пересыпать сухим песком, положить в полиэтиленовый пакет, завязать его, чтобы не проникал воздух, и убрать в темное прохладное место.

*Тамара Мамлеева, Курская обл.*

■ Сливочное масло при жарке не потемнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать тонким слоем растительного масла.

*Светлана Р., г. Подольск*



## УЮТНЫЙ ПЛЕД ИЗ ВЕЩЕЙ «НА ВЫБРОС»

Хоть я по натуре и не «старьевщица», но когда увидела у своей подруги целую гору вещей, приготовленных «на выброс», удержаться не смогла. Вытащила из этой кучи синтетическую шубу, какие носили лет 20 назад.

Дома я ее распоролла, выстирала, высушила, а потом раскроила на куски, которые подогнала друг к другу и сшила. На лицевой стороне швов совсем не видно, особенно после того, как я расчесала мех железной щеткой. Получился у меня прямоугольник 180x120 см. Такого же разме-

ра полотно я сострочила из отреза хлопчатобумажной полосатой ткани, лежавшей у меня еще «со времен дефицита». Изнаночной стороной наложила его на изнанку прямоугольника из искусственного меха, сколола их вместе, а по периметру обшила широкой бейкой. Ее я нарезала из старого велюрового халата, который потерялся на рукавах и воротнике, поэтому муж давно его не носил. И вот готов отличный плед! В магазине такой тысячи полторы стоит, а мой — даром! Он такой уютный, что когда в комнате прохладно, мы даже спорим, чья очередь сегодня кутаться в него, сидя перед телевизором.

**Надежда Федоровна Свинцова, г. Прот**

НА ЗАВИСТЬ  
СОСЕДНИ



из-под «Доместоса» сделать внуку легкий и удобный пенал. Но лучше всего у меня получается «подарочная упаковка». Для нее отлично подходят прозрачные бутылки (можно и цветные) любого объема. Если я делаю шкатулочку из нижней части бутылки, то она выглядит как большой фрукт: в середину крышки вставляю горлышко, а пластик над ним разрезаю ножницами «зигзаг». Конфеты или ягоды, насыпанные в такую упаковку, особенно радуют моих внуков, когда я приношу им это в подарок. Мне уже даже заказы поступают от знакомых на изготовление такой «подарочной тары».

**Л. Бессонова, г. Оренбург**

## КАК САМОМУ СДЕЛАТЬ ВЕНСКУЮ ИЗВЕСТЬ?

В свободное время я нередко привожу в порядок вещицы из металла. Мне даже соседи их приносят: кто медный таз для варенья починить, кто стальные столовые приборы, а женщины часто просят отремонтировать свои «побрякушки» из серебра или мельхиора. И всегда я возвращаю вещи, как новые, потому что чищу и полирую их так называемой венской известью.

Вот только в магазинах она не всегда есть. Да и зачем покупать, если можно сделать ее самому из обычной негашеной извести хорошего качества. То есть без примеси песка, камней, магнелии и т. д. (гидравлическая известь для изготовления венской не годится).

Я кладу негашеную известь в деревянный ящик, распределяя ее равномерно по ящику слоем в 20-25 см, и медленно поливаю ее из лейки. Время от времени перемешиваю. Прodelывать все это лучше не в помещении, так как реакция поглощения известью углекислого газа из воздуха идет бурно. Когда известь перестает «вспучиваться» и превращается в тонкий сухой порошок, добавляю еще немного воды, чтобы получить массу, как густое тесто. Из нее делаю «кирпичики» и раскладываю на досках. По мере поглощения из воздуха углекислого газа гашеная известь превращается в венскую. Просушивать «кирпичики» можно тогда, когда у них исчезнет жирный блеск и масса станет землистого вида. После просушки они должны стать легкими — это признак хорошего качества венской извести.

**Валерий Борисов, г. Белгород**

## ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Чтобы удалить с вазы для цветов оставшиеся на стенках белые полосы, добавьте в воду для мытья немного уксуса.

**Регина Л., г. Уфа**

Темный налет в кофейнике исчезнет, если в него налить воду, добавить кусочек лимона и прокипятить.

**Оксана Демина, Алтайский край**

Неполированную мебель при сильном загрязнении можно помыть теплой мыльной водой и насухо вытереть. Не пользуйтесь для ухода за такой мебелью полирующими средствами: на матовой поверхности они оставят жирные пятна.

**Зинаида Торопова, г. Омск**

Дерматин и кожу протирают влажной тряпкой, после чего наносят на поверхность слегка взбитый яичный белок. Для удаления пятен с дерматиновой обивки втирают кашицу из крахмала и бензина (1:1), которую счищают после высыхания.

**Нина Дробенко, г. Воронеж**

## ЗА ДЕЛО, МУЖИКИ!

Заводить специальную кисточку, работая со столярным клеем, не стоит. Возьмите кусочек липовой коры, вырежьте из нее палочку, распарьте в крутом кипятке, просушите и разбейте один ее конец молотком. Волокна коры распушатся, и получится удобная кисточка. Если клей на ней засохнет, отрежьте конец и вновь разбейте молотком.

**Олег Усачев, г. Обнинск**

Если вы решили самостоятельно заменить часть кафеля в ванной, и в некоторых местах плитку требуется распилить, сделайте стеклорезом разрез на глазури и осторожно постучите по задней стенке плитки в направлении разреза. Плитка расколется. Только эту работу надо проделывать очень аккуратно.

**Илья Дронов, г. Пермь**

Резиновые подушки, наколенники, мячи можно починить так. Очистив их от пыли и грязи, взять канифоль и растворить ее в 90-градусном спирте до получения густой массы. Тщательно промазать ею трещины и дать замазке затвердеть. После такого ремонта вещь еще послужит.

**Николай Фомич, г. Загорск**



## СОВЕТ для дачи

№15 / 14-20 сентября

### ЧУЧЕЛО ОТ ДАЧНЫХ ВОРОВ

Для меня осень — грустное время. Лето кончилось, а значит, скоро зима, холода, снег, слякоть и извечные тревоги: «Как там моя дача без меня зимует?» Не знаю, как для вас, но для меня проблема дачных воров стала настоящей головной болью.

Три зимы подряд в мой дом залезают. Уж не знаю, что они там

ищут, но повторяют эти взломы с завидной регулярностью. Поэтому в этот раз я заранее решил задуматься о защите от воров. Я поговорил со знакомыми, и оказалось, что я не одинок в своих тревогах. Более того, некоторые уже не первый год практикуют различные ловушки, обманки и «сигнализации», чтобы отпугнуть хулиганов. Один друг даже рассказал, что слышал о дачнике, который на кухне своего дома на зиму повесил на веревке, связанной характерной петлей, манекен, который нашел на помойке. Таким образом, первое, что увидел бы вор, проникнув в дом, — это повешенный человек. Ясное дело, что после этого желание лазить по дому

отпадет напрочь. Уж не знаю, помогла ли эта защита, но я решил обойтись без такой чернухи и позаимствовал лишь идею с иллюзией присутствия кого-то в доме. Я сделал чучело, надел на него куртку и ушанку и теперь, когда уеду с дачи, просто посажу «Федю», как я его называл, спиной к окну перед столом с газетами. Сработает ли это, станет ясно только весной, но что еще делать, я не знаю, потому что любой замок воры сорвут, а любую дверь — выбьют. Кстати, советуясь с соседями, я узнал еще об одном интересном способе защиты от непрошенных гостей. Он подходит даже тем, кто еще только строит дом.

Входную дверь можно сделать в каком-нибудь неожиданном месте и максимально замаскировать ее (если дом кирпичный — покрасить под кладку, если из бревен — обшить половинками таких же бревен и т. д.). Ручку двери сделайте тоже незаметной или вообще снимите на зиму. Ну а на самом очевидном для входа месте сделайте бутафорскую ложную дверь, за которой будет просто стена. Прикрепите эту «дверь» намертво к стене — пусть себе пытаются ее выбить сколько влезет. Возможно, у кого-то еще есть секреты. Так давайте на страницах «НС» делиться ими — так общими силами мы защитим свои дачи от грабителей.

Е. Романов, г. Брянск

### УКРАСИТЬ ДАЧУ ПОМОЖЕТ... ЛЕС

Почему-то многие считают, что заниматься обустройством дачи дорого, и предпочитают из-за этого вообще в садовом домике ничего не делать: свозят старую мебель да и все. А чтобы украсить дачу, совсем не обязательно быть столяром-краснодеревщиком. Мне, например, помогает фантазия и... лес, который начинается прямо за моим забором.

В обшитом вагонкой доме прекрасно смотрятся деревянные предметы интерьера. Главное — не бояться экспериментиро-

вать. Так, в одной из комнат я повесил на стену простую ветку, которую нашел в лесу. Единственное, чем она отличалась от других, это то, что была причудливо изогнута, как будто ее специально перекрутили. Рядом с веткой я прикрепил симпатичную открытку, и получилась простенькая, но приятная глазу композиция. Из похожих веток я сделал вешалку для одежды и подсвечник. Подсвечник я очистил от коры, покрыл лаком и пробил края веток тоненькими гвоздиками, чтобы свечи были закреплены и лучше держались.

Тимофей Артамонов,  
г. Наро-Фоминск

НА ЗАМЕТЬ  
СОСЕДАМ



### ТЕЛЕСКОПИЧЕСКАЯ ЛОПАТА

Тем, у кого нет сарая для хранения габаритных инструментов, и приходится возить лопаты или грабли в город на зиму, чтобы не украли, пригодится телескопическая лопата.

Я сделал себе такой раздвижной инструмент из обычного черенка, и теперь лопата занимает гораздо меньше места и с легкостью помещается в рюкзаке или сумке. Идея такова: распилите черенок на 2-3 части, просверлите строго по центру отверстия и нарежьте резьбу. Если же такая конструкция кажется вам сложной, то распилив черенок, сделайте металлические кольца или хомутики, надев или затянув которые в местах стыковки отпиленных частей черенка, вы получите полноценную лопату, которую можно разобрать.

Васыл Камильевич Сафуллин, г. Первоуральск

### Я ЗЕМЛЮ НЕ КОПАЮ, Я ЕЕ СВЕРЛЮ

Перекапывать участок или рыхлить землю — адский труд. Конечно, хорошо бы обзавестись своим трактором или культиватором, но денег лишних нет, и выбирать не приходится. Я решил эту проблему, сделав небольшой культиватор... из обыкновенной дрели.

Я сделал подходящую по раз-

меру крупную фрезу и вставил ее в низкооборотную дрель на место сверла. У моей дрели есть дополнительная ручка, что упрощает работу. К сожалению, перекопать участок или даже большую грядку таким культиватором практически нереально, но вот сделать лунку для посадки дерева или куста или взрыхлить маленькую клумбу можно.

Андрей Данилов,  
Красноярский край



## ЛУК — К ОБЩИНЕ СТОЛУ

Осенью получить луковое перо нелегко, но возможно. Как говорится, было бы желание. Главное — правильно выбрать луковицы.

Не годятся для такой посадки хорошо сформировавшиеся, полностью созревшие луковицы среднерусских сортов. У них быстро вырастут в земле корни, а вот зеленое перо расти не будет. Прежде чем прорастить, такой свежей луковице надо полежать довольно длительное время. Для осенней же посадки на перо вполне годится невызревшая, несформировавшаяся луковица, у которой длинная, толстая, мясистая шейка. Так, для посадки ранней осенью под пленку в средней полосе отлично подходят луковицы среднеазиатских сортов, а также розовый лук из Индии. На таких луковицах зелень вырастет недели через три. Сажать же лук лучше в освободившейся после огурцов или помидоров теплице.

Леонид Назаров, г. Ижевск

## ПРОПОЛКА ОТМЕНЯЕТСЯ!

Мне уже 77 лет, и работа на участке, хоть и приносит по-прежнему огромное удовольствие, дается уже не так просто. Особенно этим летом утомляли сорняки, полоть которые, особенно в жару, действительно тяжело. А тут я узнала, как можно их изжить, и хочу поделиться этим советом с читателями «НС».

Рассказал же мне об этом сосед-пчеловод. Оказывается, если густо засеять участок гречихой, она не даст прорасти даже очень сильным сорнякам. Пчеловодам это позволяет еще и получить известный своими лечебными и вкусовыми качествами гречишный мед. Остальным же пользы от гречишной плантации тоже немало — аромат этого растения привлекает на ваш огород разных полезных насекомых. Они опылят ваши посадки.

Когда же гречиха отслужит вам, ее можно использовать как зеленое удобрение.

О. Н. Шишкина, г. Анапа

## ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

Удаляя сорняки тяпкой, всегда вынимайте тяпку под тем же углом, что она вошла в землю. Это позволяет более эффективно избавиться от сорняков — вы срежете их, не оживив глубоко залегающие семена, и огород прорыхлится.

Илья Павлов, г. Москва

Дорогие коллеги-огородники, не забудьте обойти все свои деревья и проверить, нет ли на ветках молодой зеленой поросли. Ее нужно удалить, если появилась, иначе силы дерева пойдут не на подготовку к зиме, а на рост, и оно может замерзнуть. После удаления зеленых веточек смажьте

свежие «ранки» на нем садовым варом. Также проверьте, нет ли дикой поросли у яблонь, слив и вишен. Ее тоже нужно удалить.

Н. Кирова, Московская обл.

Если вы собираетесь зимой ездить на дачу, вам пригодится мой совет. Чтобы не мучиться, пытаясь пробить лед в колодце, позаботьтесь о «водоснабжении» заранее: я каждый раз перед зимой наполняю водой несколько полиэтиленовых пакетов или пластиковых бутылок и кладу их в доме. Потом достаточно разморозить их — и у вас есть вода.

Олег Панин, г. Фрязино

## ПОСТРОИТЬ ДОМ, ЧТОБ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ ПОТОМ

Этим летом я натерпелся проблем со всякими инспекциями и регистрацией своей загородной недвижимости. Это, скажу вам, даже труднее, чем строить дом. Чтобы у вас не было никаких проблем, хочу поделиться опытом.

Самое главное — соблюсти при строительстве определенные правила, чтобы в будущем избавить себя от ненужных неприятностей. Так вот, согласно принятым нормам, строить дом можно на расстоянии:

- не менее 5 метров от красной линии улицы;
- не менее 3 метров от красной линии проезда;
- не менее 3 метров от соседнего участка.

Если вы собираетесь жить в загородном доме постоянно и планируете построить каменную дачу, правила другие. Так, каменный дом должен быть расположен не ближе, чем в 6 метрах от соседского, если он тоже из камня; — если из дерева, расстоя-

ние должно быть не менее 8 метров, а лучше вообще 10.

— расстояние же между двумя деревянными постройками должно быть 8-15 метров. Сразу скажу, лучше отмеряйте с запасом, чтобы уж точно не придрались. А то сами знаете, как у нас бывает: пристанут и не успокоятся, пока вы не раскошелитесь.

Но и это еще не все. Если ваш дом стоит на юге, востоке или на западе относительно соседского, расстояние должно быть не меньше высоты вашей дачи (измеряется до конька крыши). Не спрашивайте, почему так. Я не знаю и знать не хочу, так меня утомило общение с чиновниками, которые все это придумали.

Остальные постройки можно строить не ближе 1 метра к границе участка.

Так что если вам еще только предстоит стройка, проверьте, чтобы все соответствовало этим правилам. Не поленитесь промерить все расстояния сами, потому что строителям в общем-то все равно, а если они не соблюдают эти расстояния, проблемы потом будут уже у вас.

Юрий Писарев, г. Москва

## ВРЕМЯ ВРЕДИТЬ ВРЕДИТЕЛЯМ

Чтобы облегчить себе жизнь в следующем году, советую всем дачникам именно сейчас, осенью, начать борьбу с вредителями. Как раз в это время они откладывают личинки, из которых потом вырастет новое поколение насекомых, которые следующим летом будут атаковать ваши посадки.

Например, если вы заметили, что на вашем участке завелся такой грозный, прожорливый и всеядный враг, как медведка, не жалейте сил на борьбу с ним, иначе следующим летом вы рискуете потерять значительную часть урожая. В том месте, где вы заметили медведку, осенью выкопайте несколько ямок глубиной около 40 см и наполните их навозом. Такие норки медведка наверняка выберет для зимовки. Как только ударят первые морозы, выньте навоз из ям, разворошите его и разбросайте тонким слоем по поверхности почвы. Вредители погибнут.

Если летом вам досаждали яблоневый цветоед или казарка, пришло время им отомстить. Опавшие листья сгребите в кучки возле ствола дерева, а ближе к концу осени аккуратно погрузите листья на тачку, перевезите к кострищу и сожгите. Вместе с листьями сгорят и вредители, которые устроятся зимовать в листе. Осмотрите стволы деревьев и удалите места, где, на ваш взгляд, прячутся другие вредители и, конечно, не забудьте побелить деревья. Удачи и хороших урожаев всем читателям «НС»!

Лидия Белоусова, г. Ульяновск



## КАКАЯ БУМАГА САМАЯ НЕОБЫЧНАЯ В МИРЕ?

— Интересно, делают ли бумагу не из древесины, а из чего-нибудь еще? Какая бумага считается самой необычной в мире? Сергей Ковалев из Брянска интересуется.

■ На самом деле более 10% бумаги — не из дерева. Существует множество недревесных культур, которые можно использовать для изготовления бумаги. Основными «альтернативными» волокнами являются хлопок и тряпье. Сделанная именно из них бумага идет на изготовление бланков правительственных деклараций, денежных банкнот, приглашений на официальные мероприятия.

Важный источник волокна — сахарный тростник. В производстве газетной и писчей бумаги используют и целлюлозу из соломы. Смешивая отходы производства сигар и сбора бананов, получают уникальные сорта бумаги для печати обложек.

Самую необычную бумагу поставляют в американский Белый дом: она изготовлена из... переработанного слоновьего навоза. Из 2 тонн сырья получается небольшая стопка бумаги. На президента США «трудится» стадо слонов из Шри-Ланки.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

Наши поздравления именинникам-киоскерам, по всей России продающим нашу газету, продолжают! Желаем всем здоровья и успехов в работе!

Редакция «Народного совета»

### ■ ИМЕНИННИКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:

**ООО «Союзпечать», г. Абакан:**

Погудина Галина Николаевна;

**ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»:**

Петлякова Ирина Георгиевна

(киоск № 26 на Ленинском проспекте),

Шаповалова Елена Николаевна (киоск № 38 на Ленинском проспекте, д. 45);

**ЗАО «Центропечать», г. Москва:**

Григорьева Лариса Ивановна

(г. Зеленоград, 16-й мкр, киоск № 1606),

Петрушенко Зоя Анатольевна (на ул.

Сормовская, д. 4);

**ООО «КРПА «Роспечать», г. Калуга:**

Терехова Людмила Петровна

(киоск № 27 на ул. Театральной),

Ладыгина Надежда Алексеевна

(киоск № 43 на ул. Ленина).

## ПРАЗДНИКИ И ПРИМЕТЫ

14–20 СЕНТЯБРЯ

**14 сентября**

**День преподобного Симеона Столпника**

Симеон Столпник (356—459 гг.) — христианский аскет, затворник. В маленькой келье он провел 47 лет. Немало пророчеств услышали от него люди за это время. Считается, что Симеонов день удачен для новоселья.

Этот день был также знаменит тем, что с середины XIV века до 1700 года новый год начинался с 1 сентября по старому стилю, в Симеонов день. То есть по новому стилю 14 сентября.

По старинному обычаю в этот день опахивали поля от нечистой силы. С раннего утра мяли и трепали пеньку, мыли в воде лен и стелили по лугам. Примета: если в этот день улетают гуси, жди ранней зимы.

**18 сентября**

**День пророка Захарии и святой Елизаветы**

Пророк Захария и святая Елизавета — родители Иоанна Крестителя. Елизавета предсказала Богородице рождение Христа, и ее праздник считался счастливым днем для предсказаний. Поэтому народ охотно посещал в этот день ведунов.

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

— магнитная буря

— слабое магнитное возмущение

— благоприятный день

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы —

для здоровья и семьи, для дома и дачи!

Победители в конце каждого месяца получают

от редакции памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК»,

а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



**ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?**

Присылайте письмо вместе со своей фотографией!

НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

## НАРОДНЫЙ СОВЕТ

выходит каждый вторник!

**СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?**

**ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА**

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!**

**РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:**

**200-27-28**

(код 8-800)

**КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

**Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3**

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ №77-17925

«Народный совет» № 15 (15).

Выходит четыре раза в месяц с мая 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен

Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов

Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова,

Мария Гагулина, Антон Иванов, Марина Колосова,

Ирина Костенко, Алексей Цыганов

Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева,

Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов,

Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей.

Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет»

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 198630 экз. Заказ № 7542

Подписано в печать 06.09.2004

Адрес редакции, издателя 127015, Москва, Вятская ул., 49

Тел. (095) 974-74-03

www.logosmedia.ru

Цена свободная

e-mail: logos@narsovet.ru

НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК



4 602 445 000339



ПУТЬ ОТ ДОМА К ПОЧТЕ БЛИЗКИЙ? ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА!

еженедельная газета писем и звонков

7-13 сентября

2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты — советует народ



ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Кто и сколько денег получит вместо льгот?
- ▶ Работа: ловушки для молодых
- ▶ Хотите дешевле? Подпишитесь в складчину!

+19 ОТВЕТОВ  
ЮРИСТОВ

стр. 2-5

ЕСТЬ ВОПРОС —  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ —  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!



ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:

(8-800)

200-27-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!



СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Дарю мужу... свои советы
- ▶ Запеките чернослив!
- ▶ Как «зимовать» урожаю?

+45 НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

стр. 10-15

С ГЛАВНОЙ ТЕМЫ

## КВАРТИРНЫЕ ГОЛОВОЛОМКИ

РЕШАЕМ  
ЖИТЕЙСКИЕ ЗАДАЧИ  
С КВАДРАТНЫМИ МЕТРАМИ

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2-3



НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ  
ПРИНЯТО ЗВОНКОВ

17323

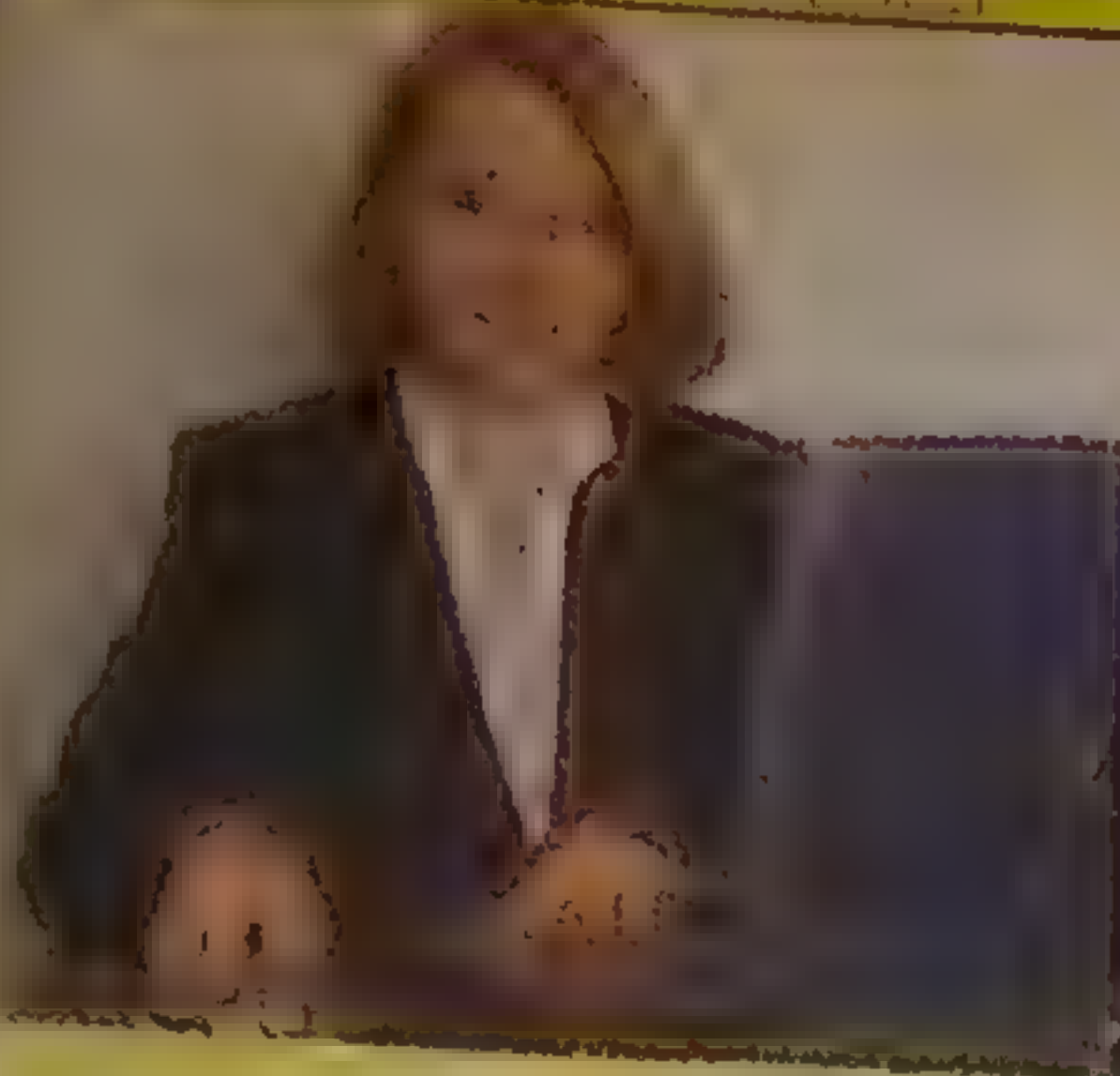
на каждый вопрос найдется ответ — жить помогает «Народный совет»!



# ТЕМА: КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС

На этой неделе 6 4 3 читателя интересовались этой проблемой

10.07.2004



**ЧИТАТЕЛЯМ «НС» ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРАЖДАНСКОМУ ПРАВУ, ЮРИСТ ВЕРА АНУФРИЕВА:**

— Я хочу еще раз обратить внимание читателей «Народного совета», что многие из моих ответов, которые касаются жилищных вопросов, актуальны лишь до конца этого, 2004, года.

Всех нас ждут большие перемены. В Госдуме и правительстве активно обсуждаются 27(!) законопроектов о жилье, которые в корне изменят жилищную политику России. Поправки касаются Налогового, Жилищного, Гражданского кодексов, ряда законов. Так что по каким «жилищным законам» мы будем жить дальше, какие новые взаимоотношения будут у собственников жилья — не только друг с другом, но и с различными ведомствами, то есть с государством — решится в ближайшее время. Первые «жилищные» указы уже подписаны президентом.

Могу пообещать, что обо всех изменениях газета «Народный совет» обязательно вам расскажет.



## КАКУЮ КВАРТИРУ Я ПОЛУЧУ, ЕСЛИ МОИ ДОМ СНЕСУТ?

— У меня неприватизированная квартира, 40 кв. м в пятиэтажном доме. Когда наш дом снесут, квартиру какой площади я получу? Любовь.

■ Раз квартира не приватизирована, а следовательно, не является вашей собственностью, то в соответствии с действующим Жилищным кодексом (ст. 40) квартира, которую вам предоставят, должна быть в пределах нормы жилой площади. **Ст. 38 устанавливает норму в размере 12 кв. м жилой площади на одного человека.** Но никто еще не отменил и другой Закон — «Основы жилищного законодательства

Союза ССР и союзных республик» от 24.06.1981 №5150-Х (с изм. от 25.10.2001), по которому норма установлена не менее 9 кв. м жилой площади на человека. Такое разночтение и позволяет субъектам РФ предоставлять жилье в рамках этих площадей: 9–12 кв. м. Обращаю ваше внимание: **речь идет о размерах жилой площади.** Между тем Указом Президента РФ от 28.04.1997 № 425 «О реформе жилищно-коммунального хозяйства в РФ» установлен федеральный стандарт социальной нормы площади жилья: 18 кв. метров общей площади жилья на одного члена семьи, состоящей из трех и более человек, 42 кв.

метра — на семью из двух человек, 33 кв. метра — на одиноко проживающих граждан.

Теперь отвечаю на ваш вопрос: **что дадут за 40 кв. м неприватизированной квартиры?** Формально вам вправе предоставить квартиру 33 кв. м. Если предложенный вариант вас не устроит, вы можете обратиться в комиссию по жилищным вопросам, которая занимается расселением дома, с просьбой подобрать для вас другую квартиру. Сослаться необходимо на ст. 96 Жилищного кодекса РСФСР, в которой говорится, что «предоставляемое гражданам в связи с выселением другое благоустроенное жилое помещение должно... находиться в черте данного населенного пункта и быть размером не менее ранее занимаемого».

## КАК ОТВОЕВАТЬ СВОЮ ДОЛЮ?

— Я пенсионер, у меня 4 иждивенца. Мне принадлежит 1/3 квартиры в Москве. 2/3 принадлежит моей 11-летней внучке и ее опекуне (бывшей невестке). Она-то и не дает согласие на продажу моей доли и не решает мне туда въехать. А мне надо кормить семью, в Ленинградской области работать негде. Могу ли я заселиться в квартиру или продать свою долю? Елена Алексеевна, Ленинградская область.

■ Эта ситуация не разрешится в одну минуту. С одной стороны, вам как сособственнику никто не вправе запретить отчуждать и распоряжаться своим имуществом, к примеру, продать его. По ст. 250 Гражданского кодекса РФ невестка лишь

имеет первоочередное право на покупку вашей доли. **В качестве сособственника квартиры вам необходимо направить невестке нотариально заверенное (!) заявление о намерении продать свою долю постороннему лицу с обязательным указанием цены и других условий.** Если невестка откажется или в течение 1 месяца не воспользуется своим правом на покупку доли, то вы имеете право продать свою часть любому. Но.... Другой сособственник — ваша несовершеннолетняя внучка. Ее интересы защищают органы опеки по месту нахождения квартиры. На их решение влияет и метраж квартиры, и количество комнат. Вот здесь и может возникнуть конфликт. **Что касается заселения, то вы имеете право и зарегистрироваться, и жить в этой квартире.** Основанием для регистрации служит документ, по которому вы владеете 1/3 квартиры.

## СНИМУТ ЛИ МЕНЯ С ОЧЕРЕДИ, ЕСЛИ Я ПРИВАТИЗИРУЮ ЖИЛЬЕ?

— У меня сын — инвалид-колясочник. Мы стоим на очереди на жилье. Если мы приватизируем свою однокомнатную квартиру, снимут ли нас за это с очереди? Егорова Анна Владимировна, город Тверь.

■ В действующем законе не указано, что приватизация является основанием для снятия вас с очереди. Наоборот, даже при постановке на учет (на очередь) по улучшению жилищных условий не

имеет значения, в какой квартире проживает гражданин — муниципальной, собственной или кооперативной (Жилищный кодекс РСФСР, ст. 28). **Но имейте в виду, в проекте нового Жилищного кодекса предусматривается бесплатное предоставление жилья только малоимущим.** Малоимущим является гражданин, если он признан таковым органом местного самоуправления в порядке, установленном законом соответствующего субъекта РФ. **Квартиры данной категории граждан будут предоставляться с учетом дохода, приходящегося на каждого члена семьи малоимущего, и стоимости имущества, находящегося в собственности членов семьи.**



## КОГДА СТАТЬ СОБСТВЕННИКОМ И... УМЕР



— У нас тупиковая ситуация. В своей квартире мой отец один жил. Подал документы на приватизацию, и случилось несчастье — он умер. Документы на оформлении, договор на передачу не подписан, отца нет — что будет с квартирой? Кто ее собственник, неужели теперь она принадлежит государству? Ирина Ильинична.

■ В «Примерном положении о бесплатной приватизации жилищного фонда в РФ» сказано, что если гражданин подал заявление на приватизацию и ему не было в ней отказано, то его смерть до оформления договора на передачу жилого помещения в его собственность либо до регистрации такого договора **не может быть основанием для отказа его наследникам в принятии не до конца приватизированной квартиры.** Споры, возникшие по этому вопросу, решаются в суде.

## ПЕНСИОНЕРЫ НАЛОГИ НЕ ПЛАТЯТ. ПОКА



— Моя мама пенсионер, она приватизировала квартиру площадью 54 кв. м. Нужно ли ей будет платить налог и в каком размере? Марина, Москва.

■ Пенсионеры относятся к льготной категории граждан, которые **налог на строение не уплачивают.** Чтобы воспользоваться этой льготой, пенсионер должен обратиться в налоговую инспекцию по месту жительства и представить им пенсионное удостоверение. По закону «для подтверждения права на льготы граждане самостоятельно представляют необходимые документы в налоговые органы» (Закон РФ от 09.12.1991 № 2003-1 «О налогах на имущество физических лиц», ст. 4). Но обращаю ваше внимание, что эта льгота входит в перечень льгот, которые, возможно, отменят в связи с проводимой пенсионной реформой. И тогда пенсионеры будут платить налог на имущество (квартира, гараж, садовый домик) согласно его стоимости, как это делают все собственники.

## КАК РАССЕЛЯТ НАШУ КОММУНАЛКУ?



— Живем в коммуналке, через год нам должны дать квартиру. В одной комнате прописан отец, брат и племянник. В другой — я и бывший муж, находящийся в стадии выписки. Какую квартиру мы можем получить в данной ситуации? Аида.



— Я с сыном, которому 9 лет, живу в квартире у бывшего мужа. С нами живет еще его мать. Квартиру специально не приватизировали, чтобы выгодно разъехаться. Дом идет под снос, на что мы, 4 человека, можем рассчитывать? Вера из Уфы.

■ О размере метража я уже рассказала в предыдущем ответе. Существуют правила, которыми руководствуются при предоставлении квартир (ст. 41 Жилищного кодекса РСФСР):

■ супруги вселяются в одну комнату;

■ учитывается состояние здоровья (инвалидность) граждан;

■ род деятельности и другие заслуживающие внимания обстоятельства;

■ пол и возраст ребенка.

Не допускается заселение одной комнаты лицами разного пола старше 9 лет. В проекте нового Жилищного кодекса это положение существенно изменено: учет интересов несовершеннолетних будет происходить с момента рождения.

## НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ: ОСТАЛСЯ ПРОПИСАН ОДИН ДОМА...



— Умерла мама. В квартире осталась прописана одна несовершеннолетняя сестра, квартира не приватизирована. Можем ли мы продать квартиру и поменять? Город Апатиты.

■ Продать квартиру вы пока не сможете, так как она не приватизирована. По закону опекуны (попечители) вашей сестры или она сама **обязаны приватизировать жилье в течение 3-х месяцев.** И приватизировать, и продать квартиру можно только с разрешения органов опеки и попечительства (ООП) по месту жительства. Эти органы обязаны блюсти интересы несовершеннолетних. Если вашей сестре еще не исполнилось 14 лет, то по закону договор передачи оформляется ее законным представителем (это опекуны или приемные родители) с предварительного разрешения ООП. Если же сестре уже есть 14 лет, то она самостоятельно может заключить договор передачи (т. е. приватизировать), но при этом ей также понадобится согласие ООП и ее попечителя. После приватизации следует вновь обратиться в ООП и согласовать, на каких условиях возможна продажа квартиры. ООП не разрешают отчуждать собственность несовершеннолетнего без покупки на его имя другого равноценного жилого помещения. Иногда, в случае, если у несовершеннолетнего есть собственность, ООП разрешают положить деньги от продажи квартиры на счет в банк до 18-летия ребенка.

## ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА? ТОГДА КВАРТИРУ ДАДУТ ПОБОЛЬШЕ



— Алина Аверина звонит. Я нахожусь в декретном отпуске. Скоро наш дом будут сносить. Должны ли учитывать то, что я беременна, и дать нам квартиру большей площади?

■ Алина, вы не указали, на каком вы месяце беременности сейчас. Ваше состояние долж-

ны учитывать, если ваша беременность не менее семи месяцев. В соответствии с утвержденным *Списком болезней*, дающих лицам, страдающим ими, право пользования дополнительной комнатой или дополнительной жилой площадью, беременность за два месяца до родов и до ее окончания дает право пользования дополнительной жилой площадью. Кстати, указанный *Список* датирован 1928 годом, но действует по сей день.

## КУПИТЬ-ПРОДАТЬ ЖИЛПЛОЩАДЬ: КАК СОБЛЮСТИ СВОЮ ВЫГОДУ?




— Покупаю квартиру, нашел подходящую. Но продавцы, как я ни уговаривал, отказываются писать в договоре реальную, рыночную стоимость. А мне это невыгодно. Во-первых, хочу, чтобы, если что, вернули деньги, во-вторых, меня тогда освободят от подоходного налога. И как в этой ситуации быть?

■ Предлагаю потратить больше времени на поиск квартиры, но найти ту, которой собственники обладают 5 и более лет. Тогда, согласно *Налоговому кодексу* (ст. 220), они (продавцы) освобождаются от подоходного налога, а следовательно, не будут против ваших условий. **Со следующего года** гражданам России **будет предоставлен имущественный вычет** до 1 млн рублей при продаже недвижимости, которая находилась в собственности не менее 3 лет.



Отвечают юристы В. В. Ануфриева и С. В. Семенов

## КТО ИМЕЕТ ПРАВО ПОЛУЧАТЬ ДВЕ ПЕНСИИ?

 — Моя фамилия Алексеева, звоню из Гатчины Ленинградской области. Ребенку была назначена пенсия по потере кормильца. Когда ему дали инвалидность, пенсию по потере кормильца сняли. Почему? Имеем ли мы право на две пенсии?

■ По Федеральному закону «О трудовых пенсиях в РФ» гражданам, имеющим право на две пенсии различных видов, устанавливается **одна по его выбору**. То есть вы сами можете выбрать пенсию, которую хотели бы получать. Правда, есть и следующие исключения из этого правила (см. таблицу). Пенсию сняли, потому что ваш ребенок, скорее всего, ни к одной из перечисленных категорий не относится. Обратитесь за подробностями в территориальный орган социальной защиты населения.

## КАТЕГОРИЯ ГРАЖДАН

## КАКИЕ ПЕНСИИ МОГУТ ПОЛУЧАТЬ?

Граждане, ставшие инвалидами вследствие военной травмы, и участники ВОВ.

Пенсию по старости и по инвалидности.


Родители военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, умерших во время или после прохождения военной службы вследствие военной травмы, а также вдовы военнослужащих, погибших в войну с Финляндией или в ВОВ, войну с Японией, не вступившие в новый брак.

Пенсию по случаю потери кормильца и пенсию по старости (или социальную пенсию).

Нетрудоспособные члены семей граждан, получивших или перенесших лучевую болезнь или принимавших участие в ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС или ставших инвалидами в связи с катастрофой на Чернобыльской АЭС.

Пенсию по случаю потери кормильца и трудовую пенсию по старости (инвалидности) или социальную пенсию.

МУЖ УМЕР.  
ХОЧУ ВЗЯТЬ ЕГО ПЕНСИЮ...

 — Помогите, пожалуйста, советом. Моя пенсия по старости очень маленькая. А муж получал хорошую пенсию, потому что всегда много зарабатывал. Когда мы были вдвоем, денег хоть как-то, но хватало. Но четыре года назад муж умер. А соседки говорят, что нечего перебиваться с хлеба на воду, перейди на его пенсию. Скажите, могу ли я получать его пенсию? Евгения Валентиновна, Липецкая область.

■ Право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют **нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении** (Закон «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17.12.2001 № 173-ФЗ). Одному из родителей, **супругу** указанная пенсия назначается **независимо от того, состояли они или нет на иждивении умершего кормильца** (ст. 9, п.1). К нетрудоспособным членам семьи умершего кормильца относятся **супруга (супруг)**, если она (он) достигла 55-летнего (60-летнего) возраста либо является инвалидом, имеющим ограничение способности к трудовой деятельности. Нетрудоспособ-


ный супруг умершего кормильца, не состоявший на его иждивении, имеет право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца, если он **независимо от времени, прошедшего после его смерти, утратил источник средств к существованию** (ст. 5).

Перевод на пенсию по случаю потери кормильца не означает, что пенсия члену семьи (в заданном вопросе — супруге) будет установлена в том же **размере, что получал умерший кормилец**. Размер трудовой пенсии по случаю потери кормильца зависит от стажа работы умершего и от его заработной платы.

Хочу обратить внимание на один момент: для назначения пенсии по случаю потери кормильца важно, чтобы **супруги на момент смерти одного из них состояли в браке**. Если же брак расторгнут, пенсия не может быть назначена.

**Что нужно сделать, чтобы перейти на пенсию мужа?** Обратитесь в Управление Пенсионного фонда по месту получения пенсии с заявлением о переводе со своей трудовой пенсии по старости на трудовую пенсию по случаю потери кормильца. Представьте им все необходимые документы. При этом перевод, если он выгоден, осуществляется **со следующего месяца после обращения с заявлением и документами**.

КАКИЕ ЛЬГОТЫ  
ПОЛОЖЕНЫ  
ДЕТЯМ-ИНВАЛИДАМ?

 — Из Ярославля звонит Ирина. У меня ребенок-инвалид. Я не работаю и сижу с ним уже 6 лет. Получаю пенсию по инвалидности и дополнительно по уходу за ребенком 120 рублей. Какие еще льготы нам положены?

**1** Право получать на льготных условиях **путевку для санаторного лечения** в соответствии с реабилитационной программой и вторую путевку для сопровождающего лица (Федеральный закон от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»).

**2** Право на **бесплатный проезд** на всех видах транспорта общего пользования городского и пригородного сообщения, а также право бесплатного проезда к месту лечения (обследования) в автобусах пригородных и междугородных внутрирегиональных маршрутов. Льгота распространяется (там же) и на родителей (опекунов).

**3** Бесплатный проезд **один раз в год** к месту лечения и обратно. Распространяется на взрослого, сопровождающего ребенка-инвалида (там же).

**4** Бесплатные лекарства по рецептам врача.

**5** Скидка не менее 50% на оплату жилья и коммунальных услуг. (Постановление Правительства РФ № 901 «О предоставлении льгот инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, по обеспечению их жилыми помещениями, оплате жилья и коммунальных услуг»).

**6** Право на **внеконкурсное поступление** в среднеобразовательные учреждения и вузы при успешно сданных экзаменах, если обучение не противопоказано (Закон РФ №3266-1 «Об образовании»).



# ДЕНЬГИ ВМЕСТО ЛЬГОТ

## ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО ЗА ПРЕЗИДЕНТОМ

Госдума и Совет Федерации приняли закон о льготных выплатах. Прежние социальные преимущества льготников теперь будут заменены на ежемесячные денежные доплаты к пенсии и другие выплаты с оговоренной ежегодной индексацией. Осталось лишь дождаться подписания этого закона президентом.

### КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЖДУТ ЛЬГОТНИКОВ В 2005 ГОДУ?

#### ЛЬГОТ ПОКА НЕ ЛИШИЛИ:

Героев Советского Союза, России, Социалистического Труда, полных кавалеров ордена Славы и Трудовой Славы. Об их статусе правительство готовит отдельный документ.

**ОСТАЛЬНЫХ ЛЬГОТНИКОВ ПОДЕЛИЛИ** на две группы: федерального и регионального уровней финансирования.

| КАТЕГОРИИ   | Ежемесячная выплата (руб.) |
|---|----------------------------|
| <b>Федеральные:</b>   |                            |
| Инвалиды Великой Отечественной войны  | 2000                       |
| Участники Великой Отечественной войны   | 1500                       |
| Участники боевых действий   | 1100                       |
| Жители блокадного Ленинграда  | 1100                       |
| Военные 1941–1945 гг., не участвовавшие в боевых действиях, и лица, работавшие на строительстве прифронтовых сооружений | 600                        |
| Члены семей погибших (умерших) ветеранов ВОВ  | 600                        |
| Инвалиды I группы   | 1400                       |
| Инвалиды II группы  | 1000                       |
| Инвалиды III группы   | 800                        |
| Дети-инвалиды и инвалиды с детства  | 1000                       |
| «Чернобыльцы»   | 1700                       |
| Почетные доноры   | 500                        |
| Бывшие узники фашизма-инвалиды  | 2000                       |
| Бывшие узники фашизма (без инвалидности)  | 1500                       |

#### Региональные:

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Труженики тыла                              | Назначат региональные власти |
| Ветераны труда                              |                              |
| Пострадавшие от репрессий                   |                              |
| Регионы должны выплачивать пособия на детей |                              |

Сумма компенсационных выплат **не будет включаться** в расчет дохода семьи, если льготник обратится за государственной субсидией на оплату коммунальных услуг.

### СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ «ФЕДЕРАЛОВ» = 450 РУБЛЕЙ

В 2005 году все льготники (независимо от желания) получат одинаковый «социальный пакет», стоимость которого **будет вычитаться из положенной суммы** выплаты:

- проездной билет на пригородный транспорт (40 руб.);
- санаторно-курортное лечение (1 путевка в 3 года);
- страховой полис на лекарства (по перечню, утвержденному правительством).

С 2006 года льготники должны будут для себя **выбрать: льготы и уменьшенные выплаты** или **компенсация в полном объеме**. Заявление об этом нужно будет подать в местные органы соцзащиты или отделения Пенсионного фонда до 1 октября 2005 года.

**СОХРАНЯЮТСЯ:** льготы по оплате жилья и коммунальных услуг — до 2006 года.

#### ПРИДЕТСЯ ПЛАТИТЬ САМИМ:

за проезд в городском и междугородном транспорте, за телефон и его установку, за изготовление и ремонт протезов, за обеспечение транспортом и бензином.

### НАРОД ХОЧЕТ СПРОСИТЬ!

#### ЧТО БУДЕТ С НАМИ, ВРАЧАМИ И УЧИТЕЛЯМИ?

Единая система финансирования здравоохранения, образования и социальной сферы была разрушена еще в 1992 году — так считает Михаил Зурабов, министр здравоохранения и социального развития. Согласно нынешнему законопроекту, финансирование социальной сферы — образования, культуры, здравоохранения, социальной защиты — переданы на уровень субъектов Федерации. Иными словами, есть в регионе деньги — будут льготы, нет — не будут. По телефону нашей «горячей линии» звонят педагоги, врачи и спрашивают о том, как сложится их судьба в дальнейшем. Пока редакция может лишь только опубликовать эти вопросы и... переадресовать их властным структурам. **КТО ОТВЕТИТ?**



— Добрый день, я педагог. Уже 10 лет работаю во вспомогательной школе для умственно отсталых детей. Все педагоги школы получали надбавку к зарплате 20% за профиль школы. Что будет теперь? Виктор Сергеевич, Нижегородская область.




— Ответьте, пожалуйста, что будет с нами в следующем году? Мы педагоги, все врачи разных специальностей. В Москве закончили Первый мединститут и разъехались по тогда еще большой стране. И вот уже много лет работаем кто на Камчатке, кто на Урале, а я, зовут меня Лера Витальевна, осталась в Москве. Сейчас мы находимся в отпуске и решили

встретиться, повидаться. А говорим-то больше не о себе да детях, а о том, что происходит в стране. И нет здесь ничего удивительного. Кто-то из нас врач туберкулезного диспансера, кто-то подрабатывает на «скорой». Теперь финансирование здравоохранения и даже законодательство в нашей сфере, если мы правильно поняли, отданы на откуп регионам. Вот наш вопрос: если доплаты и льготы отменят, кто будет работать не только на «скорой помощи» и в туберкулезных диспансерах, но и в сельской местности, в инфекционных больницах?.. Мы, конечно, понимаем, что газета сейчас ответить не сможет. Но опубликуйте наш звонок, может, кто из властей услышит...



## «ЛОВУШКИ» ДЛЯ ПОДРОСТКА-ТРУЖЕНИКА

 — Прочитала в №10 «НС» консультацию о том, как могут работать несовершеннолетние ребята. И поэтому решила позвонить вам. Я мама 16-летней дочки. Этим летом она закончила техникум, и мы столкнулись с проб-

лемой устройства на работу. На первой фирме ее взяли на два месяца, сказали, что это испытательный срок и временно дали небольшую зарплату. Но к концу срока на работе ей стали делать замечания по малейшему поводу.

Я дочку не защищаю. Просто старалась вникнуть в ситуацию — боялась, как бы она не подвела хозяев. Но вскоре поняла, что они несправедливы. Потом ее уволили. Мы нашли вторую фирму, и опять те же условия. Какие права у несовершеннолетнего работника? Яна.

## ЕСЛИ ТЕБЕ ЕЩЕ НЕТ 18

### ИМЕЕШЬ ПРАВО НА ТРУД

■ С 14 до 18 лет — частичная дееспособность: подросток имеет право совершать мелкие сделки, распоряжаться своим заработком или стипендией, иметь авторские права.  
■ С 16 лет допускается устройство на работу (ст. 63 Трудового кодекса). Однако с согласия одного из родителей и органа опеки и попечительства на работу можно устроиться с 14 лет.

### ■ Несовершеннолетний может быть признан полностью дееспособным:

— если вступает в брак раньше 18 лет (разрешается снижение брачного возраста только на два года, т. е. с 16 лет);  
— если с 16 лет имеет свой собственный заработок, работая по контракту или занимаясь предпринимательской деятельностью с согласия родителей или попечителей (эмансипация).  
■ С 18 лет наступает полная дееспособность.

### ПО ВОЗРАСТУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

■ Юридическая ответственность за свои действия, и прежде всего за совершенное правонарушение наступает:  
■ в административном праве — с 16 лет;  
■ в гражданском (имущественном) праве — частично с 14 лет, полностью с 18 лет;  
■ в уголовном — за отдельные преступления (ст. 20 п. 2) с 14 лет, полностью с 16 лет.

### ГОЛОСОВАТЬ ПОКА НЕ ХОДИ

Госдума отклонила поправки, предоставляющие несовершеннолетним в возрасте от 16 до 18 лет избирательные права.

## ЛОВУШКИ РАБОТОДАТЕЛЯ

## ТАК ДОЛЖНО БЫТЬ ПО ЗАКОНУ

Предлагают поработать по договоренности. Не оформляют ни трудовой книжки, ни письменного трудового договора. «Начинай работать, потом все оформим»... Через месяц-другой без объяснения причин прерывают договоренность и денег не выплачивают.

Обязательно должен издаваться приказ о приеме на работу, оформляться трудовая книжка. Иначе доказать в суде, что человек работал, крайне сложно. При фактическом допущении несовершеннолетнего к работе работодатель **обязан оформить с ним трудовой договор** в письменной форме не позднее 3 дней со дня фактического допущения к работе (ст. 67 Трудового кодекса РФ). А ст. 66 ТК РФ устанавливает, что работодатель (за исключением работодателей-физических лиц) обязан вести трудовые книжки **на каждого работника**, проработавшего в организации свыше 5 дней, в случае, если работа в организации является для работника основной. Приказ (распоряжение) о приеме на работу объявляется несовершеннолетнему под расписку в 3-дневный срок со дня подписания трудового договора (ст. 68 ТК РФ).

Устанавливают испытательный срок. Это очень «популярная» уловка: обещают зарплату после испытательного срока в два раза больше и... не выплачивают, увольняя под любым предлогом.

В Трудовом кодексе РФ (ст. 70) испытания для данной категории работников вообще не предусмотрено. **Несовершеннолетнего нельзя уволить как не выдержавшего испытание.** Также испытание не предусмотрено для лиц, окончивших образовательные учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования и впервые поступающих на работу по полученной специальности.

Заключив договор о полной материальной ответственности, заставляют выплачивать недостачу.

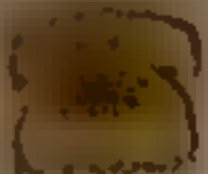
Такой договор изначально **не имеет юридической силы** (в частности, на его основании работодатель не сможет привлечь работника к полной материальной ответственности). Работники в возрасте до 18 лет несут полную материальную ответственность лишь за умышленное причинение ущерба, за ущерб, причиненный в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также за ущерб, причиненный в результате совершения преступления или административного проступка (ч. 3 ст. 242 ТК РФ).

Предлагают заключить гражданско-правовой договор.

Это законная форма трудовых отношений. Но несовершеннолетним безопаснее работать **по трудовому договору**. Льготы и компенсации (право на отпуск, продолжительность рабочего времени и времени отдыха и другие гарантии), предусмотренные Трудовым кодексом РФ для работников в возрасте до 18 лет, распространяются только на работающих по трудовому договору. Гражданско-правовые договоры — подряда, возмездного оказания услуг, поручения — регулируются гражданским законодательством и льгот для несовершеннолетних и молодых специалистов не содержат.




## КАК ЗАБОЛЕЛА

 Виктория Ильинична Кодаченко спрашивает. Ответьте, если можно, вне очереди. Со мной приключилось вот что: я подала заявление об увольнении по собственному желанию, отработав положенные две недели. Осталось три дня, но я сильно простудилась. Сейчас нахожусь на больничном. Как оформляется увольнение в моей ситуации?

■ Администрация вашего предприятия вправе уволить

вас по собственному желанию в соответствии с заявлением и в период болезни (временной нетрудоспособности), так как инициатива увольнения исходила от вас, а не от работодателя. Время болезни не приостанавливает двухнедельного срока, по истечении которого работник подлежит увольнению. Однако необходимо отметить, что работник, заболевший в период срока предупреждения, вправе отозвать свое заявление или перенести дату увольнения на день окончания болезни, предупредив об этом в письменном виде работодателя.

## МОЖНО ЛИ ПРЕРВАТЬ ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ?

 — Здравствуйте, зовут меня Сапкин Валерий Валерьевич. Ситуация такая: оформил отпуск за свой счет, хотел успеть сделать ремонт в квартире. Но строители подвели, в последний момент сказали, что смогут приехать только через две недели. А выяснилось это только сейчас, когда я уже четвертый день как «за свой счет» отдыхаю. Что делать? Позвонил на работу, а там говорят: взял неделю — используй. Во-первых, столько денег нет, чтоб за свой счет гулять, во-вторых, дни-то эти мне нужны. Правы ли они?

■ Не расстраивайтесь, Валерий Валерьевич. Вы имеете право прервать отпуск без сохранения зарплаты по своему желанию в любой день и выйти на работу. Даже если вы уже «три дня как отдыхаете». Закон лишь обязывает вас предупредить работодателя о своем выходе на работу, именно поставить в известность, а не просить разрешения прервать отпуск. С момента выхода из отпуска за свой счет бухгалтерия должна начислять вам зарплату.

## ВОПРОСЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

### О СЕВЕРЯНАХ В ДУМЕ НЕ ЗАБУДУТ?


Новая редакция Закона «О гарантиях и компенсациях для лиц, работающих в районах Крайнего Севера» будет внесена в Госдуму в этом декабре. Как отмечают ее разработчики, удалось согласовать с правительством многие важные моменты, касающиеся социального обеспечения северян. В

частности, гарантии и компенсации для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера, остались государственными. Учтены и положения о зарплате с учетом районных коэффициентов и процентных надбавок. Была восстановлена статья, предусматривающая компенсацию стоимости проезда пенсионерам, получающим трудовую пенсию по старости и инвалидности, к месту отдыха и обратно, а также сохранены гарантии дополнительного отпуска.

## СЕМЕЙНОЕ ПРАВО


Вам отвечает юрист О. А. Голубов

### КТО МНЕ ОТМЕНИТ АЛИМЕНТЫ?

 — С женой я давно в разводе. Платил алименты. В октябре моему сыну исполнится 18 лет. Что нужно сделать, чтобы прекратить платить алименты? Подать заявление в суд? Капустин Алексей Витальевич.


■ Нет, суд не должен выносить решение о прекращении выплаты вами денег. Выплата алиментов, взыскиваемых в судебном порядке, прекращается по достижении ребенком совершеннолетия или в случае приобретения несовершеннолетними детьми полной дееспособности до 18 лет (совершеннолетия). Об этом говорит ст. 120 Семейного кодекса. Чтобы быть спокойным, отнесите в бухгалтерию предприятия, где вы работаете, или судебному приставу свидетельство о рождении ребенка — там указана дата рождения вашего сына.

### МНЕНИЕ РЕБЕНКА: ОБЯЗАН ЛИ СУД С НИМ СЧИТАТЬСЯ?

 — Развожусь с женой. У нас двое детей: 16-летняя старшая дочка и 10-летний сын. Мальчик очень привязан ко мне. Жена у меня, как в народе говорят, шалава — гуляет, вот потому и разводимся. Дочка большая, ей отец, можно сказать, уже не нужен. Не сегодня-завтра замуж выскочит. Могу ли я забрать к себе сына? Он сам со мной жить просится. По закону-то считается, что дети всегда должны оставаться с матерью. Сергей Сергеевич Шумской.

■ Ситуация нелегкая. Но вы должны знать, что ребенок может быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства, потому что он вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы. С возраста 10 лет суд обязан учитывать мнение ребенка. Но исходя из его же интересов, может принять решение и вопреки его мнению. Лишь в 3 случаях закон (ст. 57 Семейного кодекса РФ) требует заручиться согласием ребенка, достигшего возраста 10 лет: согласие на усыновление, на изменение имени и фамилии, на передачу в приемную семью.

### КОМУ ПЛАТЯТ ПОСОБИЯ НА ДЕТЕЙ?

 — Здравствуйте, объясните мне, пожалуйста: кому выплачивают ежемесячное денежное пособие на ребенка до 16 лет? Спрашиваю потому, что знаю: эти правила постоянно меняются. Фаина Ревягина.

■ Действительно, сначала детские пособия выплачивались всем родителям, потом — дифференцированно. С 1998 года пособия стали платить тем, у кого в семье среднедушевой доход не превышал 200 процентов прожиточного минимума. На сегодня дело обстоит так: в настоящей редакции закона (от 30 мая 2001 года) право на получение детского пособия имеют семьи, в которых размер денежного дохода на душу не превышает величину прожиточного минимума в субъекте Российской Федерации.





Вопрос ребром!

Когда мы сможем открыть подписку на нашу любимую газету — Народный Совет?

1

Богданова Т. П. и все жители города Выборга!

По бесплатному круглосуточному телефону нашей «горячей линии», начиная с выхода первого номера газеты «Народный совет», в редакцию позвонили 15 822 читателя. И мы сбились со счета, сколько раз нам задавали один и тот же вопрос: «Когда можно будет подписаться на газету «Народный совет»? Об этом же читатели спрашивают и в письмах (одно из них — перед вами). И вот теперь мы можем ответить всем, кто писал и звонил: **подписка на «Народный совет» открыта!**

Что нужно сделать, чтобы подписаться? Предлагаем вам, дорогие читатели, **ТРИ ВАРИАНТА ДЕЙСТВИЙ:**

Через почтовые отделения связи вы можете подписаться на «Народный совет» на **первое полугодие 2005 года**, начиная с 1 сентября. Как можно подписаться на оставшиеся месяцы текущего, 2004 года, **ЧИТАЙТЕ НИЖЕ. ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ УДОБНО И ВЫГОДНО!**

## 1 ВАРИАНТ: ПОЙТИ НА ПОЧТУ!

Это можно сделать, начиная с сентября по ноябрь 2004 года. И подписаться на 1 полугодие 2005 года. Индекс «Народного совета» — **84710** в объединенном каталоге «**Пресса России**» и такой же — в каталоге агентства «**Роспечать**».

Индекс газеты «Народный совет» — **12564** в каталоге российской прессы «**Почта России**». **ПО КАКОМУ КАТАЛОГУ ДЕШЕВЛЕ — С УЧЕТОМ ДОСТАВКИ В РЕГИОН, ГДЕ ВЫ ЖИВЕТЕ, — ВЫБИРАЙТЕ!**

АБОНЕМЕНТ на газету журнал

"Народный совет"

(индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов:

на 2005 год по месяцам

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

на газету журнал

ПВ

место

литер

"Народный совет"

(наименование издания)

Стоимость

руб.

коп.

Количество комплектов:

на 2005 год по месяцам

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## 2 ВАРИАНТ: ПРИЙТИ В РЕДАКЦИЮ!

Этот вариант, как нам кажется, хорош для москвичей и жителей близлежащих районов Подмосковья, к примеру, для тех, кто каждый день ездит на работу в столицу.

Подписаться можно **прямо в редакции «Народного совета»** и каждую среду с 9.00 до 18.00 приходить к нам и гарантированно получать свежий номер. Минимальный срок подписки — с № 14 и до конца года. Цена — 51 рубль (за 17 номеров).

Много времени это не займет: подписывать, а также выдавать свежие номера будут сотрудницы редакции — Мария Гагулина и Ирина Костенко (многие из вас с ней заочно познакомились, когда звонили по телефону «горячей линии»).

Редакция находится в Москве, на **улице Вятской, дом 49**. Надо доехать до станции метро «**Дмитровская**», выйти в город (выход один) по подземному переходу налево, пройти метров 100 в сторону центра до первого перекрестка и свернуть направо. В проходной светло-желтого здания с вывесками «777», «Оракул», «Целебник» (вывески «**Народного совета**» пока еще нет) и будут ждать всех подписчиков наши сотрудницы.



# ПРИЧИНЫ,

ПО КОТОРЫМ СТОИТ ПОДПИСАТЬСЯ  
НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»:

Эти причины выдумали не мы в целях само-рекламы — их вы, дорогие читатели «Народного совета», называете сами, когда звоните по телефону нашей «горячей линии». Вот эти причины:

## 1 причина:

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!**

— Вы для меня огромное дело сделали! Я прочла в вашей газете ответ на свой вопрос! Вы самую суть ухватили в моей ситуации, по заголовку я ответ и нашла: «Прописала родных, теперь хоть из дома беги...» Когда мои родственники ответ прочитали, совсем по-другому себя стали вести, скандалы в нашем доме поутихли. Теперь я снова в своей квартире хозяйка! А стоило всего лишь ваш телефон набрать... Спасибо вам — вы помогаете людям жить!

## 2 причина:

**«НАРОДНЫЙ СОВЕТ» СТОИТ НЕДОРОГО, НО ДОРОГОГО СТОИТ!**



— Веденеева Тамара вам звонит. Поблагодарить вас хочу! Всего за 5 рублей купила вашу газету, а 600 получила! Столько мне заплатила химчистка, когда я по вашему совету им жалобу написала, когда они мне мужнин костюм испортили. Ваша газета стоит недорого, но дорогого стоит! Вы молодцы!

## 3 причина:

**ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ГАЗЕТА, СДЕЛАННАЯ ТОЛЬКО «ПО ЗАЯВКАМ ЧИТАТЕЛЕЙ»!**



150-200 звонков в день мы принимаем по бесплатному телефону «горячей линии». Все вопросы редакция передает для ответов юристам. Из редакционной почты отбираются письма с лучшими советами. Так делается наша газета.

Этот вариант позволит вам не бегать по киоскам родного города в поисках «Народного совета», а гарантированно получать его — кстати, по более низкой, чем на почте, цене.

Но при одном условии: если вы найдете в своем подъезде, доме, микрорайоне, городе 10 человек, которые тоже хотят читать «Народный совет». Каждую неделю кто-то из вас сможет получать в почтовом отделении заказную бандероль, в которой будет 10 свежих экземпляров «Народного совета».

Подписаться можно самое малое на 12 номеров, начиная с любой недели — хоть с завтрашнего дня. Стоимость подписки на комплект из 10 экз. на 12 недель — 510 руб. Вдесятером в складчину получится недорого!

Первый номер, с которого вы подпишетесь, будет выслан вам в течение 7 дней после получения денег на счет, указанный в квитанции (справа). Телефон для справок: (095) 369-74-42. Чтобы ускорить получение, обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 11537, Москва, а/я 37, «Народный совет». Оплату коллективной подписки примут в любом отделении Сбербанка.

Для удобства квитанцию (справа) можно вырезать. Или взять типовую, которая есть в любом отделении Сбербанка (тогда внесите код издания в графу «Вид платежа», а общую сумму заказа впишите в графу «Сумма»). Доставка только по территории РФ.

## 3 ВАРИАНТ: НАЙТИ 10 ДОБРЫХ ЗНАКОМЫХ!

Это подписка на «Народный совет» в складчину. Ее преимущества:

1) цена ниже, чем на почте; 2) подружиться и обсудить прочитанное.

| ИЗВЕЩЕНИЕ  |           | Форма № ПД-4   |      |       |
|------------|-----------|--|------|-------|
| Кассир     | Квитанция | ООО "Новопост" ИНН 7701196731  |      |       |
|            |           | (получатель платежа)   |      |       |
|            |           | <input type="checkbox"/> Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ |      |       |
|            |           | к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225                                     |      |       |
|            |           | (наименование банка,   |      |       |
|            |           | Код 000002 РЦ СБ РФ  |      |       |
|            |           | другие банковские реквизиты)   |      |       |
|            |           | (почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)                                |      |       |
|            |           |  |      |       |
|            |           |  |      |       |
|            |           | Вид платежа  | Дата | Сумма |
|            |           | НС10/12  |      |       |
|            |           |  |      |       |
| Плательщик |           |  |      |       |
| Кассир     | Квитанция | ООО "Новопост" ИНН 7701196731  |      |       |
|            |           | (получатель платежа)   |      |       |
|            |           | Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ                          |      |       |
|            |           | к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225                                     |      |       |
|            |           | (наименование банка,   |      |       |
|            |           | Код 000002 РЦ СБ РФ  |      |       |
|            |           | другие банковские реквизиты)   |      |       |
|            |           | (почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)                                |      |       |
|            |           |  |      |       |
|            |           |  |      |       |
|            |           | Вид платежа  | Дата | Сумма |
|            |           | НС10/12  |      |       |
|            |           |  |      |       |
| Плательщик |           |  |      |       |



## для здоровья

№14 / 7-13 сентября 2004 г.

### ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ «СОБАЧЬЯ ТРАВА»?

Я давно интересуюсь траволечением, народной медициной. Очень верю в целебную силу лекарственных растений. По крупицам собираю народные рецепты по лечению травами различных заболеваний. На своем садовом участке выращиваю более 200 видов лекарственных трав. Ежегодно собираю много семян лекарственных трав. Семенами делюсь с любителями. Решил выслать вам свою статью о траве под названием володушка золотистая. Думаю, это редкое растение заинтересует читателей «Народного совета», и многие захотят выращивать его на своих приусадебных участках.

Распечатная трава, боярская сныть, собачья трава — так еще в народе называют это растение. Оно многолетнее, травяное, с горизонтальным корневищем. Стебли прямые, до 160 см высотой. Цветки желтые, крупные зонтики, обернутые в 3-5 крупных, обычно широких, округлых, неравных листочков.

В диком виде володушка произрастает в Европейской части бывшего Союза (северо-восток и восток), на Урале, в Сибири и Средней Азии на полянах, опушках, по оврагам, долинам рек, горным лугам.

Я выращиваю володушку золотистую на

своем дачном участке уже более 10 лет. Она хорошо размножается семенами, которые высеваю в грунт ранней весной или осенью. Володушка морозоустойчива и влаголюбива.

А теперь главное — о ее ценных лекарственных свойствах. Она обладает желчегонным, антисептическим, ранозаживляющим, жаропонижающим и тонизирующим действием. Настой этой травы эффективен для лечения холециститов и гепатитов. Еще володушка может укреплять сосуды и уменьшать риск кровоизлияний, лечить некоторые нервные заболевания.

Наружно отвар и настой травы применяют при зудящих и гнойничковых заболеваниях кожи. Как ранозаживляющее средство используют свежие измельченные или распаренные листья.

Расскажу, как приготовить лекарство из володушки.

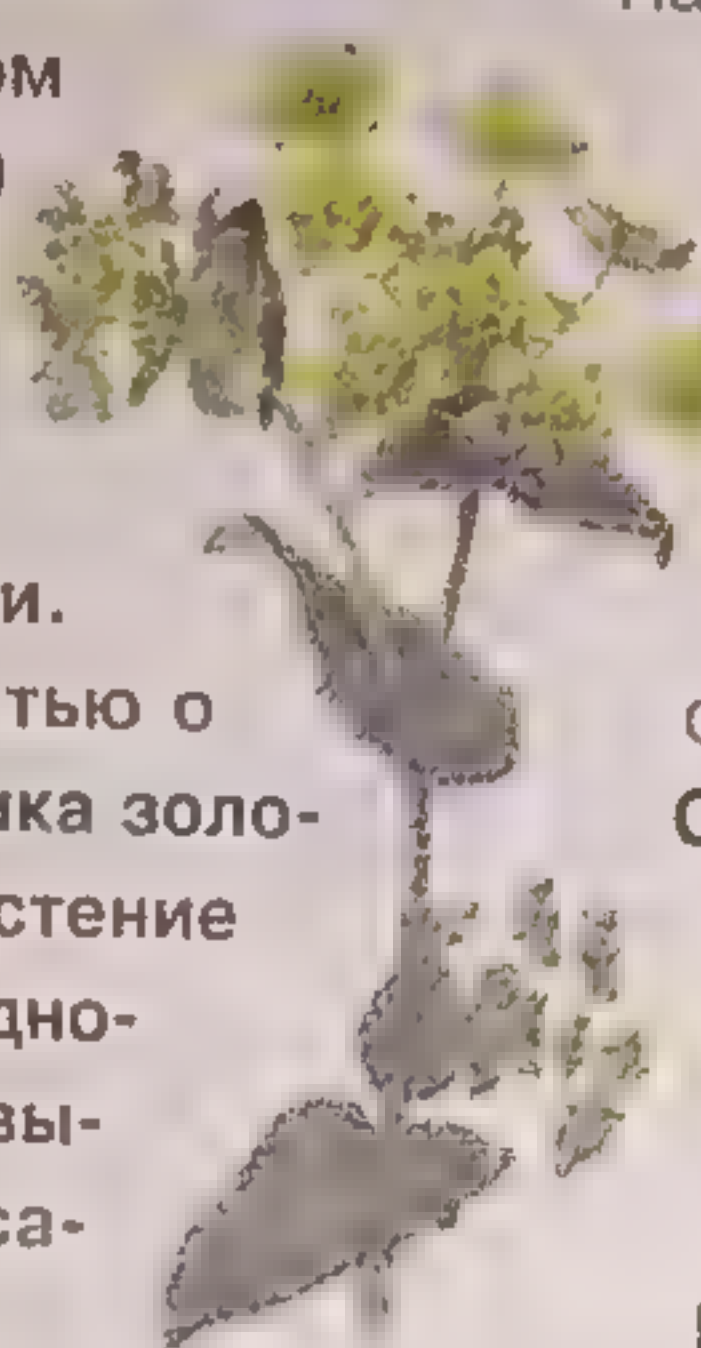
**Отвар:** взять 1 ст. л. травы на 1 стакан воды, уварить до половины объема воды, а затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

**Настой:** взять 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, заварить, как чай, и настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Хочу предупредить: володушка золотистая противопоказана при желчекаменной болезни!

Желающим выращивать это ценное лекарственное растение вышлю семена. Для ответа нужно прислать конверт с вашим адресом.

**Виктор Валентинович Шунков,**  
216055, Смоленская обл.,  
Духовщинский р-н, п/о Петрищево,  
д. Никоново



### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

#### ЕСЛИ СЛЕЗЯТСЯ ГЛАЗА...

...возьмите лист лопуха, промойте его водой и пропустите через мясорубку. Сцедите сок через марлю и закапывайте его в глаза по 1 капле один раз в день утром или вечером.

**Н. Г. Соловьев, г. Орел**

#### ОТ ПОНОСА...

...который часто бывает у грудничковых детей (особенно во время прорезывания первых зубов), эффективно помогает картошка. Беру среднюю картофелину, нати-

раю ее на терке, отжимаю сок с крахмалом и даю ребенку. Через 30-60 минут все проходит.

**Елена Белова,**  
Тюменская обл., г. Заводоуковск

#### ЕСЛИ МУЧАЮТ НАСМОРК И АНГИНА...

...надо взять 10 штук пряных гвоздик и залить их стаканом кипятка. Пусть вода настоится до коричневого цвета, и можно закапывать по 1-2 капли в каждую ноздрю. Желательно почаще.

**Валентина Николаевна Косарева,**  
Ростовская обл., п. Восточногорняцкий

### ДАРЮ МУЖУ... СВОИ СОВЕТЫ

У моего мужа скоро день рождения. Я бы хотела сделать ему необычный подарок, вот и решила написать вам и преподнести мужу... мои советы. Может быть, они кому-нибудь еще пригодятся?

**ЕСЛИ ТЫ ХРАПИШЬ, МИЛЫЙ,** необходимо укрепить мышцы мягкого неба. Произноси звук «и», сильно напрягая мышцы глотки, мягкого неба и частично шеи. Должно получиться что-то среднее между звуком «и» и рвотным движением. Это нужно делать по 25-30 раз дважды в день — утром и вечером. Результат — уже через две недели.

**ЕСЛИ ТЫ ОХРИП,** могу приготовить, а ты выпей такую смесь: 1 желток, 1 ч. л. меда, 30 г коньяка. Все тщательно перемешанное надо пить через каждые три часа в течение суток.

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ,** то поможет такая смесь: 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина. Все тщательно перемешать и нанести на лицо на 2 ч. Затем смыть теплой водой. Смесь можно держать на холоде и повторять процедуру 2-3 раза в неделю.

**ЕСЛИ ТЕБЯ УКУСИТ СОБАКА,** не надо стремиться во что бы то ни стало сразу остановить кровь. Вместе с ней удаляется из раны и собачья слюна.

Просто помажь кожу широко вокруг укуса раствором зеленки, наложи стерильную повязку и поспеши к врачу.

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ,** нужно каждый вечер перед сном нагревать кусочек репчатого лука, заворачивать в бинт и вкладывать поглубже в ухо. А еще ежедневно 3 раза в день закапывать в нос по три капли свежего лукового сока. Лечиться нужно не меньше 20 дней.

**ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ВОСПАЛЕНИЕМ ЛЕГКИХ,** взбей 3 ст. ложки скипидара с тремя яичными белками. Возьми 2 кусочка марли (по размеру спины и груди). Один кусок марли опусти в приготовленную смесь, другой — в горячую воду. Сначала положи на спину «водяную» марлю, поверх — «скипидарную». Закрой полиэтиленовой пленкой. Хорошенько прижми и держи 10-12 минут на спине и 6-8 минут на груди. Делай эту процедуру 2 раза в день до излечения.

Желаю тебе, любимый, здоровья!

**Валентина Ивановна Деканова,**  
Воронежская обл.



## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

Рубрику «Прошу народного совета!» мы впервые открыли в № 6 «НС». И вот — первые письма самых отзывчивых, с конкретными советами. Читатели откликнулись на просьбу В. В. Антошкиной из Башкортостана: «Дайте совет, как избавиться от трещин на пятках». Вот самые интересные советы на эту тему:

**В. Н. КОСАРЕВА ИЗ РОСТОВСКОЙ ОБЛ.: «ПОПРОБУЙТЕ КОМПРЕСС ИЗ ЛУКОВИЦЫ И ПАРАФИНА...»**

Нужно взять полстакана подсолнечного масла и половинку луковицы. Лук измельчить и пожарить в масле до золотистого цвета, а затем вытащить его шумовкой. В оставшееся масло (не снимая его с медленного огня) добавить 60-65 г воска (можно из свечки, но это обязательно должен быть воск, а не парафин). Когда воск растает и смешается с маслом, их

надо слить в баночку, которую потом держать в холодильнике. Если такой мазью мазать пятки, то трещины заживают очень хорошо и быстро.

Есть у меня и другой способ по уходу за больными пятками. Надо взбить 3 яйца с двумя ст. л. постного масла, потом добавить в смесь 1 ст. л. уксусной эссенции и снова все взбить. Полученную смесь наложить на тряпочку и приложить к пятке. И еще: больные пятки можно обкладывать на 2 часа свежим измельченным репчатым луком, а потом мыть и смазывать каким-нибудь жирным кремом.

**Валентина Николаевна Косарева, Ростовская обл., п. Восточногогорняцкий**

**С. Я. ШАУЛОВА ИЗ НАЛЬЧИКА: «ВАМ ПОМОЖЕТ ЗЕЛЕНЬ ЛУК...»**

Нужно взять несколько перьев зеленого лука, перетереть их в кашицу и приложить ее к трещинам. Сверху закрыть кусочком целлофана, надеть х/б носок и оставить так на ночь.

Двух-трех процедур бывает достаточно, чтобы от трещин остался лишь тонюсенький след.

А еще топленый свиной жир залечивает трещины лучше любого крема.

**Светлана Ягуромовна Шаулова, 360019, Кабардино-Балкарская респ., г. Нальчик, ул. Б. Хмельницкого, д. 37, кв. 13**

**НАДЕЖДА ПЕТРОВНА КАСАТОВА ИЗ СУЗДАЛЯ:**

**«ЕСТЬ ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО — ЛОПУХ...»**

Нужно смазывать пятки «Луголем». Это лекарство от воспаления горла, и продается оно в любой аптеке. Кроме того, не забывайте, что сейчас самый сезон лопухов.

Так вот, нужно хорошенько попарить ноги с содой, вытереть их насухо и приложить к трещинам лопух (холодной стороной), а сверху надеть хлопчатобумажные носочки. Лучше делать это на всю ночь. Сделайте, не пожалеете!

## УНИКАЛЬНАЯ РАСТИРКА

Это лекарство снимает боль при радикулитах, артритах, артрозах, остеохондрозах — в общем, при всем, что связано с костной тканью.

Надо смешать 300 г спирта или водки,

10 мл камфорного спирта, 10 мл йода, 10 таблеток анальгина. Настоять в темном месте 21 день, и можно натирать больные места. Лучше эту процедуру делать на ночь, чтобы не застудиться.

**Николай Михайлович Безверхний, Ставропольский кр., г. Пятигорск**

## ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

Вот новые вопросы читателей, которые ждут народных советов. Пишите, ждем!

У меня полиартрит. Часто бью посуду, так как нет силы в руках. Проходила лечение у невропатолога, но без толку. Может, есть народные средства?

**Любовь Зайцева, г. Казань-49**

В школе на перемене сыну ударили под левое колено, и там образовалась киста размером с вишню. Операцию, врачи сказали, делать не надо. Есть ли народное средство для лечения кисты Беккера?

**Татьяна, г. Москва**

Очень сильно потею, не помогают даже дезодоранты. Существует ли какое-нибудь народное средство против пота?

**Оля, г. Чебоксары**

У сына на спине появились жировики, предложили сделать операцию. Мы боимся. Можно ли от них избавиться каким-либо другим способом?

**Валентина, г. Рязань**

Слышал, что от астмы помогает зеленый грецкий орех. Подскажите рецепт.

**Михаил, г. Москва**

## МЕДИЦИНА XXI ВЕКА



### ДЭНАС

- Индивидуальная настройка на каждый организм
- Воздействие на очаг болезни
- Лечение широкого спектра заболеваний
- Отсутствие противопоказаний
- Простота применения



### ДиаДЭНС

- Новый качественный уровень диагностики
- Автоматическое определение эффективной зоны воздействия
- Разъем для подключения электродов
- Большой выбор эффективных частот терапевтического воздействия

### Главный принцип работы аппаратов ДЭНАС: АКТИВИЗИРУЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

- Электрический сигнал, который по своим характеристикам копирует нейроразличный импульс, импульс идущий по нервам организма человека.
- Наличие биологической обратной связи, благодаря которой прибор работает индивидуально с каждым организмом.

- С помощью ДЭНС-терапии можно вылечить:
- Болезни сердечно-сосудистой системы
  - Болезни почек и мочеполовой системы
  - Простатит и аденому простаты
  - Болезни органов пищеварения
  - Болезни опорно-двигательного аппарата
  - Болезни зубов и полости рта
  - Болезни ЛОР-органов и дыхания
  - Неврологические заболевания
  - Женские гинекологические болезни
  - Аллергические заболевания
  - Применяется в косметологии и в лечении кожных заболеваний

Тел.: (095) 307-23-42 (после 20:00) (095) 181-90-09 (8 926 236-45-27)

Сайт: www.egorm93.ru (Андрей)

www.egorm93.ru

На правах рекламы

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU



## НЕ МУСС, А «РОЗОВАЯ МЕЧТА»!

Молоко у меня в семье никто не любит, клюкву — «эту кислятину» — не едят даже протертую с сахаром, а вот сделанный из них десерт и дочка, и муж готовы есть в любое время суток! Вскипятите пару стаканов молока, добавьте в него 2-3 ст. ложки сахара, корицы и еще немного подержите кастрюльку на огне. Но чтобы оно не закипело! Потом снимите его с плиты и охладите. Чистую сухую клюкву протрите через сито, смешайте с 1/2 стакана яблочного пюре (можно взять готовое детское питание). В смесь медленно влейте молоко и быстро, чтобы оно не свернулось, взбейте миксером. Мусс получается красивого розоватого оттенка. Разлейте его в высокие стаканы и посыпьте сверху тертым шоколадом. Уверю, самый большой привереда не откажется от этого лакомства!

Наталья Якушина, г. Шуя

## СУП «СУХОЙ БЫ КОРОЧКОЙ ПИТАЛСЯ»...

У нас в доме часто остаются корочки от ржаного хлеба: наша бабушка их срезает, потому что они ей уже «не по зубам». Я тоже ем только мякиш из-за не очень здорового желудка. Но выбрасывать даже корочки хлеба, считаю, грешно, тем более что из них получается отличный суп — легкий и полезный. Мелко режу пару луковиц и вместе с кусочками корочек (примерно 150 г) поджариваю на сливочном маргарине. Затем перекладываю в кастрюлю, вливаю 0,7 л воды и ставлю на огонь. Пока смесь дойдет до кипения, тщательно растираю парую яиц с небольшим количеством соли и, непрерывно помешивая, осторожно ввожу в кипящий суп. Затем перчу его и, если требуется, слегка подсаливаю. Готовое блюдо посыпаю мелко порубленной зеленью петрушки. Очень рекомендую попробовать, особенно когда мясные супы поднадоели, а с овощными лень возиться.

Вера Семеновна, г. Липецк

## РЫБА — В «ЧЕШУЕ» ИЗ КАРТОШКИ...

Это вкусное рыбное блюдо так необычно смотрится на столе, что мои домочадцы сами даже не сразу решаются «порушить такую красоту». Режу его на куски и раскладываю по тарелкам только я сама. А готовлю это блюдо обычно в два приема: чтобы процесс не казался слишком утомительным.

Накануне делаю соус. Измельчаю 3 предварительно очищенных сладких перца, луковицу и один зубчик чеснока режу кубиками. Все перемешиваю и пассерую в 2 ст. ложках растительного масла. Вливаю 150 г овощного бульона, по вкусу приправляю солью, молотым черным перцем и всыпаю маленькую щепотку сахара. Затем, продолжая мешать, осторожно ввожу столовую ложку сли-

вок. Готовый соус можно оставить на ночь в холодильнике. Для самого же блюда беру тушку рыбы примерно на полкило. Удаляю кости, сбрызгиваю соком половины лимона, солю, перчу. В отдельной посуде взбиваю яйцо с мелко порубленной зеленью и обмакиваю в него подготовленную рыбу. 3-4 картофелины режу очень тонкими ломтиками-кружочками и обкладываю ими наподобие чешуи со всех сторон тушку, выложенную на сковороду с 6 столовыми ложками масла. Жарю 8 минут и на столько же или чуть дольше ставлю на верхнюю полку разогретой духовки. Когда появится золотистая корочка, рыба и картошка готовы. Двумя лопаточками аккуратно выкладываю на блюдо и заливаю соусом, в который предварительно добавляю масло, оставшееся от жарки рыбы, и порезанный зеленый лук.

Зоя Юдина, г. Рязань

## ...А ЧЕРНОСЛИВ — В ХРУСТЯЩЕЙ «ОДЕЖДЕ»

Однажды на какой-то праздник я поставила на стол знакомый многим десерт: чернослив с орехами, политый взбитой с сахаром сметаной. Моя подруга, бывшая у меня в гостях, сказала, что этот сухофрукт годится не только на сладкое, но и для очень необычной закуски, рецепт которой совсем не сложен.

150 г твердого сыра надо очень мелко нарезать, а 30 черносливин положить минут на 5-10 в теплую воду — чтоб размокли. Потом у каждой сделать продольный надрез и, удалив косточку, наполнить сыром. Небольшой кусочек ветчины или сала (лучше брать слегка подкопченные — вкуснее получается) нарезать тонкими пластинками, размером примерно 4х6 см. Каждую черносливину надо обернуть таким ломтиком и закрепить его шпажкой. Чистый противень застелить фольгой, выложить на него укутанные ветчиной черносливины и поставить в разогретую до 250 градусов духовку. Как только «одежка» запечется до хруста, можно противень вынуть, закуску разложить на блюде, украсить зеленью и подавать на стол. Я уже так чернослив запекала, и не один раз — очень вкусно!

Екатерина Галкина, Алтайский край

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Помидоры в открытой банке не заплесневеют, если сверху их посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.

Ангелина Л., г. Саратов

Перед тем, как запекать яблоки, наколите их в нескольких местах вилкой, а на сковородку налейте немного воды — тогда они не растрескаются.

Людмила Олеговна, г. Ижевск

Узнать, готова ли брага, можно, если над емкостью с нею зажечь спичку. Если она погаснет, значит, закваска еще не готова.

Роман Басов, г. Нижний Тагил

Чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, нужно в каждую емкость, где хранится мука и крупа, положить несколько долек чеснока. Верхние покровы долек не должны быть поврежденными — иначе чеснок загниет.

В. Лохова, Тульская обл.

Если смочить манную крупу холодной водой, а затем залить кипятком, она не образует комков.

Мария Соколова, г. Томск

Всего от нескольких капель любого растительного масла, добавленных в воду, где варится сухая фасоль, она станет гораздо мягче и вкуснее.

Лариса, г. Екатеринбург



## ПРОЩЕ ПРОСТОГО

■ Если вам надо распустить свалявшуюся вязаную вещь, посыпьте ее тальком или детской присыпкой — волокна будут легче отделить друг от друга.

*Евгения Аверина, г. Вологда*

■ Чтобы отстирать с вещи все пятна, сделайте в миске с водой концентрированный раствор моющего средства, которое будете использовать. Затем пропитайте им участки с пятнами и оставьте на 15 минут. После этого стирайте, как обычно.

*Галя Орлова, г. Каспийск*

■ Вышивка на хлопчатобумажной или льняной вещи сохранит рельефность, если изделие гладить с изнанки на мягкой подстилке тяжелым утюгом.

*Е. Макарова, г. Углич*

■ Чугунную сковороду легче отчистить, если слегка подогреть ее и протереть солью, а затем пергаментом.

*Мария Л., г. Мурманск*

■ Можно избавиться от неприятного запаха, который легко впитывает деревянная посуда, протерев ее теплой водкой.

*Дарья Майорова, г. Новокузнецк*

## «НЕЗАБЫВАЙКА» ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО МЕЧТАТЕЛЯ

■ Мы живем вдвоем с моим 10-летним сынишкой, который приходит из школы, когда я еще на работе. А так как ребенок у меня мечтательный и рассеянный, я всегда оставляла ему записочки с перечнем дел, которые ему надо сделать. Но раньше на мои послания он часто и взглянуть-то забывал...

И вот что сын придумал, когда ему, видно, надоело слушать мои упреки. Он нарисовал на плотном листе бумаги смешного человечка, раскрасил, вырезал и наклеил на картонку от обувной коробки. На живот ему прикрепил маленький блокнотик, а на шею привязал тесемку, на другом конце которой болтается карандаш. Потом повесил своего забавного человечка над кухонным столом, где я обычно оставляла сыну записки. Теперь, придя домой, сын первым делом бежит к своему «Незабывайке» посмотреть, что у него на пузе написано. Так что мои записки ребенок всегда внимательно читает и выполняет все указания. Почти... Ему очень нравится эта своеобразная игра: он даже стал мне через «Незабывайку» сообщать, куда и с кем пошел на прогулку и когда придет домой. А ведь раньше я никак не могла его об этом допроситься.

*Жанна В., Пермская обл.*

## НА ЗАМЕТЬ СОСЕДНИ



## СВЕТАЩЕЕСЯ ПОДСОЛНУХИ

■ Светильник, который мне так нравился, когда я его покупала, дома на потолке выглядел каким-то скучным и «офисным». Пришлось напечь фантазию, чтобы он «заиграл».

Я заставила мужа заменить центральную потолочную плитку, где крепится люстра, на квадрат чуть другого оттенка и с рельефом. Комната у нас оклеена обоями в яркие подсолнухи, и к основанию светильника я прикрепила такие же искусственные цветы. Он сразу стал выделяться на фоне потолка, и в комнате теперь кажется уютнее и теплее. А как здорово смотрятся подсолнухи вечером, когда зажжен свет!

*Н. Курицына, г. Черновцы*

## КАК НАША ЩЕТКА ПОБЕДИЛА ЗАГРАНИЧНУЮ ШТУКОВИНУ

■ Для очистки металла от коррозии или старой краски мне посоветовали купить специальную фирменную насадку, но эта заграничная штучка оказалась слишком дорогой. Однако скрести шкуркой или шпателем уж больно утомительно, и я решил

приспособить вместо насадки круглую щетку с металлической щетиной.

Просверлил в «спинке» щетки и в 5-миллиметровой фанерке такой же формы и диаметра отверстие под болт. Фанерный кружок положил на «спинку» щетки, вдел в дырку болт и с

помощью гайки прикрепил их друг к другу. Болт зажал в патроне электродрели, включил ее, и пожалуйста: счищает эта щетка и ржавчину, и краску с металла не хуже импортной насадки. А обошлась она мне в несколько раз дешевле!

*Игорь Д., г. Архангельск*

## ЗА ДЕЛО, МУЖИКИ!

■ Если вам попался некачественный алебастр, добавьте в него самой что ни на есть обыкновенной муки для выпечки хлебобулочных изделий. Примерно 1 ст. ложку на 400-500 г алебаstra. Он будет сохнуть быстрее и прочнее «схватываться».

*Николай Бурков, г. Обнинск*

■ Для жестяных работ часто требуется «мягкий молоток». Его легко сделать самому, надев на обычный металлический молоток резиновый наконечник от костыля (такие насадки продаются в аптеках).

*Павел Соколов, г. Уфа*

■ Сделать петлю на стальном тросике можно без пайки. Достаточно надеть на петлю гайку подходящего размера и сплющить молотком. Сжавшись, резьба крепко схватывает тросик. Для надежности можно поставить две или три гайки, причем годятся даже бракованные.

*Федор Д., г. Самара*

## КАК В ТЕМНОТЕ УЗНАТЬ, КОТОРЫЙ ЧАС?

■ У нас на севере ночи длинные, и не зажигая света, узнать под утро, сколько еще можно поспать, не всегда удается. Раньше продавались будильники со светящимися цифрами, а сейчас я таких часов что-то в магазинах не вижу. Вот и пришлось усовершенствовать старые настенные с обычным циферблатом.

Елочный шарик, покрытый фосфоресцирующим составом, я разбил на мелкие кусочки. Вынул из часов стекло и, положив на стол циферблатом вверх, намазал каждую цифру и обе стрелки клеем «Момент». Затем аккуратно разложил на них крохотные осколки. Когда они присохли, все вернул на свои места. Теперь цифры и стрелки светятся в темноте, и я, не вставая с постели, отлично вижу, который час.

*Дмитрий Осипов, г. Норильск*



### ЗАКОПАЙТЕ КОРНЕПЛОДЫ!

Если вы недовольны тем, как сохраняется ваш урожай, могу подсказать один секрет: я храню овощи в песке. Этот способ отлично подойдет для хрена или моркови. Насыпьте в ящик песка с таким расчетом, чтобы корнеплоды можно было полностью «закопать». Положите их на небольшом расстоянии друг от друга от другого, чтобы они не соприкасались. Все, овощехранилище готово. Но в ящике с морковью надо периодически сбрызгивать водой верхний слой песка, чтобы он был слегка влажным, морковка будет свежая.

Роман Сестрин, г. Йошкар-Ола

### МОЙ РАССОЛ НЕ ПЛЕСНЕВЕЕТ

Какой русский не любит соленых огурцов или рассола? А уж рецептов за-сола огурцов сколько напридумывал народ! Всех и не перечислишь. Поэтому я хочу дать одну общую рекомендацию, которая не позволит вашему рассолу испортиться.

Если вы на зиму, как и я, делаете много банок с огурцами или вообще засаливаете их бочками, вы уже, наверное, сталкивались с такой неприятной вещью, как плесень, которая появляется иногда прямо на поверхности рассола. Откуда она берется, не знаю, да и не главное это. Главное, что есть способ от этой плесени защититься, и он очень прост. Сделайте маленькие кулечки с сухой горчицей (буквально граммов по 30 в каждом) и опустите их в банки с огурцами. Вкус рассола от этого только улучшится, и плесени не будет. Если же плесень уже появилась, удалите ее и посыпьте поверхность рассола той же горчицей или нашинкуйте корень хрена.

П. В. Шубов, Иркутская обл.

### КАК «ЗИМОВАТЬ» УРОЖАЮ?

Это сейчас для всех дачников вопрос вопросов. В редакционной почте очень много советов, как сохранить выращенное. Отобрать самые интересные и эффективные способы, а также дать свои рекомендации мы попросили нашего эксперта рубрики, агронома **Алексея КРАСНОВА**.

### ВСЕ, ЧТО ВЫРАЩУ ЗА ЛЕТО, ЗАСУШУ НА ЗИМУ

У меня весь участок — это огород, роль дома выполняет бытовка, где можно разве что переночевать да еду приготовить. Я не нарадуюсь на свои посадки, у меня в огороде «все так и прет». Но вот с хранением всего этого богатства проблема: у меня дома просто не хватает места, чтобы хранить свои рекордные урожаи. Поэтому многие плоды я просто сушу или замораживаю.

С заморозкой все просто, а вот у сушки есть некоторые тонкости, не зная которых, можно загубить часть урожая. Сушить и овощи, и фрукты в солнечные дни можно прямо на улице, но часто осенью погода бывает дождливой, и приходится для сушки использовать духовку. Это требует больше времени — в плите одновременно можно сушить гораздо меньше плодов, чем на солнце, но что делать, если климат у нас такой?

Если вы никогда не сушили урожай в духовке, будьте внимательны, а то его по незнанию и поджарить недолго. Поэтому внимательно отнеситесь к температуре. Например, для **моркови** оптимальный режим — 75-80°C. Но перед тем, как класть ее в духовку, сначала выберите наиболее зрелые овощи, сбланшируйте их в кипящей воде, пока они не размягчатся (обычно это занимает около 20 минут), затем охладите, нарежьте тонкими кружками и только после этого сложите на сито и уберите в духовку. **Лук** перед сушкой бланшировать не надо — достаточно только

снять внешнюю часть кожуры, отрезать верхнюю и нижнюю части луковиц, нарезав кольцами, и на сите поместить в духовку, разогретую до 65°C. Еще проще сушить **зелень**: нарежете ее и, отобрав крупные части и стебли, которые лучше сушить отдельно, кладете в духовку. Для зелени подойдет температура 50°C, исключение — **петрушка**, ей потребуется градусов 70. А еще лучше свяжите зелень пучками и развесьте дома: и аромат будет приятный, и высушится она ничуть не хуже, чем в духовке.

**Ягоды** тоже сушить просто. Нарезать их не надо, сохнут они быстро, и температуры в 40-50 градусов им будет вполне достаточно.

Никаких проблем не вызывает и сушка фруктов. **Яблоки** очищаете от кожицы, вырезаете сердцевину, нарежете на кружки и укладываете в духовку. Температура — 70-80°C. Единственная хитрость в том, что непосредственно перед сушкой яблочные кружки нужно опустить в 1-процентный раствор поваренной соли, тогда они не будут темнеть. **Груши** лучше сначала размягчить бланшированием, а потом, нарезав, сушить при температуре 65-75°C в течение 8-12 часов.

После сушки осмотрите все плоды. Важно, чтобы все было высушено полностью, иначе начнет гнить. Все, что вы высушите, сложите на два дня в ящик и дайте отлежаться. После этого отсортируйте и храните в сухом месте, чтобы плоды не набрали влагу. Для этого подойдут, например, герметично закрытые банки.

Нина Комарова, Московская обл.

### ГЛИНЯНАЯ СКУЛЬПТУРА ИЗ... МОРКОВИ

Этому способу хранения много лет назад меня научила мама, и с тех пор я храню морковь только по ее методике — в глиняных «чехлах».

Собрав урожай и отсортировав все больные морковки, я размешиваю в кадке глину и на пару минут опускаю в нее каждую морковку. Потом сушу, пока глина не высохнет, и складываю в ящик. В итоге каждая морковка получает свой собственный кокон, который защитит ее и от перепадов температуры, и от изменения влажности. Правда, речь идет только о небольших погодных изменениях. А еще «законсервированная» таким образом морковь выглядит очень забавно. Ее, например, можно выложить на полки в квартире или повесить на стену — каждый овощ смотрится как оригинальная глиняная скульптурка.

Клавдия Рязанова, г. Ульяновск



## КВАСИТЬ НУЖНО С УМОМ!

В нашей семье все любят квашеную капусту, а так как семья большая, капусты заготавливаю я много, вот и приходится думать и о хранении этого богатства. Главное, чтобы капусте хватало рассола — он должен равномерно покрывать овощи, иначе они лишатся витамина С. По этой же причине вынимать капусту лучше непосредственно перед едой, оставшуюся же в бочке или кастрюле нужно выровнять и снова придавить гнетом. Часть квашеной капусты я держу в морозилке — от этого

она не теряет ни вкусовых, ни питательных свойств. Лучше замораживать капусту небольшими порциями, потому что разморозив ее однажды, второй раз убирать капусту в морозилку нельзя — она лишится все того же витамина С.

Если же вы предпочитаете не замораживать квашеную капусту, учтите, что поверх овощей должна лежать тряпочка (не синтетическая), потом деревянный круг и гнет. Если на тряпочке появится белая плесень, не расстраивайтесь — это нормально, промойте ее и положите обратно.

*Ирина Курбатова, г. Вологда*

## КОММЕНТАРИЙ НАШЕГО ЭКСПЕРТА

### КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЙ УГОЛ В ДОМЕ

Конечно, лучше всего хранить урожай в погребе. Но у горожан, как правило, такой возможности нет. Не расстраивайтесь: при соблюдении определенных правил все можно сохранить дома без потерь.

Например, **репа, свекла и морковь** должны содержаться в сухих ящиках, пересыпанные песком. По возможности создайте им условия, хотя бы приближенные к подвальным (темнота, прохлада). К примеру, на балконе. **Тыквы** тоже можно хранить несколько месяцев там же, если укутать их во что-то теплое.

Все знают, что **лук** можно держать сплетенным в своеобразные косы — это и эффективно, и эффективно, но если вам не хочется завешивать квартиру такими косичками, попробуйте сделать следующее: сложите луковицы в ящик, так, чтобы толщина слоя была примерно 30-40 см. Поставьте ящик в сухое место, и хорошая сохранность вашему луку гарантирована. Правда, перед тем, как убирать лук на хранение, его нужно перебрать и отложить на просушку влажные луковицы. И не срезайте листья лука под корень — луковицам нужны засохшие «хвостики» длиной около 5 см.

Точно так же нужно готовить к зимовке и **чеснок**, который должен храниться в таких же условиях, как и лук. И учтите, что ни лук, ни чеснок нельзя класть в мешки или наглухо закрытые ящики — сгниет.

**Яблоки** перед тем, как положить на длительное хранение, протрите тряпочкой, смоченной глицерином, или оберните каждый плод в бумагу. Если яблок много и возиться с каждым в отдельности времени и желания нет, сложите их в ящики с древесными опилками. Но даже все эти

ухищрения не защитят от такой распространенной проблемы, как высыхание яблок, если в помещении, в котором они хранятся, влажность воздуха будет ниже 85%, а температура выше нулевой, например, в комнате. Еще яблоки легко впитывают запахи, поэтому рядом с ними нельзя держать сильно пахнущие продукты и вещества. Не ставьте рядом ящики с яблоками и, предположим, с чесноком.

А еще не любит сухости **капуста**: лучшие



условия для нее — 90-98% влажности и температура около 0 °С. Перед «зимовкой» нужно удалить с кочанов верхние листья и слегка подсушить их в течение нескольких дней. Чтобы она не начала гнить, можно подвесить кочаны под потолком связанными по два. Дело в том, что чем меньше капуста соприкасается с чем-то, тем лучше она хранится. Зимой не ленитесь «проводывать» капусту и следить за тем, чтобы на кочанах не было гниющих листьев, если же такие появятся — удалите их.

*Алексей Краснов, агроном*

## ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

■ Сохранить огурцы в свежем виде даже до начала ноября можно, пересловив их зрелым репчатым луком. Также можно нарезать огурцы тонкими кружками и заморозить, плотно сложив в картонные коробки.

*Игорь Секретарев, г. Пятигорск*

■ По моим многолетним наблюдениям, овощи будут дольше храниться, если собирать их после обеда в сухую погоду. А вот яблоки лучше собирать ранним утром, пока они еще холодные после ночи и влажные от росы. Причем росу с яблок не вытирайте, а лучше обсушите их.

*Т. Борисова, г. Москва*

■ Семенной картофель разложите на солнце. Через 5 дней перемешайте клубни, а через 10 уберите на хранение. Есть такой картофель, если вы вдруг передумаете его сажать, нельзя — от солнечного света в клубнях концентрируется соланин — вредное для человека вещество.

*Юля О., г. Сергиев Посад*

■ Чтобы сохранить баклажаны свежими подольше, я оборачиваю каждый плод газетой и укладываю в ящик, засыпав золой. Если золы не хватает, использую толченый уголь. Благодаря этому баклажаны хранятся до конца зимы.

*Анна Иванова, г. Новороссийск*

■ Чтобы зеленые помидоры поспели как раз к новогоднему столу, оберните каждый из них бумагой, обложите соломой и уберите в сухое, темное место с температурой не выше 13 °С. Вот увидите: созреют как раз в срок, и вы встретите Новый год со свежими помидорами с собственного огорода.

*А. Петухов, г. Санкт-Петербург*

■ Когда выкапываешь картофель, волей-неволей некоторые клубни травмируются лопатой. Многие думают, что хранить такой поврежденный картофель нельзя, но это не так. «Раненые» клубни нужно дней 10 подержать при температуре 15-18 °С, после чего их можно перекладывать к остальной картошке. Раны заживут, и клубни будут прекрасно храниться. Можно сохранить и картофель, пораженный фитофторой, только такие клубни нужно быстро охладить.

*Тимур Усатов, г. Липецк*



## ЗОЛОТЫЕ ЛИ МЕДАЛИ?

Известно, что золотые олимпийские медали на самом деле не из золота. А из чего? Сергей из Брянска.

Золотые и серебряные медали сделаны из чистого серебра, но золотые покрыты 6 граммами золота. Бронзовые часто делают из переплавленных старых мелких монет с добавлением небольшого количества серебра. Всегда изготавливают большой запас наград: часть могут испортить, потерять, или же сразу несколько спортсменов разделят призовое место. После соревнований лишние медали уничтожают. Кстати, школьные золотые медали — награды самых успешных учеников — отливают из сплава меди с цинком (томпака). Но настоящее золото есть и на них: толщина позолоты равна 0,0025 мм, ее масса — 0,35 грамма.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

Сегодня мы продолжаем публикацию «поздравительного списка» киоскеров, по всей России продающих нашу газету. Здоровья вам и успехов в работе!

Редакция «Народного совета»

### ИМЕНИННИКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:

■ «Тверьсоюзпечать+О»:

Рухаленко Наталья Михайловна (киоск на ул. Склизкова), Войцеховская Наталья Алексеевна (киоск на пр-те Чайковского), Сергеева Галина Николаевна (киоск на пр-те Победы);

«Сегодня-Пресс-Воронеж»:

Сахарова Елена Михайловна (киоск на ул. Среднемосковской), Филатова Ирина Анатольевна (киоск на ул. Комиссаржевской), Тимофеева Оксана Александровна (киоск на пр-те Революции);

«Роспечать», г. Калуга:

Леонова Галина Николаевна (киоск на ул. Ленина), Свиштунова Людмила Александровна (киоск на привокзальной площади), Панова Светлана Дмитриевна (киоск на ул. Театральной), Вдовина Валентина Егоровна (киоск на пл. Победы);

«Центропечать», г. Москва:

Алмазова Ольга Александровна, Селина Валентина Александровна (киоск на ул. Мусы Джалиля) и Астанина Ольга Алексеевна (на ул. Люблинской).

## ПРАЗДНИКИ И ПРИМЕТЫ

7-13 СЕНТЯБРЯ

10 сентября

День преподобного Моисея Мурина

Этот день считался днем исцеления от пьянства. В сказании о Моисее Мурине даже назначается особая молитва людям, страдающим от запоя. В молодости он страдал пристрастием к вину, но осознав с Божьей помощью свои грехи, стал строжайшим подвижником благочестия. Поселяне спешили в этот день убрать хлеб: свозили снопы, складывали в клади, скирды. До наступления ненастья старались завершить все эти работы.

11 сентября

Усекновение главы Иоанна Крестителя

За порицание беззаконий царя Ирода Иоанн Креститель был заключен в темницу. На одном из пиров падчерица царя Саломея своей пляской так угодила гостям, что Ирод обещал исполнить любое ее желание. Саломея попросила отрубить голову Иоанну, что и было сделано.

В этот день встречали бабье лето. Праздник отмечали постной едой, но запрещено было есть круглое: капусту, арбузы, яблоки, напоминающие отрубленную голову Иоанна Крестителя.

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|----|----|----|----|
|   |   |   |    |    |    |    |



— магнитная буря



— слабое магнитное возмущение



— благоприятный день

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы —

для здоровья и семьи, для дома и дачи!

Победители получают от редакции

памятные значки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК»,

а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ?

Присылайте письмо вместе со своей фотографией!

НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

## НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО,  
А ТОЛКУ НЕТ?

ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА

«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ  
В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

200-27-28

(код 8-800)

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО  
ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Издание зарегистрировано в МПТР РФ

Свидетельство ПИ №77-17925.

«Народный совет» № 14 (14).

Выходит четыре раза в месяц с мая 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен

Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов

Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова.

Мария Гагулина, Антон Иванов, Марина Колосова,

Ирина Костенко, Алексей Цыганов

Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалёва,

Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов,

Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;

e-mail: tds@logosmedia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич

Размещение рекламы:

Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;

e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей.

Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет».

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,

214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86

Тираж 173650 экз. Заказ № 7334

Подписано в печать 31.08.2004

Адрес редакции, издателя 127015, Москва, Вятская ул., 49

Тел. (095) 974-74-03

www.logosmedia.ru

e-mail: logos@narsovet.ru

Цена свободная



НАРОДНЫЙ  
СОВЕТЧИК



4 602445 000339



**ПУТЬ ОТ ДОМА К ПОЧТЕ БЛИЗКИЙ? НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА!**

всегда помогает найти ответ наша газета

**31 августа – 6 сентября**

17/8 / 2004

# НАРОДНЫЙ СОВЕТ

еженедельная газета писем и звонков

## ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Как подписаться на «Народный совет»?
- ▶ Когда отменяют приватизацию?
- ▶ Сбербанк выплачивает долги. Кому и сколько?

**+34** ОТВЕТА  
ЮРИСТОВ

**ЕСТЬ ВОПРОС –  
ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!  
ЕСТЬ СОВЕТ –  
ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!**



ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:

**(8-800)**

**200-27-28**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

## СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- ▶ Варенье из... шишек
- ▶ Сушите грибы в кубике
- ▶ Пилите сломанной ножовкой

**+29** НАРОДНЫХ  
СОВЕТОВ

стр. 12-15

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

# ОБЕЩАЙ МЕНЯ НЕ БИТЬ!

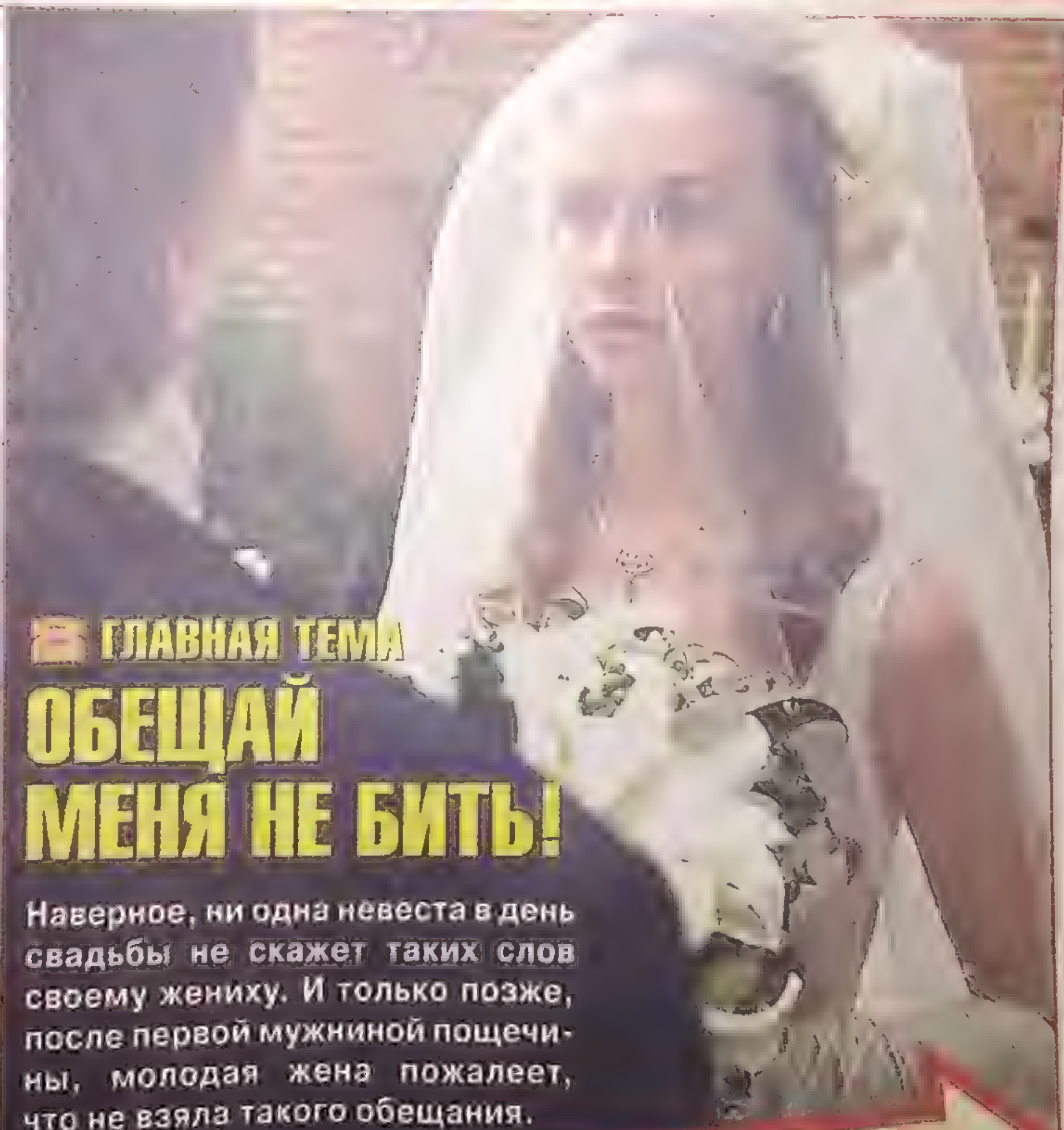
Наверное, ни одна невеста в день свадьбы не скажет таких слов своему жениху. И только позже, после первой мужниной пощечины, молодая жена пожалеет, что не взяла такого обещания.

**И ВПРАВДУ:  
ЕЕ НИКТО НЕ ОБЕЩАЛ  
НЕ БИТЬ.**

(Продолжение на стр. 2-3.)

НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ  
ПРИНЯТО ЗВОНКОВ

13823

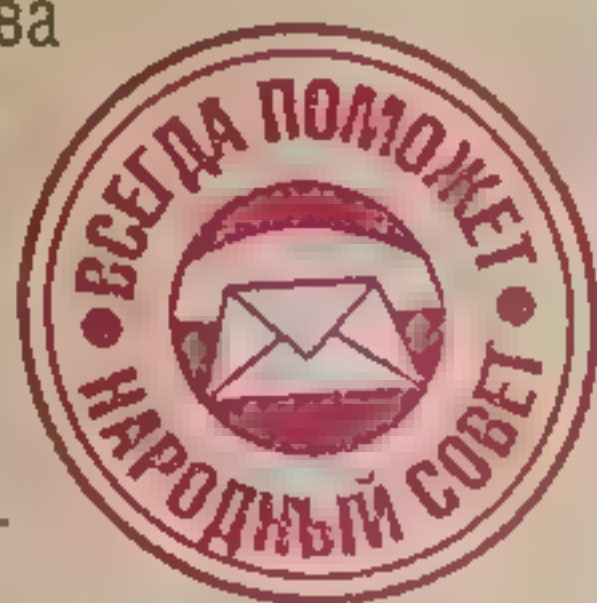




## ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» МЫ ПЕРЕДАЛИ В ЦЕНТР ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ НАСИЛИЯ «АННА».

Его специалисты уверены:

— У нас, как это ни печально, нет закона о домашнем насилии, нет четких схем наказания обидчика, практически нет «убежищ», где женщина могла бы от него спрятаться. Но несмотря на это, отстаивать свои права можно, и мы стараемся помочь в этом непростом деле тем, кто попал в беду.



## КАК ДОКАЗАТЬ, ЧТО МУЖ МЕНЯ ИЗБИЛ?

— Здравствуйте, можно я не буду представляться? Подскажите, как доказать в милиции, что меня бьет мой собственный муж? Я боюсь, что мне никто не поверит.

■ Если вам нанесли какие-то увечья, первым делом нужно обратиться не в милицию, а в травмпункт, больницу или службу «Скорой помощи». Там нужно проследить, чтобы врач точно описал ваши травмы. Расскажите врачу, при каких обстоятельствах получены побои, кем, как, где и когда они были нанесены. Важно убедиться, что врач точно указал место, размер, срок образования и способ получения телесных повреждений. Вы должны получить от него **справку**. В ней должен быть указан номер вашей медицинской карты, дата обращения, ФИО врача. На справке обязательно должен стоять штамп медицинского учреждения. Подавая заявление в милицию, приложите к нему эту справку и потребуйте назначить судебно-медицинскую экспертизу.

## ЧЕМ ПРОСТАЯ ССОРА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ?

— Алло, меня зовут Ира. Расскажите, что такое домашнее насилие и как отличить его от обычной ссоры. Мы с мужем довольно часто ругаемся, хотелось бы разобраться, насколько серьезны наши конфликты.

■ Ссоры происходят в любой семье. Но насилие — это не конфликт и не ссора, хотя иногда внешне они выглядят одинаково. Разница в том, что после ссор люди продолжают по-прежнему на равных общаться и могут дальше жить в любви и согласии. Если через какое-то время между ними возникнет новая ссора, то они вновь найдут выход из нее и способ примирения. А вот у домашнего насилия совсем другой механизм. Здесь человек, который оскорбляет другого, бьет его, хочет непременно установить контроль над более слабыми, зависимыми членами семьи.

Домашнее насилие циклично, оно, как правило, повторяется с какой-то периодичностью. Если в основе отношений супругов лежит стремление мужа доминировать над остальными членами семьи, контролировать их, то «мирными переговорами» это обычно не кончается.

**Цель обидчика — сделать так, чтобы его боялись.** Поэтому спросите себя: «А боюсь ли я своего супруга, партнера?» И если такой страх есть — у женщины, у детей — это уже можно расценивать как начальную стадию домашнего насилия.

Виды домашнего насилия могут быть разными:

- если ваш близкий человек (муж, бывший муж, партнер или другой родственник) оскорбляет и унижает вас;
- не разрешает вам видеться с подругами и родственниками;
- бьет или кричит и угрожает побоями;
- бьет детей;

■ наказывает их, когда злится на вас;

■ заставляет вас заниматься сексом против вашей воли;

■ не хочет, чтобы вы работали или даже искали работу (женщина — хранительница очага);

■ заставляет вас думать, что только он может правильно распоряжаться семейными деньгами;

■ постоянно критикует вас (как вы одеты, как готовите еду, как выглядите).

Обычно при таком семейном «раскладе» меняется и женское поведение.

Если вы:

- чувствуете себя беспомощной и никому не нужной;
- боитесь своего партнера;
- постоянно оправдываете его перед собой и другими;
- чувствуете себя одинокой;
- в сложившейся ситуации вините только себя;
- махнули на все рукой и живете только из чувства долга, в вашей семье имеет место домашнее насилие.

## ОН ВПЕРВЫЕ ДАЛ МНЕ ПОЩЕЧИНУ

— Алло, меня вот что интересует: мы женаты уже 3 года, и недавно во время ссоры муж впервые дал мне пощечину. Я боюсь, что в будущем это может повториться. Но я не хочу его потерять! Как быть? Ольга.

■ В домашнем насилии есть несколько фаз. Критика, потом унижения, потом пощечина, удар, регулярные избиения. От фазы к фазе обидчик переходит к более суровым и жестоким методам. Напряжение обидчика обязательно должно кончиться разрядкой — это может быть та самая пощечина, о которой говорит Ольга.

Затем может наступить «пермирие»: муж, который сам от себя не ожидал такого всплеска, будет испытывать чувство вины. Он постарается ее загладить, будет дарить подарки, извиняться. Со временем период извинений после подобных «разрядок» будет короче и короче. У нас бывают обращения от людей, которые по 20-30 лет живут вместе, и у них такие отношения стали нормой. Там фазы раскаянья уже нет вообще! Есть только

напряжение и разрядка...

Если ваши отношения с мужем, Ольга, развиваются по схожей схеме, вам лучше связаться с одним из кризисных центров. Ведь каждая ситуация сугубо индивидуальна, и чтобы дать действительно полезный совет, нужно разговаривать лично и разбираться в нюансах. Ведь если это не банальная ссора, а начальная стадия домашнего насилия, то дело может дойти и до удара, и до гораздо более страшных последствий.

## ПРОБЛЕМА В ЦИФРАХ

Каждый год в России в результате домашнего насилия погибают **14 тысяч женщин**. Для сравнения: за 10 лет афганской войны наша страна потеряла **17 тысяч человек**. **75%** мужей хотя бы раз в жизни ударили свою жену. **4 из 5** на этом не останавливаются...



## КАК ПОМОЖЕТ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР?



— Привет, ответьте, пожалуйста, чем поможет кризисный центр? Что-то мне не верится, что чужие люди, у которых нет реальной власти, смогут что-то сделать... Роза.

■ Конечно, кризисный центр не может напрямую наказать обидчика или тут же решить все ваши проблемы, но по телефону доверия вы можете

получить профессиональную психологическую, а иногда и юридическую помощь. Консультант по телефону выслушает вас и поможет разобраться в том, что же происходит в вашей жизни. Согласитесь, иногда даже от такого доверительного разговора, когда вас выслушают, поймут, хоть ненадолго, но станет легче. Многие центры организуют группы поддержки для людей, подвергшихся насилию, ведут всевозможные консультации.

## КАК ПОНЯТЬ ДО СВАДЬБЫ, БУДЕТ ЛИ ОН МЕНЯ ИЗБИВАТЬ?



— Здравствуйте, я Катя, мне 19 лет. Мой парень часто выходит из себя, кричит на меня, замахивается. И все же, мне кажется, это из-за того, что он боится потерять меня. Думаю, когда мы поженимся, срывы прекратятся. И все-таки подскажите, как до свадьбы понять, будет ли он «махать кулаками»?

■ Человек, склонный к насилию, как правило, считает, что только мужчина может быть «хозяином в доме». Агрессивен ли он с детьми или домашними животными? Перекладывает ли вину на других? Ревнив ли сверх меры? Обычно такие мужчины стараются изолировать женщину от занятий вне дома или общения с другими людьми. Они физически грубы: толкают, дергают за рукав. Чем больше этих черт присутствует в поведении вашего парня, тем больше опасность того, что он будущий «домашний насильник».

## Я ЕГО БОЮСЬ...



— Добрый день, я из Ростова звоню, меня зовут Надя. После того, как муж потерял работу, наши отношения накалились до предела. Он очень озлоблен, и я чувствую, что боюсь его. Откуда этот страх, я не знаю, но совершенно не могу дома расслабиться, как будто в любой момент может произойти что-то ужасное. Как мне быть?

■ Лучше всего вам связаться с кризисным центром и подробнее рассказать о природе своего страха. Но если ситуация уже вышла из-под контроля, и у вас есть причины серьезно опасаться за свое здоровье, вот конкретные советы:

- договоритесь с соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;
- спрячьте запасные ключи от дома (от машины), чтобы всегда иметь возможность покинуть дом;
- в безопасном, но доступном для вас месте положите необходимую сумму денег, телефонную книгу, паспорт, свидетельство о браке, документы на детей, другие важные бумаги, а также некоторую одежду и нужные лекарства;
- заранее договоритесь с друзьями, родственниками о возможности предоставления вам временного убежища в случае опасности;
- сделайте все возможное, чтобы обидчик вас не нашел.

## КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

### МОСКВА

- Национальный Центр по предотвращению насилия «АННА»: телефон доверия: (095) 473-63-41.
- Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры»: телефон доверия: (095) 901-02-01.
- «ОЗОН», Центр помощи для детей, пострадавших от насилия: телефон: (095) 265-26-72, 265-01-18 (15.00–21.00, кроме выходных).

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- Служба социально-юридической помощи пострадавшим от насилия «Александра»: телефон доверия: (812) 320-67-24.

### КРАСНОДАР

- Центр «Оберег»: телефон доверия: (8612) 690-771.

### МУРМАНСК

- Кризисный центр «Приют»: телефон (8152) 41-72-75.

### ПЕТРОЗАВОДСК

- Республиканский Центр социальной помощи семье и детям: телефон доверия: (8142) 57-34-69.

### КАЗАНЬ

- Кризисный центр «Фатима»: телефон доверия: (8432) 12-43-80; 12-43-72.

### САРАТОВ

- Кризисный центр «Я – женщина»: телефон доверия: (8452) 48-38-45; 27-91-70.

### НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

- Центр социально-юридической помощи пострадавшим от насилия «Ника»: телефон доверия: (8552) 54-06-24.

### НИЖНИЙ ТАГИЛ

- (Свердловская область)
- Кризисный центр «Лана»: (3435) 41-78-75.

## СОСЕДИ ЖЕСТОКО ОБРАЩАЮТСЯ С ДЕТЬМИ...



— Здравствуйте. Мое имя — Олег Петрович, живу я в Самаре. Вопрос такой: соседи часто наказывают своих сыновей, выставляют их на лестничную клетку, бьют ремнем, и мне кажется, не только ремнем... Слушать они никого не хотят, говорят, что это их дело, как воспитывать детей. Что можем мы, соседи, сделать в такой ситуации?

■ Конечно, можно подать заявление в милицию, но тут надо быть осторожным и действовать так, чтобы это не повредило в конечном итоге самим детям. Можно обратиться в органы опеки, если ребенок несовершеннолетний. Работник органов опеки придет в эту семью и будет выяснять ситуацию. Важно не оставаться в стороне, потому что ребенку самому трудно чего-то добиться. Но сначала лучше позвонить в кризисный центр.

## КАК ВЫСЕЛИТЬ ДОМАШНЕГО ТИРАНА



— Алло! Мы с мужем живем в квартире, которая досталась мне от моих родителей. Отношения у нас просто отвратительные, боюсь, что он просто выкинет меня и детей из моей же квартиры. А пойти больше некуда. Что делать, я просто в отчаянии! Заранее спасибо! Галя.

■ Если в семье несовершеннолетние дети, важно обратиться и в органы опеки и попечительства, потому что именно они занимаются такими вопросами, как, например, лишение родительских прав. Лишив домашнего тирана родительских прав, выселить его проще, потому что он по закону не может жить в одной квартире с детьми, отцом которых уже не является. Но не спешите решать что-то сгоряча. Подумайте, может быть, удастся помириться с мужем и все исправить?



## СБЕРБАНК ВЫПЛАЧИВАЕТ ДОЛГИ!



— Я положила 500 рублей на внука в январе 1991 года. Когда будет выплачиваться компенсация по этим вкладам? Александра Ивановна из Новочеркасска.



— Министр финансов обещал компенсацию за вклады, я читала в газете «Труд» от 16 июля 2004 года. Выплатят ли мне остатки с вклада в размере 1000 рублей или умножат на 30, и я получу 30000 рублей? Город Дзержинск на проводе.



— Я, как и многие, лишилась всех накоплений еще в 1991 году. Все жду и жду обещанную компенсацию по моему вкладу на сберкнижку. Когда же? Боюсь не дожить. Евдокия Федоровна из Вологды.



— Алло, «Народный совет», ответьте: когда деньги-то начнут давать? И так по капле получаем эту компенсацию! Себя не называю, вы не мне лично ответьте, а всем, у кого деньги в 1991 году сгорели.

■ **Отвечаем:** начата выплата предварительной компенсации по «сгоревшим» вкладам (счета в Сбербанке), открытым до 20 июня 1991, и страховкам (полисы накопительного страхования в Росгосстрахе), оформленным до 1 января 1992 г.

### КОМУ ДАЮТ ДЕНЬГИ?

- гражданам РФ, родившимся до 1947 года включительно;
- инвалидам I группы;
- инвалидам II группы до 1955 года рождения включительно;
- родителям или опекунам детей-инвалидов;
- родителям или опекунам инвалидов с детства;
- родителям, сыновья которых погибли (умерли) в период прохождения службы по призыву в мирное время.

### СКОЛЬКО ДЕНЕГ ОТДАДУТ?

- Если сумма вашего вклада была меньше 1000 рублей («дореформенных» денег), а вклад пролежал до 1996 года и дольше, то отдадут всю сумму.
  - Если сумма вашего вклада была ровно 1000 руб. и больше, отдадут только 1000 руб.
  - Тем, кто закрыл свой «дореформенный» счет раньше 1996 года, не отдадут даже 1000 руб.
- Когда остальные? В течение ближайших 10 лет — так решило правительство. Сумма будет определена в зависимости от того, в каком году закрыт вклад.

### ЕСЛИ ВЫ ЗАКРЫЛИ СЧЕТ ДО 1996 ГОДА...

... тогда суммы компенсаций по вкладам и страховкам, закрытым ранее 1996 года, **УМЕНЬШАЮТСЯ**.

Как рассчитать, сколько вы получите денег? Предположим, у вас на сберкнижке лежало 1000 рублей. Вы закрыли счет в 1994 году. Нужно 1000 рублей умножить на 0,8 (см. таблицу). Получится 800 рублей — такую сумму государство выплатит вам в этот раз.

### ЕСЛИ У ВАС ОТКРЫТ ЦЕЛЕВОЙ ВКЛАД НА ДЕТЕЙ

Предварительные компенсации до 1000 рублей выплачиваются по целевым вкладам на детей, по вкладам на детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Если владелец вклада уже умер, то деньги имеют право получить наследники первой очереди: мужья, жены, дети.

### РАСЧЕТ КОМПЕНСАЦИЙ ПО ВКЛАДАМ, ЗАКРЫТЫМ РАНЕЕ 1996 Г.

| СЧЕТ (СТРАХОВКА) ЗАКРЫТ | КОЭФФИЦИЕНТ УМЕНЬШЕНИЯ |
|-------------------------|------------------------|
| 1995                    | 0,9                    |
| 1994                    | 0,8                    |
| 1993                    | 0,7                    |
| 1992                    | 0,6                    |

### НЕОБХОДИМЫЕ ПОДРОБНОСТИ

#### ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 70, А ТАКЖЕ ИНВАЛИДОВ:

Тем, кто родился в 1934 году или раньше или является инвалидом I группы (в том числе наследникам первой очереди, относящимся к указанным категориям граждан), государство вернет весь вклад полностью. Вычтут (из вложенной суммы) лишь предварительную 1000-рублевую компенсацию.

Например, на книжке лежало 5 тысяч руб., 1000 рублей вы уже получили раньше. Значит, вам причитаются оставшиеся 4000 руб.

Но помните: если счет вы закрыли раньше, то и сумма выплаты будет меньше. Подсчитайте ее по таблице.

Размер компенсации, выплачиваемой наследникам первой очереди, не уменьшается на сумму ранее полученной компенсации на оплату ритуальных услуг.

#### ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ОПЕКУНОВ) ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ИНВАЛИДОВ ДЕТСТВА:

Если на вашем вкладе больше 1000 руб., то, как и в прошлом году, выплатят дополнительное возмещение до 1 тысячи рублей.

Но помните: если счет вы закрыли раньше, то и сумма выплаты будет меньше. Подсчитайте ее по таблице.

#### ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ПОЛОЖЕНА «РИТУАЛЬНАЯ КОМПЕНСАЦИЯ»:

Если владелец вклада (любого возраста) умер в 2001–2004 годах и являлся на день смерти гражданином РФ, то его наследники или те, кто оплачивал похороны, являющиеся гражданами РФ, могут получить «ритуальную» компенсацию. Если на счете умершего хранилось 400 рублей и больше, выплачивается 6 тысяч рублей; меньше 400 рублей — сумму умножат на 15. Например, если было на книжке 200 рублей, то компенсация на похороны составит 3000 руб.

Если у владельца было несколько вкладов в разных подразделениях, выплата компенсации осуществляется только в одном из них. «Ритуальная компенсация» в размере до 6 тыс. руб. выплачивается независимо от компенсаций, полученных владельцем вкладов при жизни.



## ЧТО ЗНАЧИТ «БАНК ГОСУДАРСТВА ГАРАНТИИ»?



— Среди моих друзей паника. Прочитали, что у Сбербанка государство отняло гарантии. Что это значит? Объясните, ради бога, снимать деньги или нет? Шумской Виктор.

■ Для паники нет причин. Давайте разберемся по-порядку, что произошло. Действительно, Госдума приняла поправку к Закону «О страховании вкладов в банках РФ». Эта поправка отменяет с 1 октября 2004 г. 100% госгарантии возврата вкладов, открытых в Сбербанке. **Владельцы сберкнижек смогут рассчитывать только на систему страхования вкладов, которая гарантирует возврат вклада до 100 тысяч рублей.**

**КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА СЕЙЧАС?** Возврат вкладов в коммерческих банках гарантируется в пределах 100 тысяч рублей. А на суммы выше государство отвечает только перед вкладчиками «народного банка». **Но по закону о страховании вкладов госгарантии Сбербанку и так отменялись с 2007 года.** Этот срок лишь приблизили.

**ЧТО БУДЕТ?** Если вы положите деньги в Сбербанк до 1 октября, то успеете получить госгарантию на вклад. Но возникает один вопрос: так ли уж надежны эти гарантии, если владельцы вкладов, сгоревших в 1991 году, до сих пор не могут получить свои деньги?

## МЫ ПРО ЭТО УЖЕ ПИСАЛИ

В №6 «Народного совета» мы писали о планах Госдумы возобновить слежку за богатыми покупателями. Так вот, слух подтвердился. Президент подписал поправки к Закону «О противодействии легализации доходов, полученных преступным путем». С 1 сентября 2004 г. под контроль государства автоматически попадет любой человек, разом выложивший из кармана 600 тысяч рублей или купивший квартиру за 3 миллиона рублей. Следить за крупными расходами теперь будет не налоговая инспекция, а Федеральная служба по финансовому мониторингу (ФСФМ). Сообщать ей о солидных покупках граждан обязаны риэлторы и банки. В список «стукачей» войдут еще и адвокаты, нотариусы и бухгалтеры, участвующие в «дорогих» сделках.

## ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

Консультирует юрист О. А. Голубкова

### ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ. КАКАЯ ПЕНСИЯ МНЕ ПОЛОЖЕНА?



— Мне пошел 81-й год. Моя соседка говорит, что когда ей исполнилось 80 лет, ей стали доплачивать пенсию. Но я денег за старость не получаю. Скажите, куда мне обращаться?



— Мне в первых числах июля исполнилось 80 лет. Ждал, что почтальон принесет мне пенсию больше, чем в прошлом месяце. Но этого не произошло — пенсию за этот месяц мне не прибавили. Что делать, кому жаловаться? Дмитрий Леонтьевич.



— Я слышала, что когда исполняется 80 лет, пенсию должны повысить в два раза. Так ли это? Валентина Васильевна побеспокоила вас, я из Краснодара.

Мы решили объединить ответы на эти вопросы. Итак, если вам исполнилось 80:

#### ■ НА СКОЛЬКО ВАМ ДОЛЖНЫ ПОВЫСИТЬ ПЕНСИЮ?

Всем, кому исполнилось 80 лет, полагается перерасчет базовой части трудовой пенсии. Базовая часть трудовой пенсии удваивается. Напомню, что после повышения с 1 августа 2004 года базовая часть пенсии равняется 660 рублей, значит,  $660 \times 2 = 1320$  рублей.

#### ■ С КАКОГО ЧИСЛА ДОЛЖНЫ НАЧАТЬ СЧИТАТЬ ПО-НОВОМУ?

Произвести перерасчет должны с 1 числа месяца, следующего за тем месяцем, в котором исполняется 80 лет.

#### ■ КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПЕРЕРАСЧЕТОМ?

Некоторые пенсионные фонды самостоятельно пересчитывают гражданину пенсию на основании его пенсионного дела. Ведь в заявлении о назначении пенсии многие писали о своем согласии на осуществление перерасчета пенсии при наступлении 80 лет.

#### ■ КАКОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ НАПИСАТЬ, ЧТОБЫ ПЕРЕСЧИТАЛИ ПЕНСИЮ?

Если вам не повысили пенсию или вы такого заявления не писали, то придется идти в районное управление Пенсионного фонда и писать заявление. Вот его примерное содержание:

«Прошу произвести перерасчет базовой части трудовой пенсии в соответствии с п. 2 ст. 14 Федерального закона от 17.12.2001. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в РФ» как лицу, достигшему 80 лет». Обо всех обстоятельствах, влекущих за собой изменение размера пенсии или прекращение ее выплаты, а к ним относятся перемена места жительства, изменение состава семьи, вам необходимо будет сообщать в Пенсионный фонд. Не забудьте также взять с собой паспорт.

### «ВЕТЕРАНА ТРУДА» ТОЛЬКО ЗА СТАЖ НЕ ДАДУТ...



— Слышал, что депутаты то ли обсуждали, то ли приняли закон о присвоении звания «Ветеран труда» по трудовому стажу, без государственных наград. Действует такой закон или нет? Ухтолин Юрий Зиновьевич.



— Мой стаж работы составляет 50 лет. Но мне не дают статуса (звания) ветерана труда. К каким властям обращаться, и какие нужны документы? Анастасия Ивановна, Москва.




— Кому могут присвоить звание ветерана труда? Я проработала 41 год. Но мне его так и не присвоили. Василенко моя фамилия, я из города Шахты.

■ О том, как можно получить звание «Ветеран труда», «НС» писал подробно в №7 от 20 июля. Большой трудовой стаж — это только одно из условий для награждения, другое — награды и знаки отличия. Заявление и документы, подтверждающие основания для присвоения, следует подать в орган соцзащиты населения (собес) по месту жительства. Они перешлют документы в органы исполнительной власти субъекта РФ, там их рассмотрят и примут решение. Могут и отказать. На вопрос, принят ли закон, по которому дают «ветерана за стаж», в одной из газет был опубликован ответ президента В. Путина: «На сегодня подписание закона откладывается, так как он требует больших затрат».



## КОГДА ВАС МОГУТ ЛИШИТЬ СУБСИДИЙ?

 — Могут ли меня лишить субсидии, если у меня задолженность по квартплате? Фамилия моя Дрыкина, звоню из Людиново.

■ В законе, а именно в Положении «О предоставлении гражданам субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг», утвержденном постановлением Правительства РФ № 887 от 02.08.1999, не указано, что задержка коммунальных платежей является основанием для лишения субсидий.

Но на основании Закона РФ от 06.05.2003 № 52-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Закон РФ «Об основах федеральной жилищной политики» и другие законодательные акты РФ в части совершенствования системы оплаты жилья и коммунальных услуг», органы государственной власти субъекта РФ с учетом

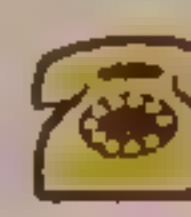
своего социально-экономического развития устанавливают порядок и условия предоставления субсидий на территории субъекта РФ.

Иными словами, на местах, в соответствии с федеральным, разрабатывается свое Положение о порядке предоставления гражданам субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг. Вот в этом-то постановлении (мэра вашего города, правительства области...), как показывает практика, и оговариваются особые условия прекращения выплаты субсидий. В частности, выплаты субсидий гражданину могут быть приостановлены на время, если гражданин не вносит платежи за оплату жилья, техническое обслуживание и коммунальные услуги более 3-х месяцев.

Если вы уже столкнулись с такой ситуацией и выплата субсидий вам приостановлена, то необходимо обратиться в отдел социальной защиты с просьбой ознакомить вас с

документом, на основании которого это произошло. Если мои предположения верны, то ситуацию разрешит только суд. Так как Постановление (еще раз оговорюсь, если оно есть), ограничивающее в этом отношении ваши права, не имеет юридической силы, т. к. противоречит ст. 76 Конституции РФ. Но будьте готовы к тому, что служба жилищно-коммунального хозяйства (ЖЭК, ДЭЗ, ЕГРЦ) тоже не сидит сложа руки и скорее всего обратилась с заявлением-просьбой к судье об издании судебного приказа по взысканию с вас долга по оплате жилищно-коммунальных услуг. Не мне вам объяснять, что оплачивать коммунальные услуги необходимо. Поэтому мой вам совет: идите на мировую и подписывайте со службой жилищно-коммунального хозяйства договор о добровольном погашении образовавшейся задолженности. И выплата вам субсидий будет идти в обычном режиме.

## КАК МНЕ ПОЛУЧИТЬ СУБСИДИЮ?

 — Живу в приватизированной квартире с сыном. Вся частная собственность оформлена на меня. Я пенсионерка. Имею ли я право на получение субсидии по оплате жилья? Любовь, Москва.

■ Вам следует обратиться в отдел субсидий по месту жительства с соответствующими документами.

Для справки: Московский городской центр жилищных субсидий находится по адресу: М. Сухаревская пл., д. 2/4, стр. 1, тел. 208-22-64, там подскажут телефон вашего районного отдела.

**Необходимые документы:**

■ расчетный документ, который должен содержать сведения о составе семьи, размерах занимаемой площади, расходах на оплату жилищных и коммунальных услуг, услуг по техническому обслуживанию запирающих устройств, сумме предоставленных членам семьи льгот по оплате жилищных и коммунальных услуг (для льготных категорий граждан), виде жилья (частное, государственное, кооперативное), типе заселения;

■ справки о доходах членов семьи для исчисления совокупного дохода;

■ трудовые книжки (только для неработающих пенсионеров и неработающих женщин, имеющих детей в возрасте до 3-х лет);

■ справка с биржи труда о получаемом пособии по безработице (только для лиц, имеющих статус безработных);

■ документы, подтверждающие право собственности на жилое помещение (необходимы только собственникам жилых помещений и пайщикам кооперативов).


## ВОПРОСЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ

### КВАРТПЛАТУ ПОВЫСЯТ... ИЗ-ЗА СТРАХОВКИ

С инициативой об обязательном страховании жилья выступили представители Госстроя РФ. Чем это нам грозит?

**Можно утверждать точно: резким повышением квартплаты!** Справедливости ради надо сказать, что, наверное, каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда его или он сам заливал соседей с нижних этажей. А не дай бог, происшествие посерьезней — пожар, взрыв бытового газа... **Все эти риски и предлагается страховать в обязательном порядке.** А то ведь зачастую с виновника просто невозможно требовать компенсацию за причиненный ущерб. Страхование же, как утверждают инициаторы, в перспективе станет той панацеей, которая поможет пострадавшим восстановить утраченное имущество. Какова будет сумма страховки? Уточним, это пока лишь предположение: стоимость полиса не должна быть выше, чем тариф на квартплату. Но тут уместно вспомнить, что во многих российских регионах гражданам не по карману оплачивать даже коммунальные платежи, в результате чего они лишаются квартир. Как ответят на это предложение депутаты и президент, покажет время. Газета же «Народный совет» держит «руку на пульсе» и обязательно расскажет своим читателям о всех нововведениях.

### КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА ДОЛЮ КВАРТИРЫ?

 — В приватизированной квартире мы прописаны и проживаем всей семьей вместе с бабушкой. После смерти бабушки может ли ее сын, проживающий отдельно, претендовать на ее долю квартиры? Здесь он прописан не был. Петров Ю., Санкт-Петербург.

■ Если бабушка являлась собственником (или сособственником) квартиры, т. е. участвовала в приватизации, то после смерти бабушки ее сын как наследник первой очереди имеет полное право на ее долю. Это положение закона действует вне зависимости от того, был сын прописан с ней или нет.



## КУПИТЬ КВАРТИРУ ИЛИ... ПОЛУЧИТЬ ЕЕ В ПОДАРОК?



— Развожусь с мужем. Хотим мирно поделить имущество. Квартира приватизирована в равных долях. Он предлагает мне оформить на себя квартиру путем покупки у него его доли. Говорит, что так меньше платить налогов. Заманчиво, но гарантирует ли это, что квартира после развода будет только моей? Жанна.

■ Если вы заключите договор купли-продажи с мужем на его долю квартиры, то в случае развода бывший муж будет иметь полное право на 1/2 его приобретенной вами доли (т. е. 1/4 квартиры). Все, что приобретено в период брака, является общей совместной собственностью супругов, т. е. ваша и мужа. Если же он вам подарит свою долю в квартире, то в момент подписания договора дарения право собственности на эту долю перейдет к вам, и в случае развода муж не сможет на нее претендовать.

## КОГДА ОТМЕНЯТ ПРИВАТИЗАЦИЮ?

С этим вопросом на телефон «Горячей линии» в «Народный совет» за три месяца позвонили 63 читателя. Ответ дают государственные лица. Так, министр промышленности и энергетики РФ Виктор Христенко и председатель Пенсионного фонда РФ Геннадий Батанов ответственно заявили, что «право на бесплатную приватизацию жилья у граждан России сохранится до января 2007 г. Каждый человек, каждая семья получит еще 2 года, чтобы решить, будут они приватизировать свою квартиру или нет». Повода для ажиотажа они не видят. Время, чтобы оформить право собственности, у россиян еще есть.

## РАБОТА И ЗАРПЛАТА

Консультирует юрист С. В. Семенов

### БЕЗ ДЕНЕГ В ОТПУСК НЕ ПОЙДУ!



— Могу ли я продолжать работать, если бухгалтерия мне не выплатила отпускные? Без денег-то я и уехать никуда не смогу! Илья Анисин.

■ Оплата отпуска производится не позднее, чем за 3 дня до его начала (ст. 136 Трудового кодекса РФ). Ежегодный оплачиваемый отпуск по соглашению между работником и работодателем переносится на другой срок, если работнику своевременно не была произведена эта оплата либо работник был предупрежден о времени его начала позднее, чем за 2 недели (ст. 124 ТК РФ). Так что вы вправе продолжить работу.

### НЕ ХОЧУ ЗАДАРОМ СОВМЕЩАТЬ!



— Любовь Михайловна вам звонит из Брянска. Наверное, многие сталкиваются с такой ситуацией. Напарница ушла в отпуск. Приходится совмещать две работы. Должна ли администрация мне доплатить?

■ Конечно, должна. Ст. 151 Трудового кодекса РФ закрепляет, что работнику, исполняющему обязанности временно отсутствующего работника без освобождения от своей основной работы, производится доплата за совмещение профессий (должностей) или исполнение обязанностей временно отсутствующего работника. Размеры доплат за совмещение определяются соглашением сторон трудового договора, то есть администрацией фирмы и вами. При этом каких-либо ограничений размеров доплат (ни минимальных, ни максимальных) действующее законодательство не устанавливает.

### ОТДЫХ ПО... ПРИНУЖДЕНИЮ



— Мы работаем в частном меховом ателье. Понятное дело, летом интерес к нашей продукции резко снижается. Вот хозяйка и отправила всех в отпуск за свой счет. Попросила написать заявление. Имела ли она на это право? Наши фамилии — Епифанова, Цой и Хабарова.

■ Законодательством о труде не предусмотрены «вынужден-

ные» отпуска без сохранения заработной платы по инициативе работодателя. Такой отпуск считается простым в работе организации. При приостановке работы по своей вине администрация обязана оплачивать сотрудникам не меньше 2/3 их средней заработной платы (ст. 157 Трудового кодекса РФ). Если вас принудили взять отпуска за свой счет, и «хозяйка» не оплачивает его, то вы вправе обратиться в инспекцию труда, в прокуратуру или в суд.

### ПОТЕРЯЛ ТРУДОВУЮ КНИЖКУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



— Я уволился с работы в конце мая, все это время ходил по фирмам, устраивался. И в один «прекрасный» момент обнаружил, что трудовой книжки-то и нет, потерял я ее. Что делать? Филоненко Артур.

■ Немедленно заявите об этом в администрацию по месту последней работы (п. 31 Правил ведения и хранения трудовых книжек). Не позднее 15 дней после заявления вам обязаны выдать другую, с надписью «Дубликат». Причем при оформлении дубликата трудовой книжки в него вносятся только сведения, подтвержденные документально. Администрация также может оказать вам содействие и написать соответствующие запросы в организации, где вы раньше работали, чтобы те подтвердили факт вашей работы.

### ЧАСТЬ ОТПУСКА МОЖНО ВЗЯТЬ ДЕНЬГАМИ (ч.2)




— В №10 «Народного совета» вы писали, что если отпуск большой, то его часть, которая больше 28 дней, можно взять деньгами. Меня очень волнует мой конкретный случай. Может ли этим правом воспользоваться учитель? Нина Васильевна из Владикавказа.

■ Учителя никаким образом не ограничены в праве, предоставленном ст. 126 Трудового кодекса РФ. Как вы правильно поняли, часть отпуска, превышающую 28 календарных дней, можно заменить денежной компенсацией. Но, как говорится, будем реалистами. В бюджетных учреждениях при реше-

нии вопросов о выплате такой компенсации необходимо учитывать финансовые возможности учреждения, поскольку за один и тот же период работнику нужно будет заплатить и денежную компенсацию, и заработную плату. У учителей отпуск, как правило, летом. В это время учебное заведение закрыто и работы в основном нет. Поэтому «отпускная ситуация» должна предусматриваться в коллективном договоре учреждения, где вы работаете. Решение о выплате компенсации принимается по соглашению сторон. Замена отпуска денежной компенсацией является правом, а не обязанностью работодателя.




## ГУСТОЙ НЕ ЗНАЧИТ ПЛОХОЙ!

 — Лида Ховрина говорит, город Псков. Можно ли растопить загустевший мед, и является ли густота признаком его низкого качества?

■ Нет, со временем мед может (и должен) «засахариваться». Качество его при этом не меняется, а загустение говорит о том, что он хороший, то есть содержит мало воды. **Сделать его более жидким несложно:** надо устроить ему «водяную баню». Для этого отрегулируйте подачу холодной и горячей воды из крана так, чтобы температура струи была не выше 40-45 градусов. В кастрюлю поставьте плотно закрытую крышкой банку с медом (чем больше ее стенки будут погружены в воду, тем лучше). Через несколько часов мед у вас станет жидким и красивым, причем своих ценных свойств не теряет. А вот если его разжижают при температуре выше 45 градусов, он просто становится «мертвым»: в нем не только разрушаются все целебные ферменты, но еще и вредные вещества образуются. У такого меда появляется запах карамели.


## АТТЕСТАТ... ДЛЯ ЗРЕЛОГО МЕДА

 — Здравствуйте, москвич Илья Захаров говорит. Когда у нас в городе проходят ярмарки меда, мы с женой покупаем пару-тройку баночек. Берем разный, но всегда «на глазок». А может быть, чтоб не промахнуться, у продавцов надо спрашивать какой-нибудь документ на этот продукт?

■ Да, прежде чем выставить мед на продажу, продавец должен сдать его для проверки в лабораторию. Там, оценив как сам продукт, так и его целебные качества, выставят ему «отметку». Ее укажут в специальном аттестате, который выдадут продавцу. Эта отметка называется на языке специалистов диастазным числом меда. Оно бывает величиной от 5 до 50. **Увидев в аттестате число меньше 17, знай-**

**те:** мед низкого качества. Однако и близкое к «полтиннику» число может означать, что «дело нечисто»: «оценку» 50 может получить только мед с горных пасек или из такой забытой богом глуши, что до московского рынка его вряд ли довезут... Больше же 28 даже качественному «городскому» меду редко ставят. В общем, требуйте у продавца аттестат продукта, и вам сразу все станет ясно.


## КУПИТЬ САМЫЙ ЛУЧШИЙ, НЕ ПРОБУЯ НА ВКУС

 — Я из Воронежа, Юля Коломеев. Подскажите, пожалуйста, как по внешнему виду мед различать? На вкус у меня что-то не получается: один вид меда попробую, и все другие кажутся такими же... Нельзя ли выбирать его по цвету и запаху?

■ Покупая этот продукт, вы пробуете и сравниваете несколько его видов. Но при этом в них легко запутаться: ведь вкус одного вида меда держится во рту примерно минут 40. Так что определить нужный вам мед можно по его цвету, аромату и структуре. В этом поможет данная таблица:

| название меда | каким он должен быть  |
|---------------|---|
| липовый       | лучший сорт меда; свежееоткачанный очень душист, прозрачен, слабо-желтого или зеленоватого цвета  |
| акациевый     | один из лучших сортов; в жидком виде прозрачен, засахариваясь, (белоакациевый) становится белым, мелкозернистым, напоминает снег                          |
| горчичный     | темно-желтого цвета, после кристаллизации становится желтовато-кремовым   |
| гречишный     | имеет оттенки от темно-желтого с красноватым до темно-коричневого цвета, своеобразный аромат и специфический вкус; кристаллизуется в кашицеобразную массу |
| донниковый    | один из первосортных; светло-янтарного цвета, с очень тонким приятным ароматом  |
| кипрейский    | прозрачен, с зеленоватым оттенком; кристаллизуясь, становится белым или похожим на сливки; при нагревании желтеет   |
| люцерновый    | бывает от бесцветного до янтарного цвета; кристаллизуясь, приобретает белый цвет, консистенцию сливок и специфический вкус                                |
| малиновый     | белого цвета, приятного аромата и вкуса   |
| подсолнечный  | золотистого цвета; кристаллизуясь, становится светло-янтарным, иногда зеленоватым; отличается несколько терпким вкусом                                    |
| фацелиевый    | светло-зеленого или белого цвета; после кристаллизации напоминает тестообразную массу; считается высокосортным медом                                      |

## ЕСЛИ ПЧЕЛАМ УСТРОИЛИ «СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ»...


 — Привет, меня Егором зовут, мы в Мурманске живем. Когда мама простудилась, я ей немного меду взял на рынке. А она сказала, что мне «его продали проходимцы, которые кормили пчел сахаром». Ну и что в этом плохого: мед-то пчелы все равно собрали?

■ Только ни простуду, ни какую-то другую хворь им вылечить нельзя. Если пчел кормили сахаром, то собранный ими мед считается грубейшей фальсификацией натурального. В таком продукте нет витаминов, ферментов, биологически активных веществ, минеральных солей, т. е. компонентов, попадающих в цветочный мед с нектаром и пыльцой. У «сахарного меда» есть свои признаки, отличающие его от натурального:

- чаще всего он имеет беловатый цвет;
- не обладает ароматом цветочного меда;
- вкус очень сладкий, без терпкости;
- консистенция клейкая, липкая.



## РАСПОЗНАЙТЕ СЛАДКУЮ ФАЛЬШИВКУ!

 — Алло! Из Смоленска звоню, Елена Юрьевна. Для меня, пожилого человека, мед — лекарство от многих болезней. В прошлом году запаслась им — чуть не полпенсии отдала, и толку от него никакого. Видно, чем-то разбавили... А на вид мед был густой, с приятным ароматом. Есть ли способы распознать подделку?

Разбавленный мед проще всего узнать с помощью химического карандаша. Окуните в каплю меда грифель: если он не растворится, т. е. не появится чернильная окраска — мед хороший.

Ирина Дрон, г. Уфа

■ Действительно, хороший мед — продукт довольно дорогой, и нечестные продавцы, разбавив его водой, потом для густоты добавляют что-нибудь сыпучее. Обычно безобидную пшеничную муку, крахмал или мел. Вреда они здоровью не причинят, но бактерицидные свойства у меда после этого становятся очень низкими, резко уменьшается количество активных веществ. Конечно, и лечебного эффекта он не оказывает.

Определить, разбавлен ли мед и чем, можно весьма просто.

Разведя мед водой, капните пару капель йода. Жидкость посинеет — значит, в нем есть крахмал. Примесь мела можно определить так: капнуть в разбавленный водой мед чуточку уксуса. Если фальшивый, он закипит, потому что начнется выделение углекислого газа.


Еще мед разводят патокой. Выявить эту добавку можно, растворив мед в воде (1:10) и добавив ляписа (он продается в аптеках). Появится в растворе белый осадок — значит, в мед добавлена патока.

Иногда хороший мед разбавляют падевым. Так называется мед, который пчелы дают, собирая росу с листьев деревьев, а также сладкие выделения других насекомых. Некоторые его сорта имеют неприятный вкус и даже могут быть ядовиты. Чтобы узнать, не добавлена ли в мед падь, надо в раствор из 1 части меда и 1 части дистиллированной воды влить две части известковой воды. Нагреть до кипения. В меде с примесью пади появятся хлопья.

## УСЛУГИ

Отвечают юрист В. А. Черкашенин и эксперт С. М. Яковлева


### КАК ДОКАЗАТЬ ОШИБКУ КАССИРА?

 — Добрый день, меня зовут Людмила, живу в Москве. Недавно на всю неделю брала продукты в крупном супермаркете. Заплатила около 2 тыс. рублей. Дома, просмотрев чек, обнаружила, что в нем пробито 33 пачки пельменей вместо купленных мною трех. Получилось, что я переплатила 800 рублей. Как мне вернуть деньги, если это прошло уже 5 дней?

■ Конечно, в таких случаях следует сразу же обращаться в администрацию магази-

на с требованием о возврате переплаченной суммы: тогда руководству торгового предприятия легче выявить ошибку кассира, а вам — доказать свою правоту. Теперь же, по истечении времени, надо написать на имя генерального директора магазина претензию, в которой следует перечислить все имеющиеся у вас факты, и приложить к ней кассовый чек. Если есть свидетели, то вы для подтверждения своих слов можете пригласить их. Также укажите в заявлении, что изложенные в нем факты администрация может проверить с помощью записи камеры видеонаблюдения. Если, конечно, такая в этом магазине имеется.

### СКОЛЬКО СТОИТ ПЕРЕОФОРМИТЬ ТЕЛЕФОН?

 — Алло, из города Кимры вам звонит Юлия. Когда нам телефон дома устанавливали, за это взяли немалые деньги. Теперь собственник квартиры сменился, но за переоформление телефона требуют вновь почти такую же сумму. Есть ли на это основание?

■ Установка и переоформление телефона на другого собственника —


совершенно разные услуги. В первом случае с вами должны были заключить договор на установку и обслуживание телефона в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 26 сентября 1997 г. N 1235 «Об утверждении Правил оказания услуг телефонной связи».

Согласно п. 68 этих Правил, оператор обязан по заявлению заявителя (абонента) производить переоформление заявления (договора) об оказании услуг телефонной связи. Размер стоимости та-

кой услуги должен быть определен оператором в договоре оказания услуг телефонной связи и занесен в этот документ при его составлении.

Следовательно, в случае если АТС настаивает на оплате услуг, связанных с переоформлением телефонного номера на новое лицо, ее работник обязан разъяснить абоненту основание данного требования и размер суммы, необходимой для такого переоформления в соответствии с заключенным с вами договором.

### ПОЧЕМУ МНЕ ОТКАЗАЛИСЬ ОБМЕНЯТЬ ДУХИ?

 — Из Орла звоню, Светлана Лукина. Мне муж подарил дорогие духи, а я даже открывать коробочку не стала: знаю, это не мой аромат. На следующий день понесла их в магазин, чтоб обменять. По-моему, все положенные по закону условия для обмена товара (двух недель не прошло, чек имелся, упаковка не вскрыта) были соблюдены. Но мне отказали... Почему?

■ Видимо, вы имеете в виду ст. 25 Закона РФ «О защите прав потребителей», которая содержит правила возврата и обмена непродовольственных товаров надле-

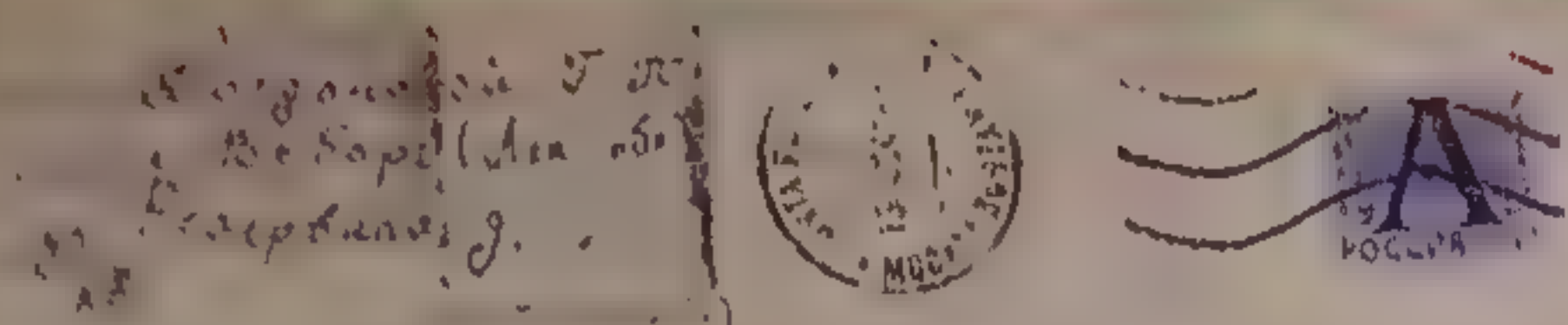
жащего качества, не подошедших потребителю по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации. Действительно, ими предусмотрено, что можно обменять товар надлежащего качества на аналогичный при наличии чека в течение 14 дней, не считая дня покупки, при условии, что товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки. Однако перечень товаров, не подлежащих обмену по основаниям, указанным в ст. 25 закона, утвержден постановлением Правительства РФ от 19.01.98 N 55 и включает в себя в том числе и парфюмерно-косметические товары надлежащего качества. Так что администрация магазина была права.



# ВАРИАНТА ПОДПИСКИ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

По многочисленным письмам и звонкам читателей нашей газеты!

№13 / 31 августа — 8 сентября



Вопрос ребром!

Когда мы сможем открыть подписку на нашу любимую газету — «Народный Совет»?

==1==

Богданова Т. П. и все жители города Выборга!

По бесплатному круглосуточному телефону нашей «горячей линии», начиная с выхода первого номера газеты «Народный совет», в редакцию позвонили **14 063** читателя. И мы сбились со счета, сколько раз нам задавали один и тот же вопрос: «Когда можно будет подписаться на газету «Народный совет»? Об этом же читатели спрашивают и в письмах (одно из них — перед вами). И вот теперь мы можем ответить всем, кто писал и звонил: подписка на «Народный совет» открыта!

Что нужно сделать, чтобы подписаться? Предлагаем вам, дорогие читатели, **ТРИ ВАРИАНТА ДЕЙСТВИЙ**:

Через почтовые отделения связи вы можете подписаться на «Народный совет» на **первое полугодие 2005 года**, начиная с 1 сентября. Как можно подписаться на оставшиеся месяцы текущего, 2004 года, **ЧИТАЙТЕ НИЖЕ. ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ УДОБНО И ВЫГОДНО!**

## 1 ВАРИАНТ: ПОЙТИ НА ПОЧТУ!

Это можно сделать, начиная с сентября по ноябрь 2004 года. И подписаться на I полугодие 2005 года. Индекс «Народного совета» — **84710** в объединенном каталоге «Пресса России» и такой же — в каталоге агентства «Роспечать».

Индекс газеты «Народный совет» — **12564** в каталоге российской прессы «Почта России». **ПО КАКОМУ КАТАЛОГУ ДЕШЕВЛЕ — С УЧЕТОМ ДОСТАВКИ В РЕГИОН, ГДЕ ВЫ ЖИВЕТЕ, — ВЫБИРАЙТЕ!**

АБОНЕМЕНТ на газету журнал

"Народный совет"

(индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов:

на 2005 год по месяцам

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

на газету журнал

ПВ

место

литер

"Народный совет"

(наименование издания)

Стоимость

руб.

коп.

Количество комплектов:

на 2005 год по месяцам

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## 2 ВАРИАНТ: ПРИЙТИ В РЕДАКЦИЮ!

Этот вариант, как нам кажется, хорош для москвичей и жителей близлежащих районов Подмосковья, к примеру, для тех, кто каждый день ездит на работу в столицу.

Подписаться можно прямо в редакции «Народного совета» и каждую среду с 9.00 до 18.00 приходите к нам и гарантированно получать свежий номер. Минимальный срок подписки — с № 14 и до конца года. Цена — 51 рубль (за 17 номеров).

Много времени это не займет: подписывать, а также выдавать свежие номера будут сотрудницы редакции — Мария Гагулина и Ирина Костенко (многие из вас с ней заочно познакомились, когда звонили по телефону «горячей линии»).

Редакция находится в Москве, на улице Вятской, дом 49. Надо доехать до станции метро «Дмитровская», выйти в город (выход один) по подземному переходу налево, пройти метров 100 в сторону центра до первого перекрестка и свернуть направо. В проходной светло-желтого здания с вывесками «777», «Оракул», «Целебник» (вывески «Народного совета» пока еще нет) и будут ждать всех подписчиков наши сотрудницы.



# ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТОИТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»:

Эти причины выдумали не мы в целях само-рекламы — их вы, дорогие читатели «Народного совета», называете сами, когда звоните по телефону нашей «горячей линии». Вот эти причины:

## 1 ПРИЧИНА: «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!

— Вы для меня огромное дело сделали! Я прочла в вашей газете ответ на свой вопрос! Вы самую суть ухватили в моей ситуации, по заголовку я ответ и нашла: «Прописала родных, теперь хоть из дома беги...» Когда мои родственники ответ прочитали, совсем по-другому себя стали вести, скандалы в нашем доме поутихли. Теперь я снова в своей квартире хозяйка! А стоило всего лишь ваш телефон набрать... Спасибо вам — вы помогаете людям жить!

## 2 ПРИЧИНА: «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» СТОИТ НЕДОРОГО, НО ДОРОГОГО СТОИТ!

— Веденеева Тамара вам звонит. Поблагодарить вас хочу! Всего за 5 рублей купила вашу газету, а 600 получила! Столько мне заплатила химчистка, когда я по вашему совету им жалобу написала, когда они мне мужнин костюм испортили. Ваша газета стоит недорого, но дорогого стоит! Вы молодцы!

## 3 ПРИЧИНА: ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ГАЗЕТА, СДЕЛАННАЯ ТОЛЬКО «ПО ЗАЯВКАМ ЧИТАТЕЛЕЙ»!

150-200 звонков в день мы принимаем по бесплатному телефону «горячей линии». Все вопросы редакция передает для ответов юристам. Из редакционной почты отбираются письма с лучшими советами. Так делается наша газета.

Этот вариант позволит вам не бегать по киоскам родного города в поисках «Народного совета», а гарантированно получать его — кстати, по более низкой, чем на почте, цене.

Но при одном условии: если вы найдете в своем подъезде, доме, микрорайоне, городе 10 человек, которые тоже хотят читать «Народный совет». Каждую неделю кто-то из вас сможет получать в почтовом отделении заказную бандероль, в которой будет 10 свежих экземпляров «Народного совета».

Подписаться можно самое малое на 12 номеров, начиная с любой недели — хоть с завтрашнего дня. Стоимость подписки на комплект из 10 экз. на 12 недель — 510 руб. Вдесятером в складчину получится недорого!

Первый номер, с которого вы подпишетесь, будет выслан вам в течение 7 дней после получения денег на счет, указанный в квитанции (справа). Телефон для справок: (095) 369-74-42. Чтобы ускорить получение, обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: 11537, Москва, а/я 37, «Народный совет». Оплату коллективной подписки примут в любом отделении Сбербанка.

Для удобства квитанцию (справа) можно вырезать. Или взять типовую, которая есть в любом отделении Сбербанка (тогда внесите код издания в графу «Вид платежа», а общую сумму заказа впишите в графу «Сумма»). Доставка только по территории РФ.

## 3 ВАРИАНТ: НАЙТИ 10 ДОБРЫХ ЗНАКОМЫХ!

Это подписка на «Народный совет» в складчину. Ее преимущества: 1) цена ниже, чем на почте; 2) подружиться и обсудить прочитанное.

|           |   |      |       |
|-----------|---|------|-------|
| ИЗВЕЩЕНИЕ | Форма № ПД-4  |      |       |
|           | ООО "Новопост" ИНН 7701196731                       |      |       |
|           | <input type="checkbox"/> (получатель платежа)       |      |       |
|           | Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ |      |       |
|           | к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225            |      |       |
|           | (наименование банка, Код 000002 РЦ СБ РФ)           |      |       |
|           | другие банковские реквизиты)                        |      |       |
|           | (почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)       |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
| Кассир    | Вид платежа   | Дата | Сумма |
|           | НС10/12   |      |       |
|           |   |      |       |
|           | Плательщик  |      |       |
|           | ООО "Новопост" ИНН 7701196731                       |      |       |
|           | (получатель платежа)                                |      |       |
|           | Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ |      |       |
|           | к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225            |      |       |
|           | (наименование банка, Код 000002 РЦ СБ РФ)           |      |       |
|           | другие банковские реквизиты)                        |      |       |
| Квитанция | (почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)       |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
|           |   |      |       |
| Кассир    | Вид платежа   | Дата | Сумма |
|           | НС10/12   |      |       |
|           |   |      |       |
|           | Плательщик  |      |       |



## для здоровья

№ 13 / 31 августа — 6 сентября 2004 г.

### ЛЕЧИТЕ ГАЙМОРИТ... ЧЕСНОКОМ

Внося свою лепту в копилку редакционных рецептов, хочу рассказать о том, как моя жена победила гайморит. Он, гайморит этот самый, в 1963 году буквально изводил жену! Лечение в поликлинике (уколы, проколы, очищение гайморовых пазух) давало, как правило, лишь временный эффект. Потом все повторялось.

Целый год она не могла дышать носом, по ночам задыхалась. Ее постоянно мучили головокружения, головные боли, общее недомогание и т. д. Добрые люди посоветовали мне обратиться к Василию Григорьевичу Ковалю, проживавшему тогда в поселке Чшимы республики Башкортостан. И вот что он мне подсказал.

Нужно взять зубчик чеснока, ополоснуть его водой и натереть на мелкой терке. В получившуюся чесночную кашицу добавить кусочек сливочного несоленого масла, равный по величине зубчику чеснока, и тщательно перемешать. Получится ценная целебная мазь.

На ночь этим «чесночным маслом» нужно намазать надбровную и носовую части лица, а также области под глазами — зоны, где в основном скапливается гной. Следует смазать также ступни ног. Дать возможность лекарству просохнуть, затем надеть на ноги носки и лечь в постель. Утром отварить картофель в мундире и подышать над ним, укутавшись одеялом, 10-15 мин. Весь этот комплекс процедур нужно повторять не менее трех дней подряд. Жене хватило двух. У нее в процессе лечения через нос вышло столько гнойной слизи, что она сама удивлялась: «Где это все умещалось?» Зато с тех пор и по сей день она больше не знает, что такое гайморит. А я вот уже сорок лет советую это лечение всем своим знакомым. Помогает!

**Евгений Александрович Мартинсон,**  
респ. Башкортостан, г. Уфа

### МНЕ ДОСТАЛИСЬ ОТ БАБУШКИ ВОТ ТАКИЕ РЕЦЕПТЫ...

Здравствуйте, уважаемый «Народный совет»! Спасибо вам за очень полезную и нужную газету. Вот решил и я поделиться с читателями «НС» своими советами, а точнее, советами, которые достались мне от моей бабушки.

Вылечить геморрой без операции поможет живичный скипидар (продается в аптеках). Надо взять 20 капель скипидара и развести их в 60 мл воды. Принимать внутрь за 20 мин до еды. Курс лечения — 14 дней, затем надо сделать перерыв на 6 месяцев. Всего нужно пропить 3 курса. Это средство проверено и испытано, помогает на все 100%.

А грибок на ногах, как считала моя бабушка, вылечит... кофе. Сварить его покрепче и 2-3 раза в день держать руки (или ноги) в гуще. Через несколько дней все пройдет.

**Александр Юрьевич Пронин, г. Липецк**

### ВИШНЕВОЕ МОЛОКО: ПЬЮ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ!

Летом я всегда готовлю для себя и мужа напитки, которые повышают иммунитет (а у пожилых он снижен). Приготовить их не сложно, а самое главное — доступно всем. Пить их можно и детям.

■ Напиток из молока с медом, морковью и листьями клубники или малины: 4 ст. л. измельченных листьев залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, настаивать 20 мин., процедить и смешать отвар с 2 стаканами молока, 1 натертой морковью и 3 ст. л. меда, перемешать, пить теплым по 0,5 стакана 4 раза в день.

■ Напиток «Вишневое молоко»:

4 ст. л. молодых измельченных листьев вишни залить 2 стаканами воды, поставить на слабый огонь и довести до кипения, настоять 20 мин., процедить. Добавить в отвар 2 стакана молока, 3 ст. л. меда, разведенное в холодной воде толокно (1 стакан) и довести до кипения. Пить по 1/2 стакана теплого напитка 4 раза в день.

Напитки эти повышают защитные силы организма и помогают справиться с инфекциями. Я буду очень рада, если кому-то из читателей «НС» мои рецепты помогут.

**Валентина Васильевна Гаврилова,**  
Тульская обл., Ленинский р-н,  
пос. Молодежный

### ИЗ ШИШЕК ВАРЕНЬЕ — ОТ БРОНХИТА ИСЦЕЛЕНИЕ

Мой сын Алеша с грудничкового возраста и до 6 лет часто болел бронхитом. Даже в больницу его клали, была бронхиальная пневмония. Одна знакомая посоветовала мне: «Свари варенье из сосновых шишек, и твой Алеша больше болеть не будет». Так оно и случилось. Сыну уже 12 лет, и он ни разу больше бронхитом не болел.

Надо собрать 100 средних шишек или 200 маленьких, но только чтобы они были не твердые, а еще молочные. Из 4 кг сахара и 3 л воды варим сироп. Когда он будет готов, засыпаем в него шишки, которые предварительно режем вдоль и шинкуем полуколечками. Варим шишки 1,5-2 часа, помешивая. Сироп должен получиться светло-бордового цвета. Привкус у сиропа должен быть смолянистым, но приятным. Сироп и шишки можно разложить по разным банкам. Сироп принимать при бронхите (1 ч. л. 4 раза в день), а шишки — как профилактическое средство от простуды. Их заливаем кипятком, настаиваем и пьем. Приносила на работу, всем понравилось. Многие варили мое целебное варенье.

**Надежда Николаевна Телицына,**  
Нижегородская обл., Борский р-н,  
п. Неклюдово

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

#### ОТ БОЛЕЙ И ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ...

...помогает настойка на листьях хрена. 700-граммовую банку заполняю листьями хрена и заливаю водкой. Настаиваю 2 недели в теплом месте. Настойку пью по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

**Николай Михайлович Безверхний,**  
Ставропольский кр., г. Пятигорск

#### ПРИ КОНЬЮКТИВИТЕ...

...помогает молоко. По одной капле в каждый глаз. Закапывать, как только появляются признаки. Для лечения грудничков можно использовать грудное молоко.

**Елена Белова,**  
Тюменская обл., г. Заводоуковск

#### ПРИ ПОРЕЗАХ...

...я сразу разрезаю дольку чеснока и накладываю на ранку. Заживает намного быстрее, чем с йодом или зеленкой.

**Валентина Николаевна Косарева,**  
Ростовская обл., п. Восточногорняцкий



## ОДИН САЛАТ ВМЕСТО ЦЕЛОГО ОБЕДА!

Я обычно готовлю это блюдо, если мне надо сытно и на скорую руку покормить моих домочадцев. Особенно если в холодильнике уже есть отваренные заранее свежие грибы и картошка.

Граммов 150 грибов (лучше белых или подосиновиков) и 100 г ветчины режу кубиками, а 200 г сладкого перца — соломкой. Кладу в миску и туда же затем высыпаю измельченные крабовые палочки. Чищу 3 средней величины картофелины, сваренные «в мундире», тоже режу кубиками и добавляю к остальным продуктам. Потом поливаю их соком, выжатым из одного лимона, солю, чуть перчу, заправляю растительным маслом и тщательно перемешиваю. На все про все уходит максимум минут 10-15. Получившегося салата нам хватает на четверых. Причем он такой сытный, что после одной порции уже можно не обедать.

Полина Рогожина, г. Воронеж

## РЫЖИКИ. ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ЖДАТЬ

Соления на зиму я делаю разные, но самыми первыми всегда пустеют банки с моими рыжиками: уж больно хороши выходят грибочки!

А готовлю я их на листе хрена. Кладу его вместе с зубчиком чеснока на дно банки, покрываю слоем рыжиков, солю. Потом — второй ряд грибов, снова солю, и так пока банка не заполнится. Сверху кладу укроп, чеснок, еще лист хрена, а уже на него — кружок с грузом (гнет), чтобы выделился сок. Ставлю на 2 дня в теплое место, а затем, закрыв банку крышкой, на холод (в погреб или в холодильник). Через 5 дней рыжики можно есть. Так же можно солить и другие грибы, но их надо предварительно замачивать на 2 дня в холодной воде, чтобы вышла горечь, и просаливаются все они дольше. Грузди будут готовы только через 30, волнушки, белянки — через 40, а валуи — аж через 50 дней.

Любовь Тимофеевна, Рязанская обл.

## ЧЕМ НАГРАДИТЬ УСТАВШИХ ГРИБНИКОВ?

Если мой муж с сыном приносят из леса много «благородных» грибов — белых, подберезовиков и подосиновиков, я в награду своим добытчикам готовлю их любимую грибную запеканку. Конечно, приходится повозиться, но вкусноты она необыкновенной!

1 кг свежих грибов, нарезанных дольками, и 2 нашинкованные полукольцами луковичи кладу в глубокую чугунную сковородку. Вливаю несколько ложек воды или бульона, закрываю крышкой и ставлю на огонь.

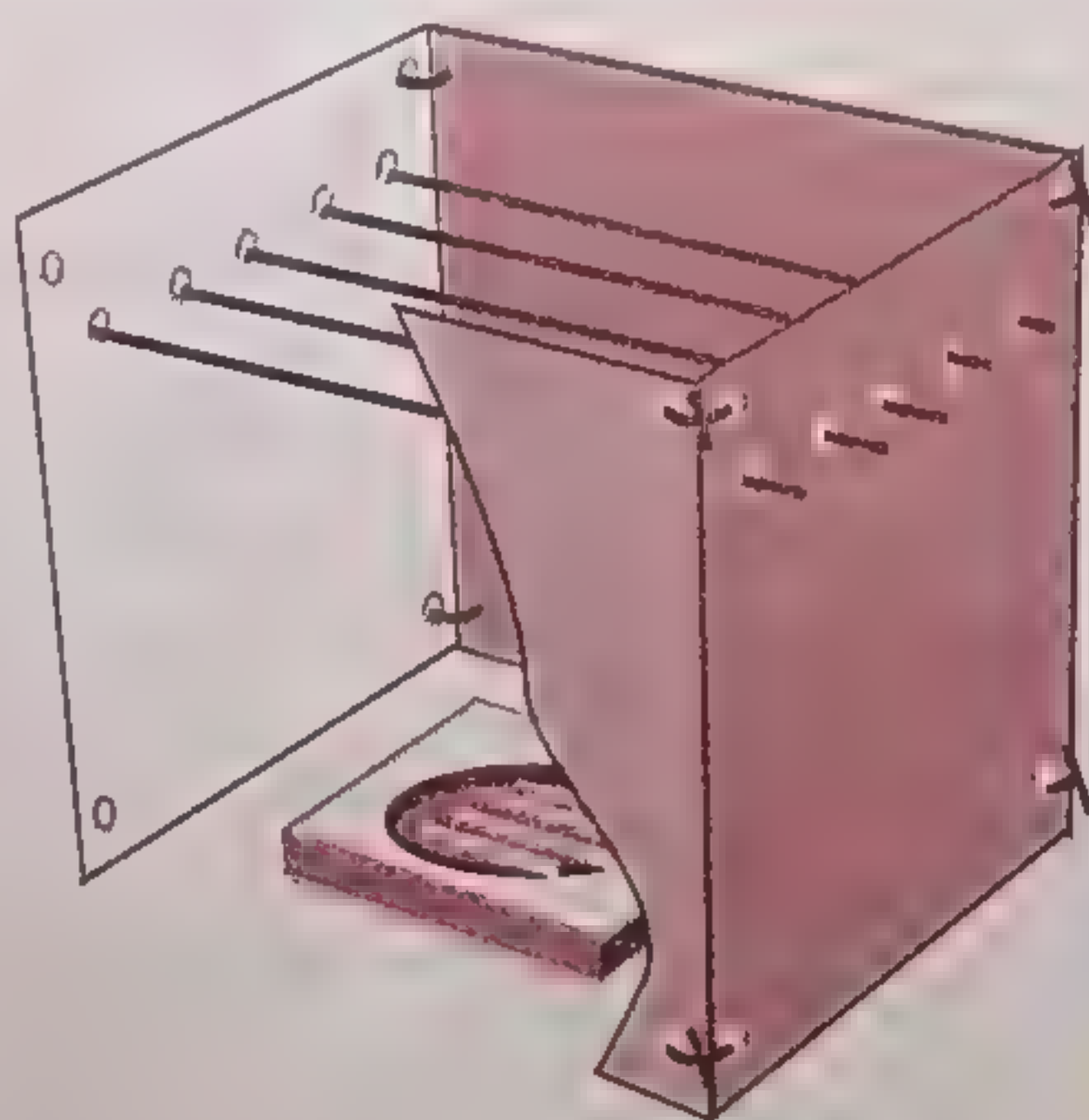
Пока все это тушится, растираю 8 яичных желтков с солью и добавляю к грибам с луком. А белки взбиваю, аккуратно всыпаю в них чуть меньше стакана панировочных сухарей, солю, перчу и осторожно смешиваю с грибной массой. Выкладываю все это в чугунную форму, предварительно смазанную маслом, и посыпаю оставшимися сухарями. Выравниваю поверхность и заливаю ее стаканом сметаны. Ставлю форму в духовку и запекаю минут 30-35. Готовую бабку, вынув из формы, ставлю на блюдо, а вокруг кладу овощи и зелень. Мои грибники в восторге от этого блюда!

Анна Ш., г. Калуга

## СУШУ ГРИБЫ В КУБИКЕ

В дождливую погоду у нас в дачном домике воздух очень влажный, и быстро высушить грибы не получается. Чтобы ускорить этот процесс, я смастерил кубик без дна и крыши.

Вырезал из листа жести четыре квадрата размером 50х50 см. Во всех углах каждого из них просверлил маленькие дырочки. В них продел кусочки металлической проволоки, и с их помощью скрепил стороны короба. А в двух противоположных его стенках, в 5 см от верха, проделал в ряд по горизонтали 4 отверстия, куда вставля-



ются палочки с нанизанными на них грибами. В центр короба поставил источник тепла — обычную электроплитку, включил в сеть, и через 2-3 часа грибы были высушены. Теперь мои соседи по дачному участку тоже пользуются этим устройством, чтобы побыстрее высушить собранные грибы. А еще такая самодельная сушилка хороша тем, что ее удобно перевозить и хранить: в сложенном виде она занимает очень мало места.

Алексей Беляков, г. Кострома

## СОЛЯНКА С ОПЯТАМИ

Осенью опят в наших местах — хоть косою коси. Поэтому я всегда замораживаю их впрок, чтобы потом делать с ними свою любимую солянку, рецептом которой хочу поделиться с читателями «Народного совета» — пусть попробуют. Сначала в сотейнике слегка поджариваю кусочки сала, к нему добавляю мелко порезанные 500 г мяса. Минут через 15 туда же кладу чуть больше полкило опят, солю и чуть-чуть перчу. Пока все это жарится на слабом огне, шинкую половину кочана капусты и высыпаю ее в сотейник, когда продукты в нем уже дошли до готовности. Оставляю тушиться, а за это время чищу 3 крупные картофелины, мелко режу и вместе с лавровым листом добавляю в сотейник после того, как капуста протушилась. Томатную пасту или кетчуп кладу в солянку, только когда картофель станет мягким. Главное, на всех этапах готовки не забывать регулярно помешивать все продукты, чтобы не пригорели. Тогда у вас получится очень вкусное блюдо.

Вероника Мишина, г. Егорьевск

## КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Очистив грибы, залейте их холодной слегка подсоленной водой, в которую добавлено немного уксуса — тогда они не почернеют.

Света Ровнянская, г. Балашиха

Хотите, чтобы сушеные грибы по вкусу практически не отличались от свежих? Тогда перед тем, как готовить, подержите их несколько часов в молоке, добавив в него чуть-чуть соли.

Ирина Дмитриевна, г. Вологда



### ГОТОВЛЮ ЕЛКУ... ЛЕТОМ

Мы с друзьями уже несколько лет подряд отмечаем Новый год на даче, да и вообще полюбили в зимнее время выбираться за город.

Несмотря на всю красоту снежных пейзажей, выглядят участки зимой очень жалко: все деревья без листьев торчат черными палками из снега, а там, где была буйная растительность — только сплошные сугробы. Вот поэтому-то мы и решили поса-

дить на своем участке несколько елок, а заодно узнали некоторые особенности посадки вечнозеленых деревьев.

Сажать ель самое время сейчас, а то она хуже переживет зиму или вообще захиреет. Для начала присмотритесь, какие хвойные растения растут в округе или у соседей. Скорее всего, это будут ели, сосны, пихты, можжевельники и лиственницы. Выбирайте растение из таких же, что растут поблизости «дика», так оно лучше приживется. Если решите выкопать маленькую елочку из соседнего леса, обязательно пометьте северную сторону, сажайте растение так же, как оно росло «на воле». В противном случае пересадка будет серьезным стрессом для деревца.

Хвойное дерево важно пересаживать с комом земли, потому что в его корневой системе живут грибы-симбионты, которые участвуют в процессе переработки полезных элементов. Так, при пересадке двухметрового дерева ком должен быть примерно 80 см в высоту. Если ком рассыпается, смочите его, а при посадке подкормите дерево гуматом и тщательно укутайте. Лучшее место для хвойного дерева — на краю участка, рядом с высокорослыми растениями. Учтите, что когда ель вырастет, она затенит довольно большое пространство. Зато как приятно отмечать Новый год на даче и наряжать самую настоящую, живую ель, которую еще к тому же посадил ты сам! Ведь человек, как говорится, за свою жизнь должен построить дом, посадить дерево и вырастить ребенка. Так что если дачный дом и дети у вас уже есть, то дело за малым.

Станислав Лобачев, г. Москва

### ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

Если вам нужно перелить какую-то жидкость, допустим, из канистры или из бочки, и удобнее сделать это по шлангу, совсем не обязательно отсасывать воду. Можно просто быстро протащить по шлангу тряпку, прикрепленную к веревке или мягкой проволоке, чтобы не повредить сам шланг. Об этом способе мне рассказал один знакомый шофер. Он так доправляет свою машину. Очень удобно, и бензином «плевать» не надо.

Денис Овсянников, г. Москва

Двери или уключины у лодки, если, конечно, у вас она есть, можно надежно «смазать» и без масла. Возьмите обычный полиэтиленовый пакет и оберните куском полиэтилена трущиеся части петель или уключину.

Р. Калачков, Иркутская обл.

Если развесить в дачном туалете пучки разных трав или ветки деревьев, связанные в небольшие венички, эта зелень будет действовать лучше всякого освежителя воздуха.

Дарья Макарова, г. Петрозаводск

Озимый чеснок прекрасно хранится в соли. Возьмите кастрюлю, покройте дно слоем крупной соли, сверху уложите ряд чеснока, потом опять слой соли и чеснок. Это проверенный способ, но все равно даже «засоленный» таким образом чеснок лучше держать в прохладе, в идеале в погребе, если есть возможность.

Р. Калачков, Иркутская обл.

### КАК ПОДОЛЬШЕ ЕСТЬ СВОЮ КАРТОШКУ?

Вырастить и собрать хороший урожай — только полдела, надо его еще и сохранить, иначе весь наш летний труд теряет смысл. Особенно трудно сберечь в целостности и сохранности такие культуры, которые сажаются в больших количествах и дают богатый урожай. Это в первую очередь касается картофеля.

Важно тщательно перебрать все собранные клубни и отсортировать их, разобрав на поврежденные, необычной формы, больные и нормальные корнеплоды. Вам сразу будет понятно, какие клубни сохранятся долго, а какие лучше как можно быстрее употребить в пищу. Также будет легче отобрать семенной картофель.

Многие забывают, что только что собранные клубни еще недавно были частью живого растения, поэтому к ним надо и относиться, как живым организмам. Все, что вы собрали, нужно выложить на солнышко и дать как бы «позагорать» несколько часов. Это предохранит урожай от некоторых болезней.

Лучшее укрытие для картофеля — ящики с небольшими отверстиями в стенках, которые должны стоять на подставках на высоте 15-20 см над полом и на расстоянии минимум 5 см от стен. Сверху ящик с клубнями укутайте мешками, тряпками, в общем, всем, чем угодно, главное, чтобы этот материал впитывал лишнюю влагу и не давал картофелю гнить. По мере необходимости меняйте это укрытие.

Если есть возможность, проследите за

температурным режимом: сначала картофель нужно держать при температуре 12-15°С и постепенно, к середине октября, охладить до 8°С. Не пренебрегайте этими, казалось бы, мелочами, все это скажется на сроке и качестве хранения. К октябрю проявятся невидимые раньше болезни, так что переберите картофель, чтобы избежать «эпидемии». В дальнейшем температуру хранения можно снизить до 2-3 градусов, а в конце зимы — до -1°С, если вы рассчитываете есть свой картофель до следующего урожая. Конечно, все это актуально только при больших урожаях, но поверьте, если следовать этим советам, картофель будет храниться гораздо дольше, и ваши потери за год составят не более 3% от собранного, а то и меньше.

О. Матвиенко, г. Нижний Новгород



## КРАСНАЯ ЯГОДКА — И ЗАКУСКА, И ВЫПИВКА!

Пока идет сезон брусники, мы с мужем запасаем эту полезную ягоду. В моченом виде она хороша как гарнир к любому мясу, и приготовить пару-тройку баночек впрок — моя забота. А супруг делает на этих ягодах свою любимую настойку «Брусничка». Рассол для мочения я готовлю так: на 1 л воды — 20 г соли, 40 г сахара. Довожу его до кипения и охлаждаю. Перебранную и вымытую бруснику высыпаю в большую банку или выскокую эмалированную емкость и заливаю туда рассол. Добавляю очищенные дольки яблок, душистый перец и несколько штук гвоздики. Накрываю льняной тканью и выдерживаю неделю при температуре 18-20°C, а потом, если на улице уже прохладно, ставлю на балкон. Если тепло — на нижнюю полку холодильника. Через 25-30 дней брусника готова. Рецепт мужа еще проще. Он берет пару бутылок качественной, хорошо проверенной водки — «Московской», «Столичной» или «Русской», выливает в литровую банку, добавляет 1/2 чайной ложки сухой полыни и настаивает несколько часов. В трехлитровую банку высыпает килограмм спелой брусники и заливает настоянной водкой. Через 2-3 недели процеживает и добавляет полкило сахара. Когда он растворится, «Брусничка» готова.

И. Ломейко, Костромская обл.

## Я ПИЛЮ... СЛОМАННОЙ НОЖОВКОЙ

А делаю я это не просто, а очень просто.

Складываю два полотна вместе и смотрю, как соотносятся их «волны», чтобы предугадать ширину будущего пропила: если смещения «волн» на кромках нет, ширина будет маленькой, если же они идут вразнобой, пропил будет широкий. Крепить полотна можно стробцинами к целому полотну.

Вот такая столярная хитрость, которая позволяет упростить работу с помощью по сути сломанного инструмента.

Эдуард Тимирязев, Ярославская обл.

## МАЛЕНЬКАЯ БЕСЕДА О БЕСЕДКЕ

В конце лета, когда основные работы на огороде закончены, можно чуть больше времени уделить дачному строительству, которому, как известно, нет конца. Конечно, на серьезную стройку решится не каждый, но вот сделать на своем участке уютную беседку по силам даже не слишком искушенному в строительстве человеку.

Тут, как всегда, все зависит от того, что вы хотите получить в итоге, ведь даже такое нехитрое строение, как беседка, можно превратить в настоящий дворец. Но и затраты понадобятся тоже королевские. Для начала определитесь с тем, как вы будете ее использовать: для семейных посиделок или для больших шумных компаний. Тогда

по крайней мере будет понятно, какого размера будет строение. Как бы там ни было, лучше построить беседку неподалеку от того места, где у вас стоит мангал, чтобы не таскать шампуры с шашлыком через весь участок. Можно установить печку или мангал и внутри беседки, но я не рискнул — тут и размеры должны быть солидными, и дымоход специальный, да и опасно это. Поэтому в первую очередь по своему опыту скажу, что фундамент должен быть прочным. Вот мы не рассчитали, и пришлось потом перестраивать. Прочность крыши тоже должна быть такой, чтобы в зимнюю пору она не подломилась под весом снега. Все это говорит о том, что древесина для этой постройки должна быть качественной: сухой, однородной, и, что немало важно, пропитанной какими-нибудь противопожарными и противогнилостными

веществами — как-никак все элементы постройки будут находиться на открытом воздухе круглый год.

Мы провели в беседку электричество. Помоему, это тоже важно, ведь в противном случае в темное время суток там будет неуютно, да и радиоприемник с собой не вынесешь, разве что на батарейках. Так что предусмотрите защищенное место для розетки.

Свою беседку мы украсили симпатичными посадками — посадили жимолость и девичий виноград (также сгодятся каприфоль или плетистые розы). Можно и внутри озеленить беседку: прекрасно смотрятся однолетние растения в корзинах или горшках, которые можно развесить по периметру помещения. Моя жена так посадила настурции и пеларгонии.

Юрий Ф., г. Ульяновск

## СБОР ЯБЛОК: СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Мои внуки просто обожают яблоки и груши, поэтому к этим фруктам я отношусь особенно бережно — чтобы они были вкусными и их хватило надолго. Даже собирать яблоки и груши надо по-особому — нежно и с любовью.

Определить зрелость плода можно по его цвету и размеру. В принципе, чем дольше провисит он на ветке, тем больше и вкуснее будет. И тем лучше будет храниться. Но тем не менее, затягивать до холодов тоже не стоит. Снимать плоды с веток нужно бережно, без резких движений и нажимов. Ни крутить, ни дергать нельзя.

Обхватите фрукт ладонью, указательным пальцем нажмите на плодоножку в том месте, где она крепится к плодовой ветке, и легонько поднимите руку с плодом вверх. Таким образом вы отделите его от веточки, не повредив ни саму ветку, ни плодоножку. Это очень важно, потому что плоды лучше хранятся, если собирать их вместе с плодоножкой. Начинать сбор нужно с нижних веток, постепенно поднимаясь выше. Для сбора фруктов с верх-



них веток, если дерево невысокое, пользуйтесь лестницей или стулом, чтобы не «ранить» дерево. Также старайтесь не притягивать ветки к себе. Сам урожай складывайте в корзины (лучше из ивы) и храните фрукты в них при температуре около 2 градусов Цельсия.

Евгения Николаевна Кузьмина, Самарская обл.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): LOGOS@NARSOVET.RU

СОВЕТ

67



## ПОЧЕМУ УТКА СТАЛА СИМВОЛОМ ОБМАНА?



— Почему напечатанная, к примеру, в газете неверная информация называется «уткой»? При чем тут утки? Игорь из Таганрога.

Более ста лет назад бельгийский юморист Корнелиссен вздумал поиздеваться над легковерием публики и напечатал в журнале такую заметку: «Прожорливость уток известна, но она наиболее явствует из следующего случая. Один ученый купил 20 уток и тотчас приказал изрубить одну из них, с перьями и костями, в мелкие кусочки, которыми накормил остальных птиц. Несколько минут спустя он поступил точно так же с другой уткой, потом с третьей, четвертой и так далее, пока не осталась только одна, которая сожрала, таким образом, 19 своих подруг». Журнал напечатал этот бред, другие перепечатали, и несколько дней все только и говорили, что о прожорливости уток. Только потом автор сам раскрыл секрет «научного опыта». С этих пор всякая ложь в печати стала именоваться «уткой».

## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, КИОСКЕРЫ!



— Можно ли через вашу газету поздравить с днем рождения киоскера Чудакову Надежду? Хочу пожелать ей здоровья, счастья и терпения, она удивительно отзывчивый человек. Постоянная покупательница из Москвы.

## «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ ИМЕНИННИКОВ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:

Набисламову Елену Леватовну и Ажейцеву Веру Ивановну из «Союзпечати» (г. Абакан), Степанову Людмилу Борисовну (г. Тверь, киоск «Тверьсоюзпечать+О» на ул. Можайского), Горюшкина Артема Викторовича и Гноевую Ирину Алексеевну (г. Воронеж, киоски «Сегодня-Пресс-Воронеж» на ул. Лизюкова), Клепикову Веру Николаевну (г. Воронеж, киоск «Сегодня-Пресс-Воронеж» на ул. Хользунова), и москвичей из «Центропечати» — Денисову Ларису Алексеевну (ул. Юных Ленинцев), Чудакову Надежду Константиновну (Ленинградский пр.) и Егорову Зою Андреевну (ул. Пресненский вал).

## ПРАЗДНИКИ И ПРИМЕТЫ

31 АВГУСТА–6 СЕНТЯБРЯ

1 сентября

Андрей Стратилат

Мученик Андрей Стратилат слывет в народе под именем Тепляка, под которым разумеется ветер, дующий с юга и, по наблюдению крестьян, способствующий созреванию овса. «Стратилатов день приспел — овес поспел», — говорили в народе.

6 сентября

День святого Петра, митрополита Киевского

Святитель Петр, избравший путь иночества в двенадцатилетнем возрасте, удивлял современников строгостью подвижничества. В 1308 году по желанию всего православного народа Константинопольский патриарх Афанасий сделал его митрополитом Киевским и всея Руси. За годы своего святительства Петр неоднократно успокаивал морские бури, грозившие кораблям, кротостью смирял гордых князей, водворял мир в русских землях. В 1325 году святитель переселился в Москву, благословил ее грядущее возвышение и повелел построить в Кремле храм во имя Успения Божьей Матери, где сам указал место своего погребения.

## ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---|---|---|---|---|---|
|    |   |   |   |   |   |   |

- магнитная буря
- слабое магнитное возмущение
- благоприятный день

## НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы — для здоровья и семьи, для дома и дачи! Победители получают от редакции памятные значки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК», а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.



ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ? Присылайте письмо вместе со своей фотографией! НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

## НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?

ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА

«НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!

РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

200-27-28  
(код 8-800)

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Издание зарегистрировано в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ №77-17925.  
«Народный совет» № 13 (13).  
Выходит четыре раза в месяц с мая 2004 года  
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен  
Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов  
Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина, Антон Иванов, Марина Колосова, Ирина Костенко, Алексей Цыганов  
Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалёва, Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов, Вадим Пшеничников

Распространение: ООО «ТДС» Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891; e-mail: orlova@logosmedia.ru  
Заключение договоров: Ольга Яскевич  
Служба подписки: Ольга Орлова — Тел. (095) 974-7383; доб.15-21; e-mail: tds@logosmedia.ru

Подписка с любого месяца на почте. Подписные индексы в объединенном каталоге «Пресса России» и каталоге «Роспечать» — 84710, каталоге российской прессы «Почта России» — 12564

Размещение рекламы:  
Елена Кондрат — тел. (095) 974-73-83 доб.14-98; e-mail: ekonkrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержания рекламы и публикуемые советы читателей.  
Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет».

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86  
Тираж 173325 экз. Заказ № 7036  
Подписано в печать 24.08.2004

Адрес редакции, издателя 127015, Москва, Вятская ул., 49  
Тел. (095) 974-74-03  
www.logosmedia.ru e-mail: logos@narsovet.ru  
Цена свободная



НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК





**В**ере приснилась любовь. Будто сердце переполнено нежностью, губы горят, глаза светятся, и мир — волшебная страна, и жизнь — сплошной праздник. Проснувшись: за окном чах сырой вечер, приемник на кухне вещал трескучими голосами политиков.

Она резким щелчком отключила его, поставила диск Свиридова и заварила крепкий кофе. Запах мужчины продолжал кружить голову, шея помнила жесткость щетины, губы — вкус его губ. Она попыталась вспомнить лицо того, с кем так упоительно целовалась, и не вспомнила. Там, во сне, лицо не имело значения, осязание было важнее зрительного восприятия. Тогда дотошная Вера стала перебирать в уме мужчин, способных вызвать пожар в крови. Но, к своему глубокому разочарованию, не смогла найти ни одного!

**А** ведь были, были орлы в одинокой жизни Веры Павловой! Но все почему-то через время оказывались птицами иного полета... Взять хотя бы того полковника, что согревал ее чаем на полигоне. Мир в те минуты казался ей большой, освещенной звездами сущей, а все эти люди в военной форме — непослушными детьми, заигравшимися в захватывающую игру. И только она, матерьяльная женщина с медицинским чемоданчиком, готовым скрыться в любую секунду, если станет кому-то плохо, понимала трезвым умом, что к чему. Играйте, играйте, взрослые дети в военной форме, тешьте себя счастливой иллюзией, что все эти ваши стрельбы и учения помогут в случае войны...

Они почти не разговаривали, но держались неизменно рядом и понимали друг друга по междометьям, по выражению глаз. А потом полковник исчез, и оказалось, что они не общались телефонными и единственной связующей ниточкой осталась тот полигон.

На следующее время, и полковник

— Так, хватит валять дурака! — приказала себе Вера, — надо схо-



# СНЫ

найди да найди себе друга! Но в трубке зависла пауза.

— Мама, какое свидание? Где ты его подцепила, старого извращенца?

— Фу, как гадко ты выражаешься! — поморщилась Вера. — Мы познакомились на полигоне, он отпаивал меня чаем, чтобы не замерзла.

— Господи, как романтично! — съязвила дочь.

— Солнце, ты что? Сердишься?

— Да нет, чего мне сердиться! Если тебе случайный хахаль дороже внуков — на здоровье. Мы можем вообще визит отложить, а ты веселись себе, мамочка...

Жгучий, липкий, обморочный стыд ударил в лицо Вере и стал медленно растекаться по телу. А ведь права дочь, права! Всему свое время, свои приличия. Как ей в голову могло такое прийти — тащиться ночью в дом к первому встречному! Ей, порядочной женщине, терапевту, матери, бабушке, наконец!

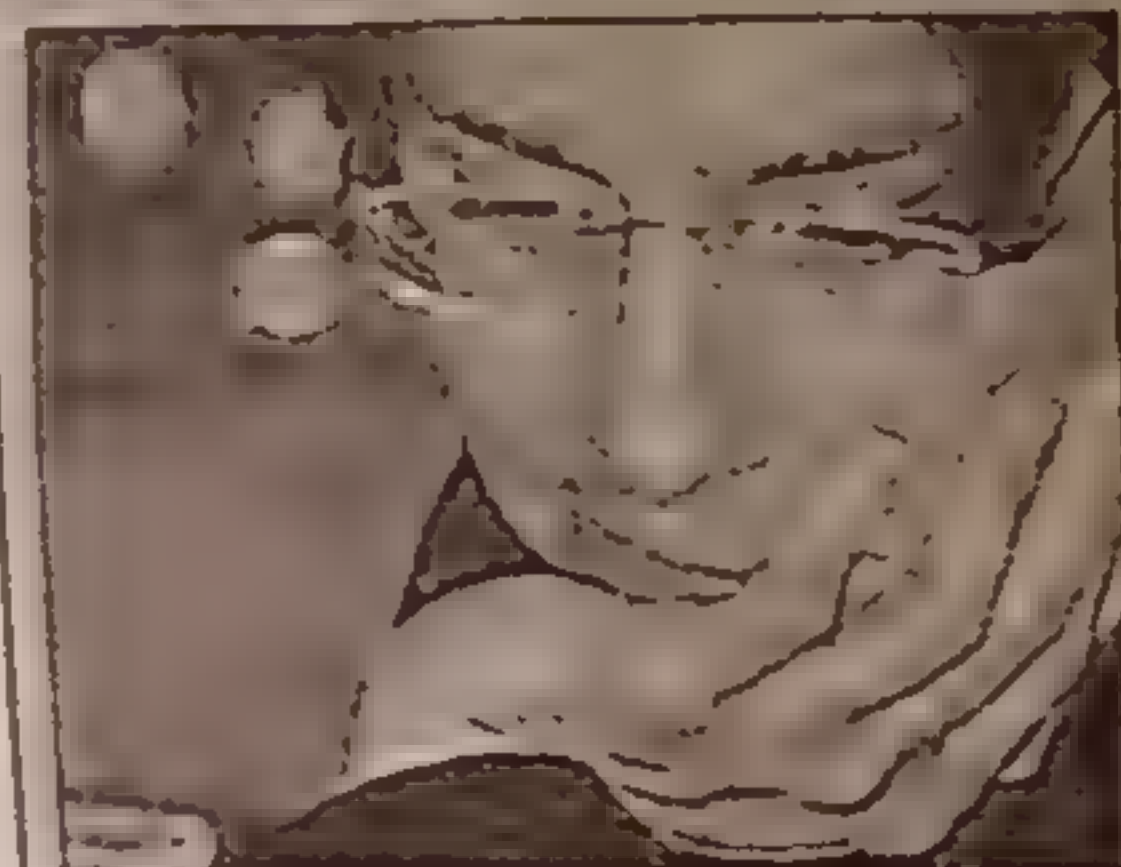
— Да я пошутила, а ты поверила, — сказала она в трубку деревянным голосом. — И с творогом испеку, и с мясом, и даже с грибами! Свининка уже варится.

Вера тяжело подошла к трюмо, на нее виновато взглянула немолодая женщина. Зачем себя обманывать? В этом возрасте надо думать о душе, а не о теле. А если последнее бунтует, требуется его приструнить. Она надела старый халат и пошла распаковывать сумку, ставить мясо на огонь, чистить овощи для борща.

Ночью ей не спалось. Голова болела, воздуха не хватало. Сон наваливался рывками, тягостный, безрадостный — какие-то сварливые бабки с язвами, какие-то заброшенные огороды и колодцы. А потом она увидела полковника, точнее его спину, он шагал по лесным буеракам вперед, а она, ломая каблучки, бежала следом, но не смогла догнать. И позвать его не могла, потому что рот спекся от горького дыма, и откуда дым в лесу?

## ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

### ПОЧЕМУ НЕ ЖЕНИТСЯ ГАЛКИН?



Пародист-лингвист Максим Галкин перед празднованием своего тридцатилетия сообщил, что записал еще три дуэта с Аллой Борисовной Пугачевой, до сих пор не отчаялся найти девушку мечты и намекнул, что на день рождения не прочь получить карету с индейцами.

В одном из последних интервью вновь помолодевший благодаря новой прическе типа «копна» и ярким смелым нарядам Максим Галкин приоткрыл и страшную, не дающую покоя миллионам алчущих поклонниц тайну: какие же девушки ему нравятся. «Девушки — это же не машины. Сейчас скажу, что мне нравятся тонкие — жемчужка на толстой. Скажу, что нравятся брюнетки, а потом попадетесь блондинка, от которой сойду с ума. А мне потом скажут: так вы же нам говорили, мы ориентировались». По словам Галкина чувствуется, что он все-таки еще не окончательно прошел сложный процесс самоидентификации и ориентирования.

**98-ЛЕТНЯЯ БАБУШКА ПО СОВЕТУ ВНУКА ЗАКОНЧИЛА ШКОЛУ**



обменялись телефонами. И единственной связующей нитью осталась та же нить.

— Так, хватит валять дурака! — приказала себе Вера, — надо сходить в магазин, купить овощей, свинины, творожка для блинчиков, внуки их очень любят. Завтра приедет дочь с малышней, а холодильник пуст.

Она завязала волосы в хвостик, надела джинсы, куртку (сзади пионерка, спереди пенсионерка!) и выскочила на улицу. Супермаркет был почти пуст — люди доедали то, что закупили на праздники. Вера покидала в тележку все, на что глаз упал, и отправилась к кассе. Касса работала только одна, да и то в расслабленном режиме. Молодая щекастая кассирша соловьем заливалась перед коренастым мужиком, стоящим к Вере спиной. Выждав минуту, она не выдержала и резко нарушила идиллию:

— Девушка, будьте добры! Рассчитайте меня, а потом любезничайте.

Кассирша огрызнулась, а мужик оглянулся, и Вера узнала в нем... полковника.

— А я вас искал! — сказал он счастливым голосом.

— Здравствуйте, — усмехнулась она, складывая дрожащими руками банки и свертки в пакет. А перед глазами все поплыло, растекаясь радужными разводами, и сердце стучало так, что слышала даже кассирша. По крайней мере, ядовитый взгляд кассирши был Верой заманен. Потом они вышли из магазина вдвоем, по-детски держались за руки.

— Вы за кого голосовали? — начала светскую беседу Вера. — Лично я во всех разочарована...

— Да бросьте вы, — перебил полковник. — Нашли о чем говорить. Я даже в церковь ходил, свечки поставил, чтобы вас отыскать.

— С супругой? — Вера боялась показаться наивной дурочкой. Мо-

# УПЫ

## Веры Павловой

жет, у человека такая манера шутить?

— Поставил. За упокой, — проигнорировал полковник. — Потерял ее три года назад, а ощущение — будто вчера. Вы первая, кто во мне разбудил мужчину.

— А кассирша? — не удержалась Вера.

— Вот язвочка! — рассмеялся полковник. — С вами не соскучишься.

— А вы боитесь скуки?

— Боюсь. Не скуки, а тоски. По уже известной вам причине.

Зависла пауза.

— А вы кого-то в гости ждете? — спросил полковник, вручая ей пакет у подъезда. — Вес приобретенного внушительный.

— Да, дочку с внуками, — смутилась Вера и поспешила добавить, — она у меня в восемнадцать замуж выскочила.

— Да я вижу, что вы молоды. И красивы... Открою вам страшный секрет: все это время вы снились мне, причем очень-очень близко. И сегодняшней ночью. Я носил в себе вкус ваших губ весь день, а вечером собрался и пошел зачем-то в супермаркет, даже не догадываясь, что живу совсем рядом, через квартал. Это судьба. Вам не кажется?

— И что дальше? — глупо спросила она пересохшими губами.

— Только одно — закинем сейчас к вам продукты и пойдем ко мне пить шампанское!

— Нет-нет! — испуганно замота-

ла Вера головой, вспомнив про кавардак в квартире и линияющую футболку под курточкой. — Я приду через пару часов, хорошо? Ждите меня на этом же месте!

Она взбежала на пятый этаж, легко, как девочка, закинула пакет в холодильник и метнулась в душ. Горячие струи, смешавшись с яблочной пеной, превратили ее в Афродиту. Так вот что означал сегодняшний сон! Вот кто поймал ее в золотые сети любви там, где нет ничего невозможного! Она вышла из душа и распахнула шкаф. Что же надеть, чтоб сразить полковника? Смешно, но она действительно ощущала себя девчонкой, впервые идущей на свидание! И в этот момент зазвонил телефон.

— Да-а-а, — загадочно-лукаво пропела в трубку Вера.

— Привет, мамуль, как дела? Мы к тебе часов в 10 подвалим, ладно? Блинчиков с творогом напечешь?

— Не знаю, не знаю, — загадочно отозвалась Вера. — Лично я ухожу сейчас в гости, вернусь, вероятно, поздно и встану соответственно поздно. Если успею, то напеку, а нет, то справимся вместе.

— В гости? На ночь глядя? — неприятно изумилась дочь. — И куда же, если не секрет?

— Не секрет, — рассмеялась Вера. — На свиданье. К настоящему, дочь, полковнику!

Она ожидала, что дочка взвизгнет, поздравит ее с приключением, ведь сама прожужжала все уши —

бабки с язвами, какие-то заброшенные огороды и колодцы. А потом она увидела полковника, точнее его спину, он шагал по лесным буеракам вперед, а она, ломая каблуки, бежала следом, но не смогла догнать. И позвать его не могла, потому что рот спекся от горького дыма, и откуда дым в лесу?

Очнувшись в больнице. — Слава богу, — сказала ей нянечка, — оклемалась! А квартира ваша не сгорела, не бойся. Только кухня закоптилась. Если б не твой военный, могла б никогда не проснуться.

В палату зашел заведомо Николай Михайлович.

— Привет-привет, дорогая, как самочувствие? Интересный суицид ты задумала — угорание посредством сжигания мяса в сухой кастрюле!

— Я же борщ собиралась варить... — с трудом шевеля языком, пояснила Вера. — А как я здесь очутилась?

— Это вопросы к кавалеру. Он дверь выломал и скорую вызвал, а там наш Петрович работает, узнал тебя и привез в отделение. Меня ночью с постели подняли.

— Надо бы дочери позвонить, она в гости ко мне собиралась.

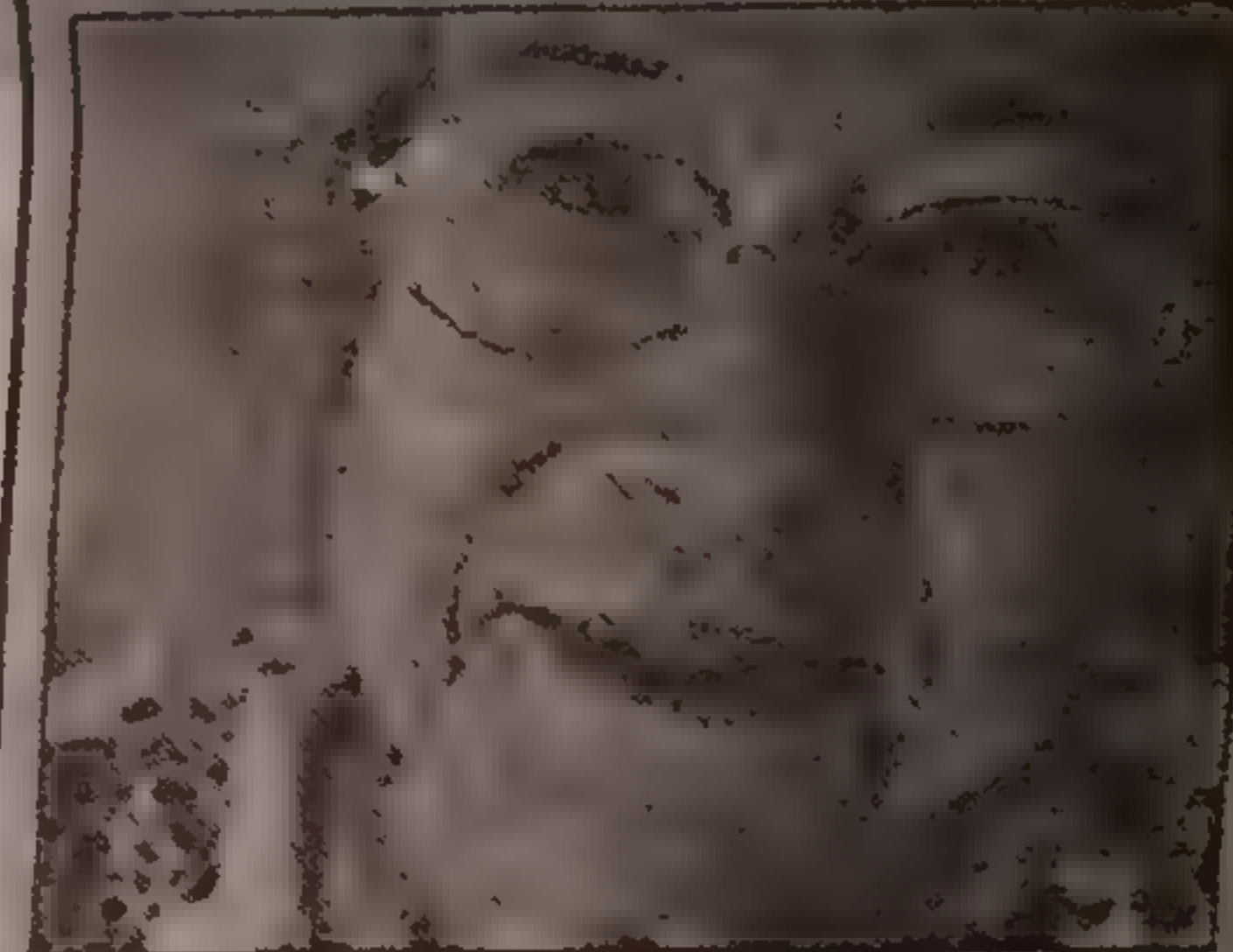
— Не волнуйся, ребенок твой уже дома, копоть на кухне чистит. Одним словом, полная идиллия. Ты не одна, и это меня искренне радует. Что ж ты молчала, что сердечного друга завела?

Выписали Веру к вечеру, в надежные руки полковника. Сидя в его старенькой, но ухоженной «семерке», она слушала рассказ, как он долго бродил у подъезда, пока не увидел черный дым из окна, как утром познакомился с дочкой и малышней, и чувствовала себя счастливой.

Ася ПОЛКОВА

сложный процесс самодетекции и ориентирования.

**98-ЛЕТНЯЯ  
БАБУШКА  
ПО СОВЕТУ ВНУКА  
ЗАКОНЧИЛА ШКОЛУ**



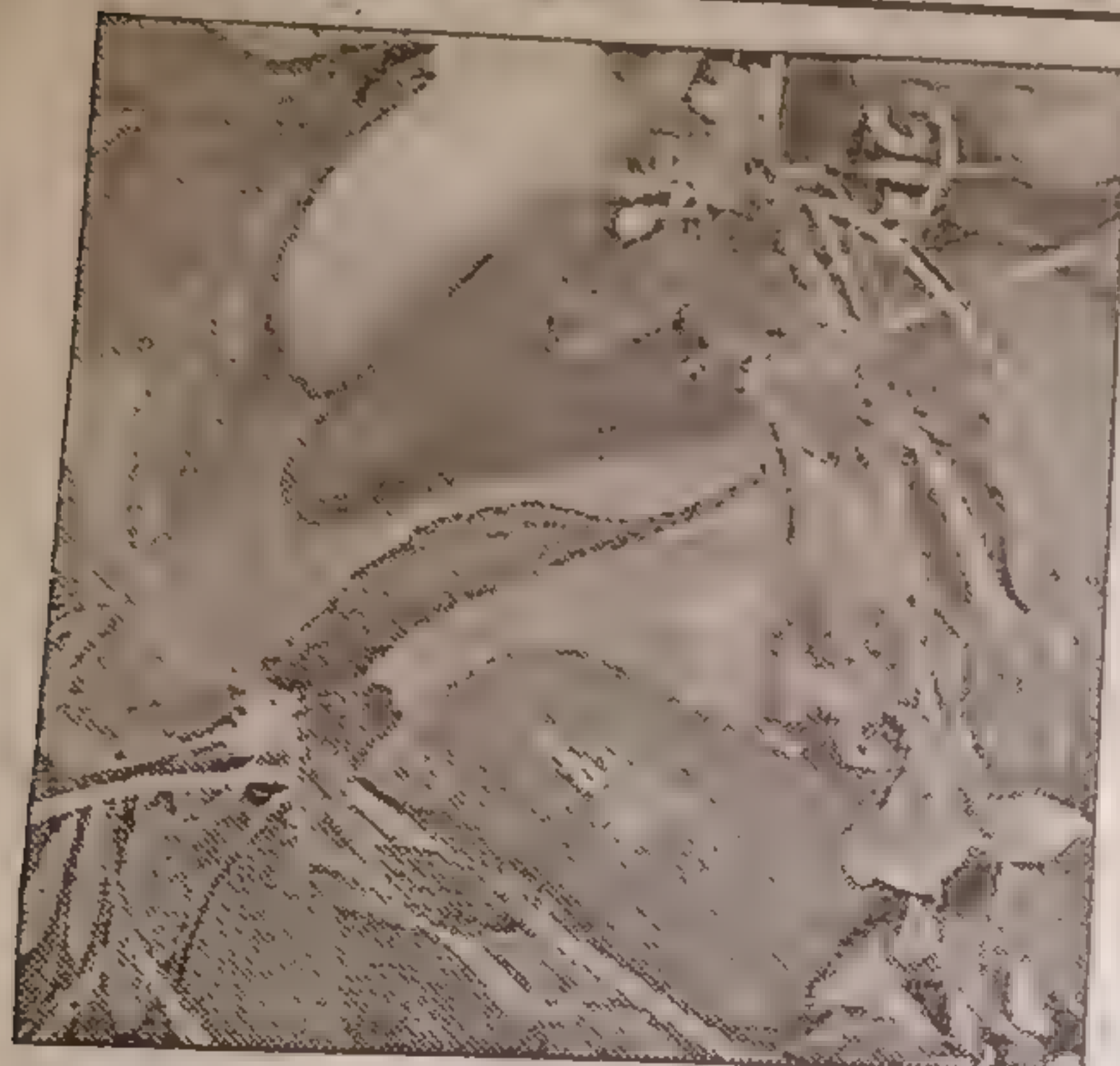
На днях в Сан-Франциско 98-летняя бабушка доказала, что преклонный возраст — отнюдь не помеха для всевозможных подвигов. На днях она получила диплом об окончании старшей школы, тем самым реализовав свою давнюю мечту.

Джозефина Беласко родилась в итальянском городке Калабрия в ноябре 1907 года. Затем в возрасте 18 лет она вместе с семьей переехала в Сан-Франциско и там уже пошла в одну из местных школ. Однако отучившись семестр, ей пришлось закончить свое образование. Дело в том, что сестры Джозефины сильно заболели, и она вынуждена была пойти работать, чтобы помочь родителям. В результате она так и проработала 36 лет бухгалтером в страховой компании. За это время она успела выйти замуж, родить детей и даже стать бабушкой, но диплом об окончании школы так и не получила.

В конце концов г-жа Беласко все-таки решила вернуться в школу и получить образование. По ее собственному признанию, на это ее вдохновил внук. Руководство учебного заведения пошло навстречу целеустремленной женщине и разработало специальную программу, чтобы она смогла прослушать курс лекций с остальными старшеклассниками.



# УСИЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ перцам и баклажанам

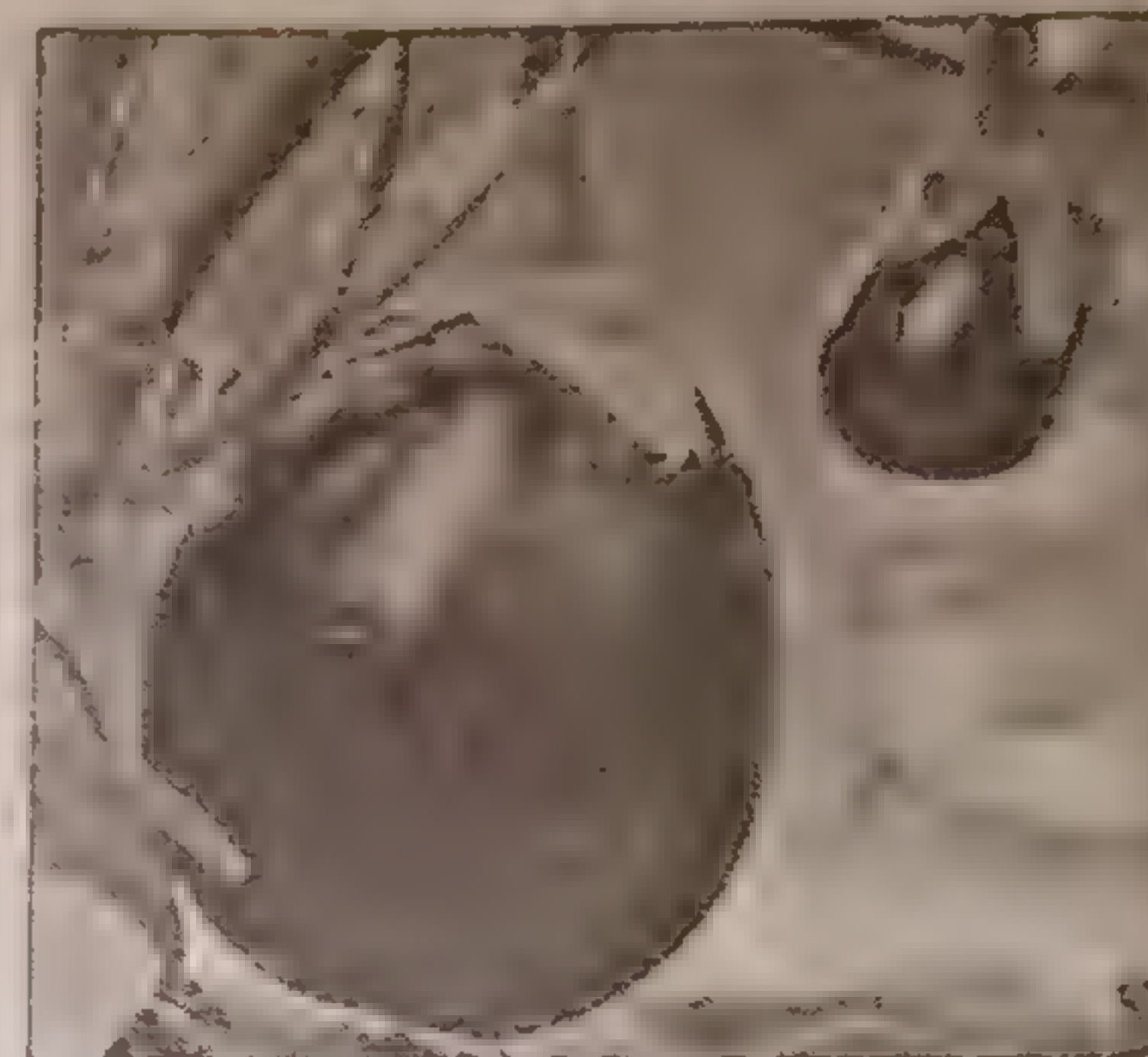


Перцы и баклажаны не только теплолюбивы и влаголюбивы, но и очень светолюбивы и на неплодородной почве не удаются. Малейшее затенение вызывает отставание в росте и цветении, соответственно урожайность резко снижается.

Корневая система у этих пасленовых культур поверхностная (к примеру, у помидоров и картофеля намного мощнее), особенно у перца, поэтому рыхление после полива и

одновременной подкормки должно быть обязательным, но не глубоким (3-5 см) и сопровождаться мульчированием. Свежий навоз на грядку не добавляют ни перед посадкой, ни во время вегетации (роста и плодоношения), так как на такой грядке растения дадут сильную листовую массу и не в силах будут сформировать плоды.

При внесении в целях подкормок перегноя, компоста не следует забывать добавлять золу (калийное удобрение) и суперфосфат, микроудобрения (1 таблетка на 10 л воды) и поливать орошением на кустики один раз за сезон. Подкормки можно повторять несколько раз за сезон



и даже в осеннее время, так как перцы и баклажаны не выносят весенних похолоданий, но им не очень страшны небольшие осенние понижения температуры. Они могут цвести и плодоносить долго, до глубокой осени, просто им нужен регулярный полив, рыхление, подкормки и мульчирование.

## ГОТОВИМСЯ К ПОСАДКЕ

Земляничную грядку располагают там, где по меньшей мере 4 года не росли картофель, помидоры, перцы и сама земляника.

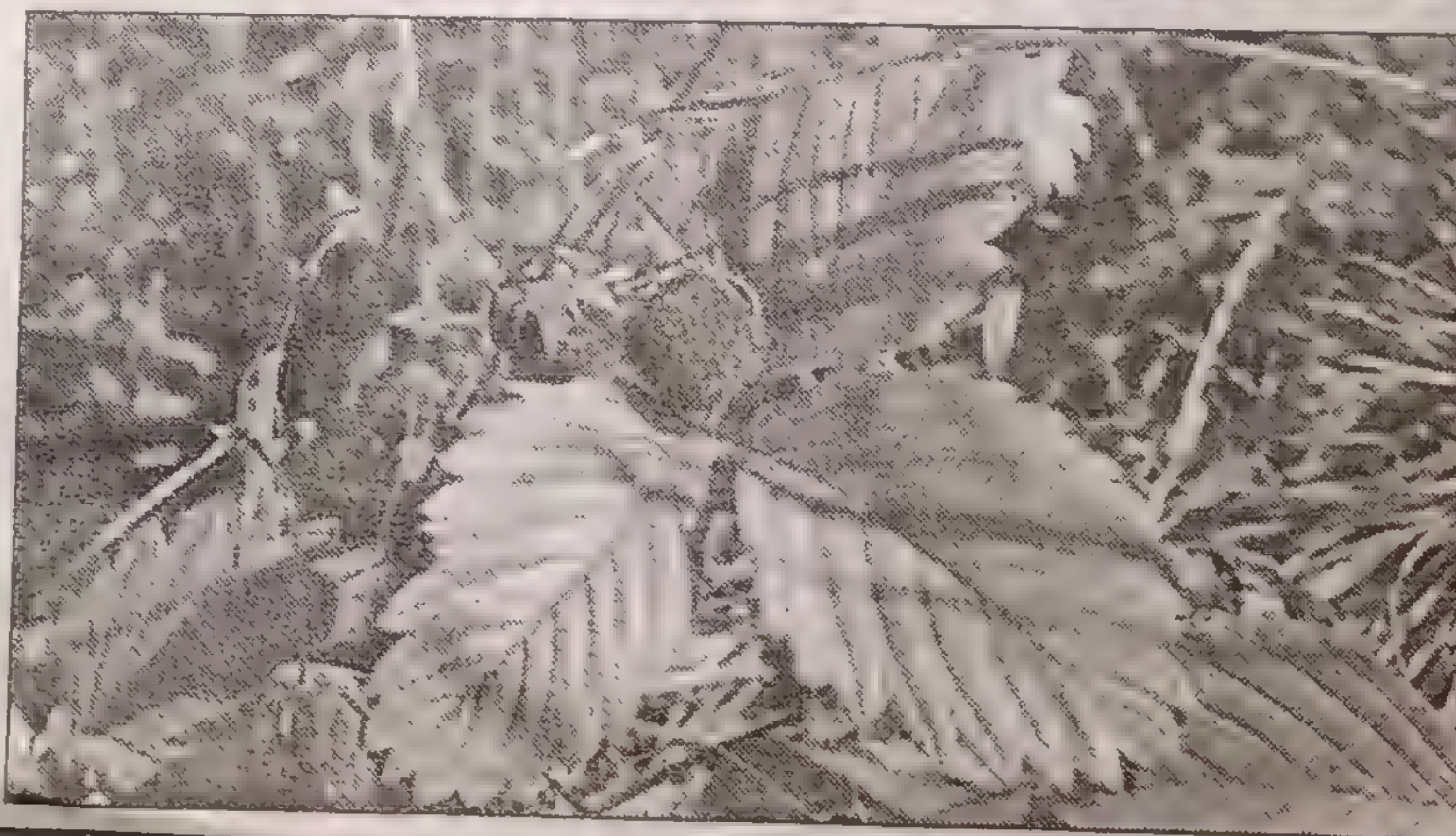
При подготовке почвы вносят на 1 кв. м минимум 8-15 кг перегноя и 200-250 г древесной золы (или полное комплексное удобрение). Почву перекапывают, тщательно удаляя многолетние сорняки, затем выравнивают граблями. Но если на участке есть корнеотпрысковые сорняки (типа осота), перекопку делают дважды, а то и трижды через 10-15 дней, выбирая корни и их кусочки полностью. Только затем делают разметку и посадку розеток.

Лучшими предшественниками для земляники являются растения семейства крестоцветных или бобовых.

Старую земляничную плантацию после сбора урожая корчуют, усы с нее не используют.

Кусты земляники образуют усы, которые укореняются, образуя розетки первого порядка, затем усик двигается дальше, образуя розетки второго, третьего, четвертого и так далее порядка. Чем дальше розетка от материнского растения, тем она слабее, тем меньше будет с нее урожай. Для посадки в идеале используют розетки первого порядка, второго или третьего года жизни материнского куста.

## ЗЕМЛЯНИКИ



## О патриархе деревьев

Еще в XX столетии замечательный знаток деревьев Дмитрий Кайгородов писал: «Как орел среди птиц, как лев меж

ни у одного из богов не было столько имен и профессий, сколько у Гермеса (он же Гармий, Меркурий, Тот). Первоначально Гермес покровительствовал крупному рогатому скоту. В эпоху Гомера он служил по-

## Народный календарь июня

Народные приметы июня: во время восхода солнца стоит духота — к ненастью; туман стелется по воде — к солнечной погоде; сильные росы — к плодородию; частые туманы — к урожаю грибов; утром трава пахнет сильнее обычного — к дождю; стадо к вечеру разревелось — будет дождливо; воробы веселы и подвижны — к хорошей погоде.

**21** июня. Федор Стратилат. Стратилат — грозами богат, говорили в народе. Гроза — предостойт плохая уборка сена: Гром поутру — не к добру, мужик с сеном не уберется, сеножной погнот. Начало самой сильной жары.

**22** июня. На Кирилла — почин лету. На Кирилла солнышко отдаст земле всю свою силу. Поспевает земляника. День летнего солнцестояния.

**25** июня. Петр Поворот. Капустник. Петр Афонский. С Петра Афонского солнце на зиму, а лето на жару. Солнце укорачивает ход, а месяц идет на прибыль. Выпадают большие росы. Запоздалый капустник: в этот день сеяли семена огурцов и сажали рассаду поздней капусты.

**26** июня. Акулина Гречишница.

## ШАФРАН —

## мифы и реальность



# О патриархе деревьев



Еще в XX столетии замечательный знаток деревьев Дмитрий Кайгородов писал: «Как орел среди птиц, как лев меж зверей, так дуб между деревьями не только русскими, но и европейскими считается царем». Плиний Старший заметил, что нетронутые веками дубы, одного возраста со вселенной, поражают своей бессмертной судьбой как величайшее чудо. У разных народов Европы сохранились сказания о дубах, существовавших еще «до сотворения мира». Их называли священными, под их кроной находились места для священнодействий, там вершили суды и казни, приносили жертвы, давали клятвы, назначали встречи. Славянские народы посвятили мощный дуб могущественному богу грома и молнии Перуну. Древние римляне посвящали дуб Юпитеру. В храме Весты — богини стад и домашнего очага — в середине лета сжигали дубовое полено, чтобы воскресить и умиротворить дух плодородия. В Древней Греции центром святилища Зевса был старый дуб, из-под которого вытекал родник. Здесь оракул внимал шелесту листьев и в их таинственных звуках слышались ему пророчества самого Бога. В библейских сказаниях под дубом восседают и принимают царствие цари, под его корнями погребают правителей. Дуб считали небесными воротами, через которые божество может появиться перед людьми. Дубовая палица символизировала твердость власти; венок из листьев дуба — силу, достоинство, гордость и высокомерие.

Друиды не совершали никаких священных действий без дубовых ветвей. У кельтов под дубами творили свои чародейства маги и колдуны. В эпоху обращения в христианство народ скорее соглашался на истребление идолов, чем на уничтожение священных древних дубов. Дубы с жертвенниками были в Киеве и Вильно, друигов местностях, некоторые из них почитались почти до наших времен.

Существуют народные поверья и приметы: если дуб дает много желудей — зима будет долгой, а лето неурожайным. Если дуб сильно шелестит листочками, то жди непогоды.

Все у дуба может служить на пользу человеку. Кора содержит дубильные вещества, ее применяют для дубления кож, настой коры — при воспалительных процессах рта, кишечника, при ожогах. Желуди служат кормом для свиней и диких кабанов, в жареном виде — заменитель кофе. Но главное богатство дуба — древесина прочная и долговечная. Дубы тоже долговечны и красивы. Посаженный у дома, на даче, на улице, в сквере дуб будет радовать не одно поколение людей.

Размножается дуб легко семенами, но растет довольно медленно. Особенно красивы декоративные формы дуба черешчатого и красного.

Научно доказано, что растения обладают энергетикой, которая может давать и собирать силы у человека. Дубы — самый большой донор энергии и жизненной силы для человека. Стоит лишь постоять, прильнув к стволу дуба, чтобы пополнить свой жизненный тонус. Дубовые веники в бане также оздоровят человеческую душу, тело и кожу.

Ни у одного из богов не было столько имен и профессий, сколько у Гермеса (он же Гармий, Меркурий, Тот). Первоначально Гермес покровительствовал крупному рогатому скоту. В эпоху Гомера он служил посланником богов, а по совместительству проводил души умерших в подземное царство Аида. С появлением у людей тяги к туризму Гермес начал покровительствовать путешественникам, с развитием торговли — купцам, а заодно и... ворам. Одновременно он шефствует над спортом и атлетами. С проникновением греков в Египет Гермес получает «портфель» бога науки и магии.

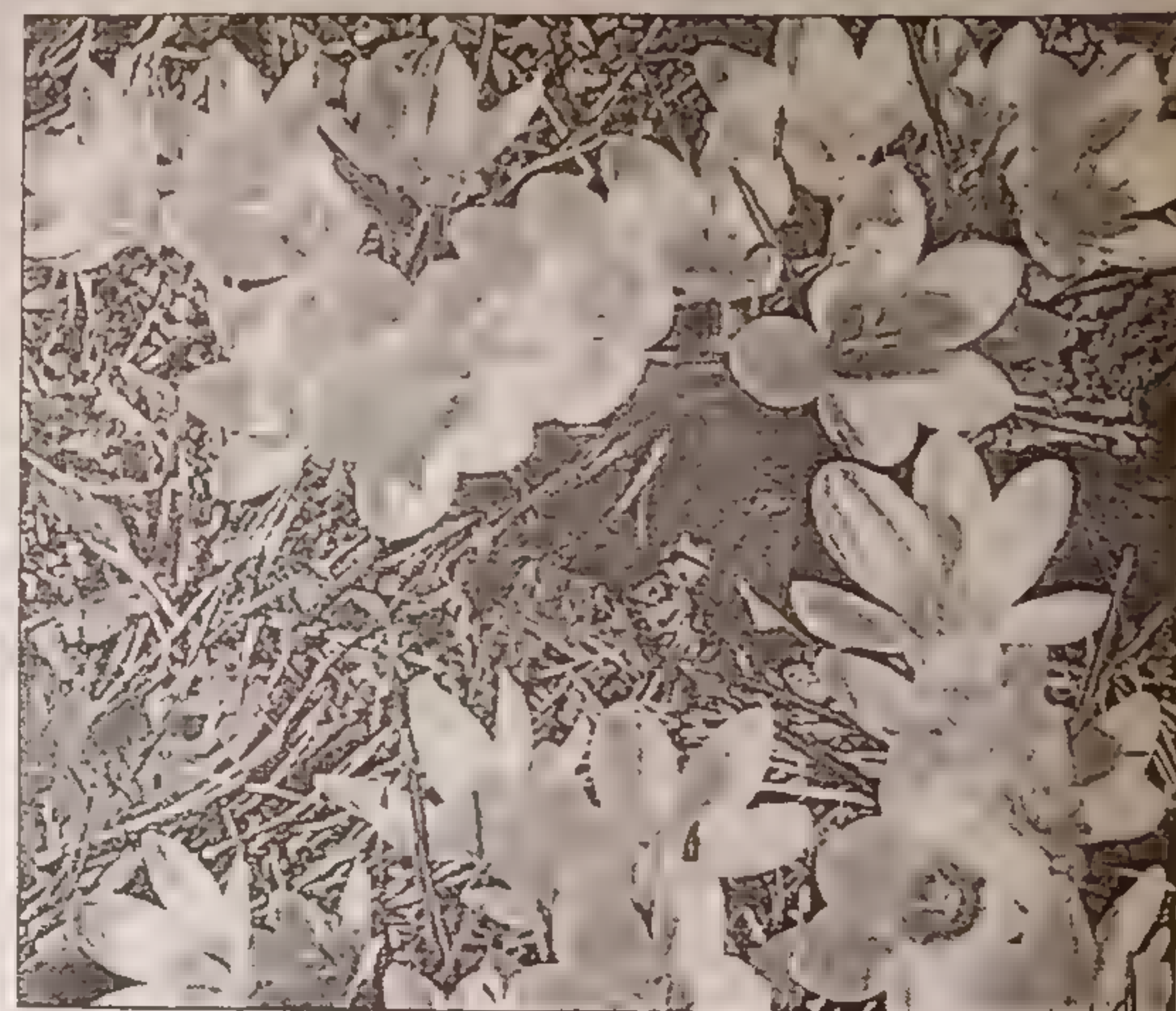
Природа, согласно мифологии, обязана Гермесу появлением шафрана, по латыни «крокуса». Этим именем звали приятеля Гермеса, которого он случайно убил, показывая ему свое умение метать диск. Из земли, окрашенной кровью друга Гермеса, и вырос шафран.

Царствующие дома древних Персии, Вавилона, Мидии быстро нашли применение шафрану. Из ярко окрашенных рылец шафрана добывали краситель, который использовали для подкрашивания своих одежд в ярко-желтый цвет. Согласно мифу об аргонавтах, в желто-шафрановый цвет окрашена была туника Язона, готовящегося пахать на огнедышащих быках.

Не желая уступать Зевсу, Язону, царям Вавилона, Персии, Мидии в изобретательстве по части использования шафрана, римский император Гелиогабал стал принимать ванны с водой, надушенной шафраном.

Все эти данные, собранные знатоками растений Лаптевым и Красиковым, достоверно свидетельствуют о том, что шафран — одно из древнейших растений, используемых до наших дней.

# ШАФРАН — мифы и реальность



Действительно, шафран знали в Древней Ассирии и Древнем Египте. В Сирии и Палестине его возделывали со времен царя Соломона. В те времена он считался составной частью многих медицинских препаратов. Свою медицинскую славу ныне шафран почти утратил. Как краситель он тоже утратил свое значение, кроме производства колоритных национальных костюмов, ковров и пищевой промышленности.

Цветки у шафрана могут быть белые, желтые, оранжевые, сиреневые, фиолетовые, голубые или пурпурно-розовые. Столбики с тремя висячими, яркими, оранжево-красными рыльцами, в которых и находятся эфирные масла пинен и цинеол, применяемые в парфюмерии и медицине.

Размножают шафран клубнелуковицами. При посеве семенами (их образуют не все виды) шафран зацветает на 2-3-й год. Но семейки луковичек делят сейчас, после цветения и в начале периода покоя. Выкопанные луковицы отделяют друг от друга, промывают в растворе марганцовокислого калия, подсушивают в тени на ветерке и сохраняют завернутыми в бумагу (лучше всего в газетную) или в матерчатых мешочках до посадки, хотя луковичные можно посадить сразу же на постоянное место. Крокусы можно не выкапывать несколько лет. Приступать к выкопке следует только чтобы рассадить или пересадить на другое место.

Материалы полосы подготовила Клена ТАВОЛГИНА



Лечение людей — дело сложное и ответственное. Лечить детей во много раз сложнее, чем взрослых, ведь ребенок часто просто не может рассказать, где у него болит, бывает довольно сложно попросить ребенка сидеть спокойно и терпеть процедуры, и, конечно, непросто объяснить маленькому человечку, что все эти болезненные уколы и неприятные процедуры делаются для его же пользы.

В детской городской поликлинике № 4 начинается обычный рабочий день: в коридорах раздаются звонкие детские голоса, кто-то капризничает, кто-то плачет, кто-то уже нашел новых друзей и затевает игру в прятки. Эти малыши — постоянные клиенты детской поликлиники № 4, лечебного заведения, в котором когда-то лечились их мамы и папы. Поликлиника была создана в 1965 году, то есть существует она уже около полувека. Возраст солидный, но важнее всего то, что это лечебное заведение находится на границе Ленинского и Кировского районов и поэтому в настоящее время сюда за здоровьем к опытным специалистам приходит около десяти тысяч детей. За медицинской помощью в эту поликлинику обращаются не только территориально закрепленное население, но и население всего города.

В том, что здесь работают профессионалы, сомневаться не приходится. О высоком уровне профессионализма коллектива рассказывают родители детей, об этом же говорят и врачи. На сегодняшний день в поликлинике все врачи-

## Будущее детей в надежных руках



специалисты и большая часть медсестер имеют сертификаты. Врачей с высшей категорией здесь 68,2%, хотя в целом по городу только 42% врачей имеют высшую категорию.

В поликлинике работают врачи по 15 специальностям: хирург, ортопед, офтальмолог, лор, гастроэнтеролог, кардиоревматолог, пульмонолог, эндокринолог, гастроэнтеролог и многие другие. В единственном в городе уроandroлогическом кабинете для детей, который был открыт на базе детской поликлиники № 4, мальчишек и девочек лечат гинеколог, уролог, андролог и нефролог. Все эти специалисты принимают своих маленьких пациентов до семи часов вечера, так что у родителей есть возможность привести детей и получить любую медицинскую услугу у любого доктора после работы.

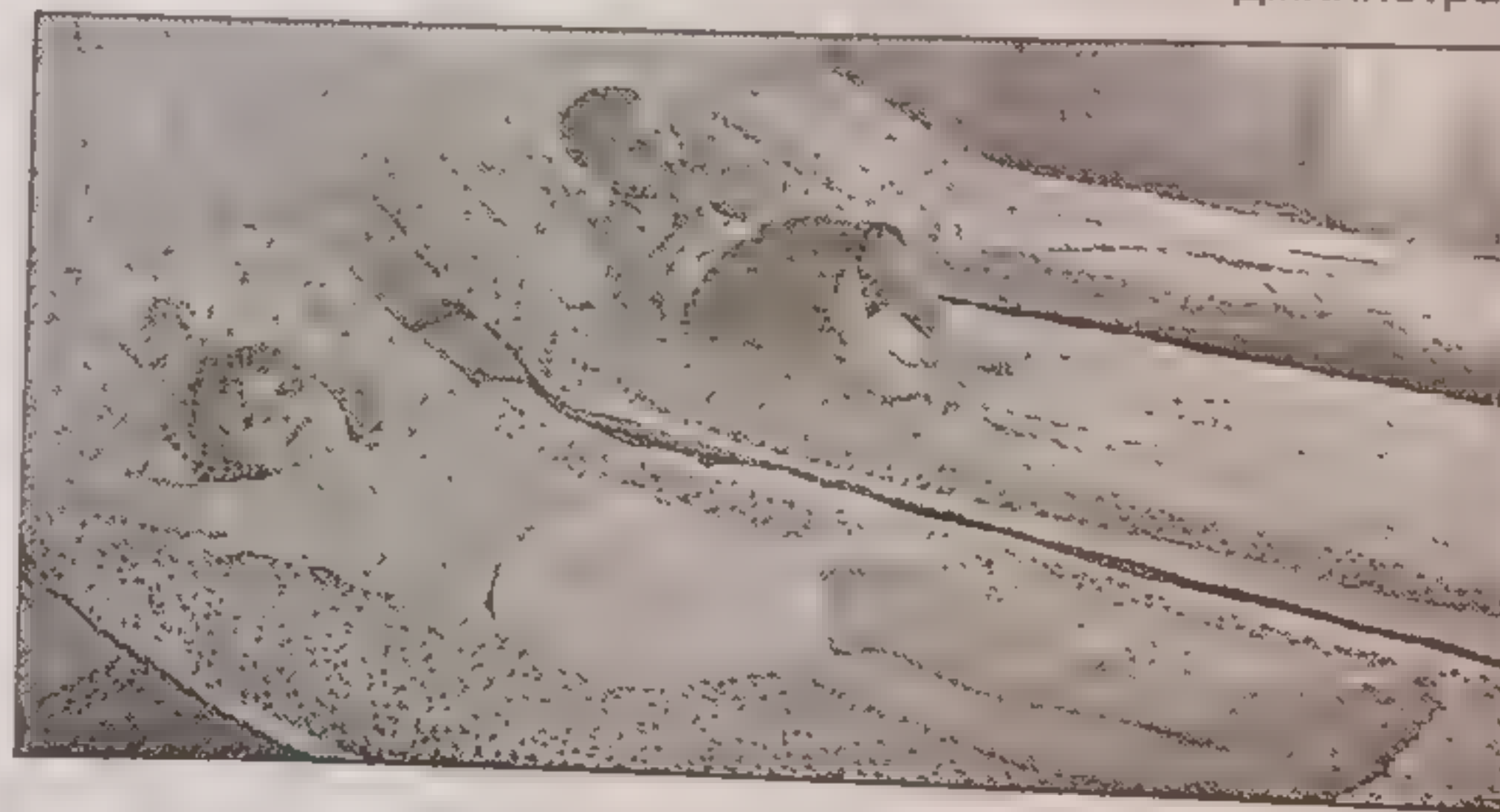
Два кабинета охраны зрения поликлиники обслуживают ребят не только Ленинского, Кировского, но и Волжского района. Ни для кого уже не новость, что в последнее время

из-за работы на компьютере и увеличения объема школьных предметов нагрузка на глаза детей увеличилась, а следовательно, возросло количество школьников с частичной потерей зрения. Чтобы предотвратить потерю зрения, а если уж такая беда случилась, не допустить дальнейшего развития заболевания, поликлиника № 4 проводит выездные циклы оздоровления детей в школах. В определенный день доктора приезжают в школу с необходимым оборудованием, и во время перемен ученики получают курс лечения, который включает массаж, физиотерапевтическое лечение и курс поддерживающей витаминотерапии.

С непростой задачей — лечением детей — специалистам поликлиники помогают справляться современные аппараты. Как вспоминает главный врач детской поликлиники № 4 Тамара Павловна Грищенко, до ее прихода здесь, как говорится, «не было ни клочка ваты, ни грамма спирта». Сегодня лечебное

заведение имеет хорошую материально-техническую базу. Здесь есть оснащенная всем необходимым клиническая лаборатория, рентгеновский кабинет, в котором в ближайшем будущем в рамках реализации национального проекта появится новый рентген аппарат, появились современные ультразвуковой аппарат и фиброгастроскоп, аналога которому нет ни в одной детской поликлинике города. Это крохотный аппарат, который легко проглотить, но в то же время он все пока-

лор-врач — облегчили работу докторов и свели к минимуму возможность подхватить болезнь от другого пациента. Новые чудо-лампы работают постоянно, в отличие от их предшественников, и обеспечивают стопроцентное обеззараживание воздуха. Все эти новинки и современное оборудование — следствие плодотворной работы коллектива во главе с главным врачом лечебного заведения Тамарой Павловной, и конечно, неоценимую помощь детской поликлинике оказали администра-



зывает четко, и если раньше гастроскопия для малышей была вещью неприятной, то теперь, благодаря этому аппарату, дети идут на процедуру охотно и без капризов. Физиокабинет поликлиники также оснащен современным оборудованием, так что здесь малышки больные теперь могут получить все виды лечения: лазеротерапию, магнитотерапию, КВЧ и УВЧ. Особые бактерицидные лампы, которые работают во всех режимных кабинетах — процедурный кабинет, прививочная, хирургический, гинекологический,

ция города, министерство здравоохранения и депутатский корпус, в частности депутат городской думы Вячеслав Леонидович Сомов и депутат областной думы Леонид Александрович Писной. С их помощью был осуществлен ремонт, проведена модернизация теплового узла, отремонтирована крыша современными материалами. Благодаря Леониду Писному поликлиника стала единственным из учреждений Саратова, которое два года подряд включено в областную программу энергосбережения. В общей сложности за два года на это лечебное уч-

реждение было выделено порядка 900 тысяч рублей.

Слаженная работа высокопрофессионального коллектива и наличие современных аппаратов привели к тому, что у поликлиники № 4 на сегодняшний день одна из лучших выявляемостей патологий и нет детской смертности. Тамара Павловна, тем не менее, отметила, что поликлиника работает с будущими мамами в плане подготовки к предстоящему материнству, и если в процессе беременности случился выкидыш или аборт, то врачи поликлиники винят в этом в первую очередь себя. Ребенок, можно сказать, не дошел до поликлиники, но врачи считают, что не все сделали по антенатальной охране плода, и в свою очередь делают все возможное, чтобы подобные случаи не повторялись.

Детская поликлиника № 4 сегодня — это порядка 20 новых внедренных в год методик, которые направлены на повышение качества лечения, это специальные школы: «Школа матерей», «Школа грудного вскармливания», «Астма-школа». Здесь есть отделение здорового детства, отделение реабилитации, работает стационар на дому и дневной стационар, в котором дети получают медикаментозное лечение, причем все лекарства и препараты, в том числе дорогостоящие современные, малыши получают бесплатно. Детская поликлиника № 4 — это место, в котором настоящие детские «айболиты» делают все возможное и невозможное, чтобы наше будущее — дети — было здоровым.

Ольга ХАНИНА

## Забота о тех, кто рядом

гда зависит от кадров.

В поликлинике № 7

дей. Терапевты поликлиники №7 — хорошие специалисты, которые работают



# Забота о тех, кто рядом

Человек всегда хочет иметь хорошее здоровье и счастлив, когда здоровы его близкие. Мы приветствуем знакомых словом «Здравствуй!», прощаясь, говорим «Будь здоров!», в поздравлениях первым делом желаем крепкого здоровья. Но, к сожалению, наше самочувствие не всегда бывает «крепким». Именно в такие моменты очень большая ответственность за нас и наше здоровье ложится на плечи медиков. Особенно на тех из них, кто находится рядом, а именно — на врачей районных поликлиник.

Во Фрунзенском районе Саратова трудятся работники поликлиники № 7. Здесь осуществляется всесторонняя медицинская, консультативная, профилактическая помощь населению, имеется традиционный набор отделений: участковая терапевтическая служба, женская консультация, дневной стационар, отделение профилактики, диагностическое отделение, отделение реабилитации, кабинеты узких специалистов. Да и расположено это учреждение в самом центре города на улице Горького, рядом с проспектом Кирова. Поликлиника занимает здание, построенное в начале прошлого века и имеющее историческую ценность, и охватывает достаточно большую площадь — 2700 кв. м. Обслуживается здесь более 30 тысяч человек, среди них людей пожилого возраста свыше 8 тысяч.

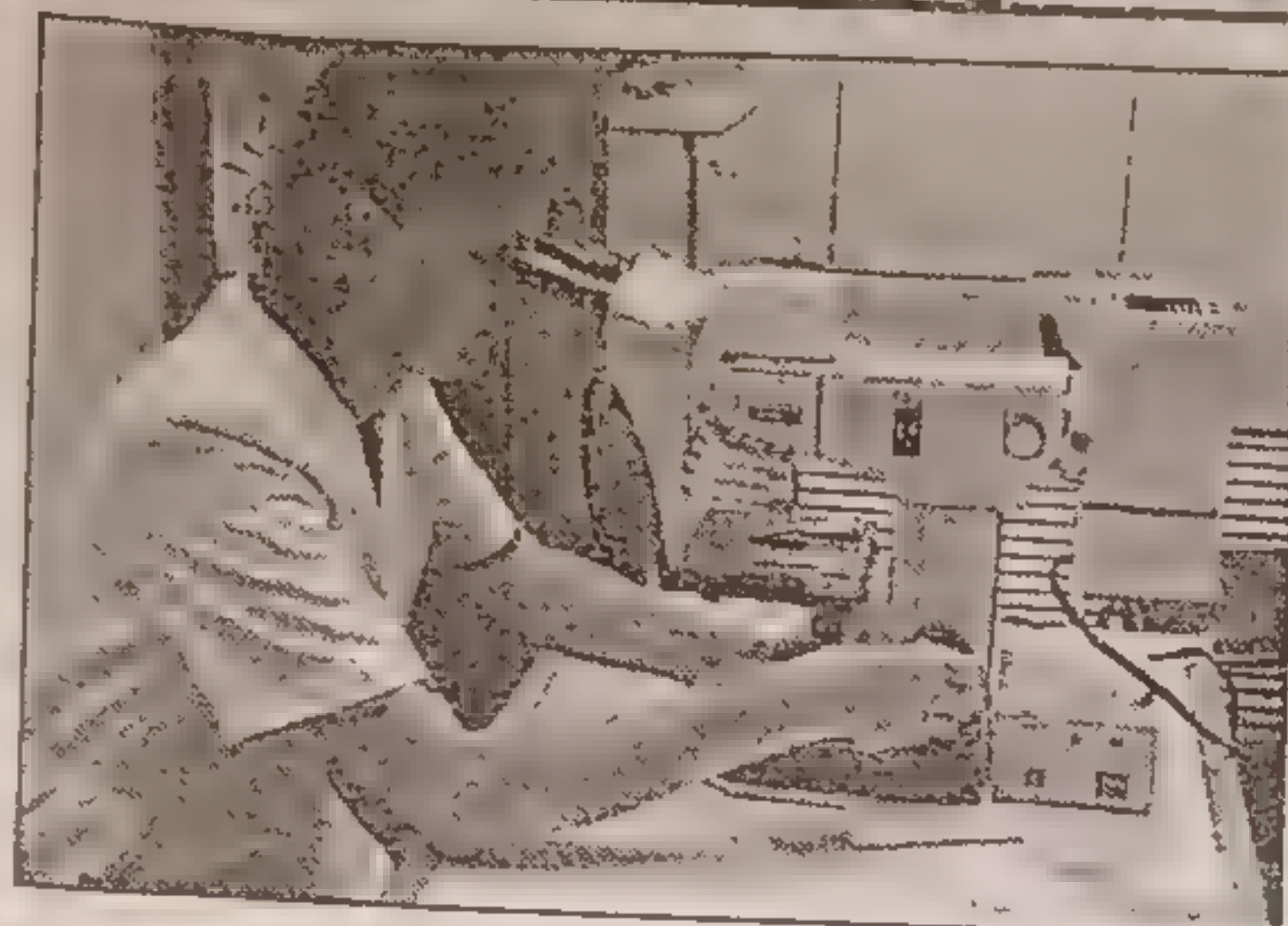
Поликлиника № 7 активно участвует в реализации национального проекта «Современное здравоохранение». Работа

проводится обширная и планируется еще больше. Но уже сейчас можно отметить положительные результаты по этому проекту. В частности, поликлиника начала получать новое современное оборудование.

— Недавно поступило оборудование в клинично-диагностическую лабораторию — так называемый комплекс № 3, и сейчас происходит его установка, — рассказывает заместитель главврача Юрий Андреевич Быков. — На подходе современное оборудование во флюорографический кабинет и два аппарата УЗИ. Все это позволит нашей поликлинике обеспечить населению района необходимую помощь. Также по национальному проекту проводится дополнительная диспансеризация населения 35-55 лет. В мае осмотрены первые 75 человек.

Активно используются родовые сертификаты. Вообще женская консультация, которая была присоединена к поликлинике в 1996 году, работает достаточно плодотворно и эффективно, на ее территории обслуживания рождаемость превышает смертность, чем очень гордятся врачи и пациенты. Здесь уже долгие годы трудится акушер-гинеколог Татьяна Александровна Семикина, чье внимание и заботу ощутили на себе огромное количество счастливых мам.

В поликлинике имеется дневной стационар на 24 койки,

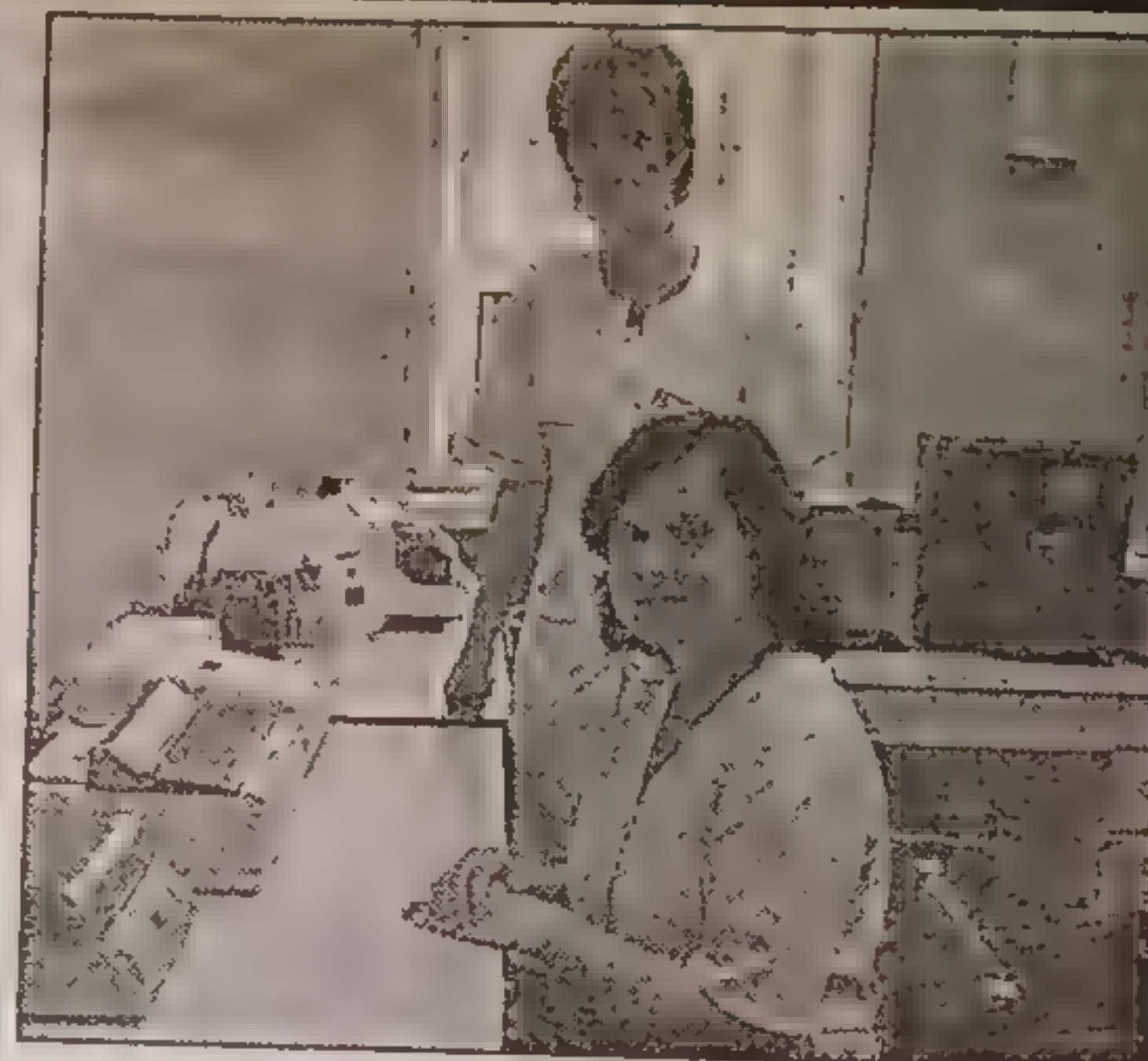


из них 16 терапевтических и 8 акушерско-гинекологических. Заведующая стационаром Валентина Александровна Зудова не один десяток лет в поликлинике. Будучи прекрасным специалистом, она сумела собрать вокруг себя не менее талантливых врачей и медсестер, которым передала свои навыки и любовь к людям. Хотелось бы отметить врача Лилию Вячеславовну Правдивцеву и медсестру Ольгу Васильевну Лопухову — бесконечно преданных делу, для которых забота о здоровье жителей едва ли не превышает собственных. В поликлинике действуют стационары на дому. Это очень удобная форма работы, которая удовлетворяет пациентов, но при этом финансовых затрат требуется намного меньше.

Также действует кабинет рефлексотерапии, применяются и нестандартные методы лечения, экзотические, но весьма эффективные — гирудотерапия (лечение пиявками), апитерапия (лечение пчелами).

Прекрасно оснащен кабинет лечебной физкультуры, где установлено новое оборудование — это различные тренажеры, какие не в каждом спортзале встретишь. Здесь работает врач

работают во всех режимных кабинетах — процедурный кабинет, прививочная, хирургический, гинекологический,



высшей категории с большим стажем, при этом мастер спорта Лариса Евгеньевна Новикова. В кабинете занимается группа здоровья, да и сами медики тоже нередко забегают сюда после работы — подкачать мышцы, укрепить организм.

Еще одним полезным и современным приобретением поликлиники является люминесцентный микроскоп.

— Мы работаем с ним уже два месяца, — рассказывает врач-лаборант Ирина Дмитриевна Ляшкова. — С помощью этого микроскопа можно распознать возбудителей инфекций, передающихся половым путем. Метод основан на прямой иммунофлюоресценции. Анализ на данный момент платный, но это самый дешевый анализ по поликлиникам города. Кроме того, очень удобно, что пациент может произвести анализ на месте, не надо ехать в другое учреждение.

Конечно, не только новое и удобное оборудование является залогом здоровья для пациентов. Это всего лишь техника, помогающая в принятии порой не простых решений. Именно врач определяет, какое лечение необходимо для отдельного человека. Успех учреждения все-

подряд включено в областную программу энергосбережения. В общей сложности за два года на это лечебное уч-

гда зависит от кадров.

В поликлинике № 7 трудятся 64 медсестры и 84 врача, трое из которых являются отличниками здравоохранения: это главный врач Николай Михайлович Бобков, заведующая женской консультацией Татьяна Алексе-

евна Моченцова и врач-фониатор Любовь Константиновна Гальцова. Многие из сотрудников имеют высшие и первые категории. В этом году врачи получили существенную прибавку к зарплате, в первую очередь участковые врачи, медсестры, работники женской консультации — за счет родовых сертификатов. Уже в июне получают прибавку и узкие специалисты.

— Материальное благосостояние существенно повысилось и имеет тенденцию дальнейшего роста, — подтверждает Юрий Андреевич. — Однако приток молодых кадров, к сожалению, очень невелик. Активно идут к нам молодые медсестры после окончания училищ, колледжей. Но участковые и специалисты — нет. Хотя мы и работаем с выпускниками, сотрудничаем с медучилищами и медицинскими институтами.

Основной же костяк служащих поликлиники сложился достаточно давно. Среди них особые слова благодарности за такой нелегкий и в то же время такой важный труд хотелось бы адресовать врачам-терапевтам. От их способности определить заболевание и назначить необходимое лечение в первую очередь зависит здоровье лю-

чтобы наше будущее — дети — было здоровым.

Ольга ХАНИНА

дей. Терапевты поликлиники №7 — хорошие специалисты, которые работают здесь уже давно и успели передать свои навыки молодым поколениям. Это Виктор Семенович Коршунов, Татьяна Петровна Золотарева, Лариса Валериановна Коченкова, Галина Ивановна Заралкина, Алефтина Федоровна Асоцкая. Пациенты очень хорошо отзываются об этих врачах, ведь долгие годы они были первыми, кто приходил на помощь населению. Отдельными поздравлениями и благодарностью следует отметить Любовь Иосифовну Подгорную. Она проработала участковой медсестрой до 82-х лет и только в прошлом году ушла из поликлиники — на заслуженный отдых. Остальные пока уходить не собираются — уже привыкли к родной поликлинике, к сослуживцам, к пациентам...

— Были случаи, когда люди увольнялись, а через некоторое время возвращались обратно, — говорит заведующая отделением диагностики и реабилитации Татьяна Кирилловна Воробьева. — И это большой плюс нашей поликлинике. Я работаю более 20 лет, уже лет пять заведу отделением. Коллектив очень хороший, сплоченный, дружный.

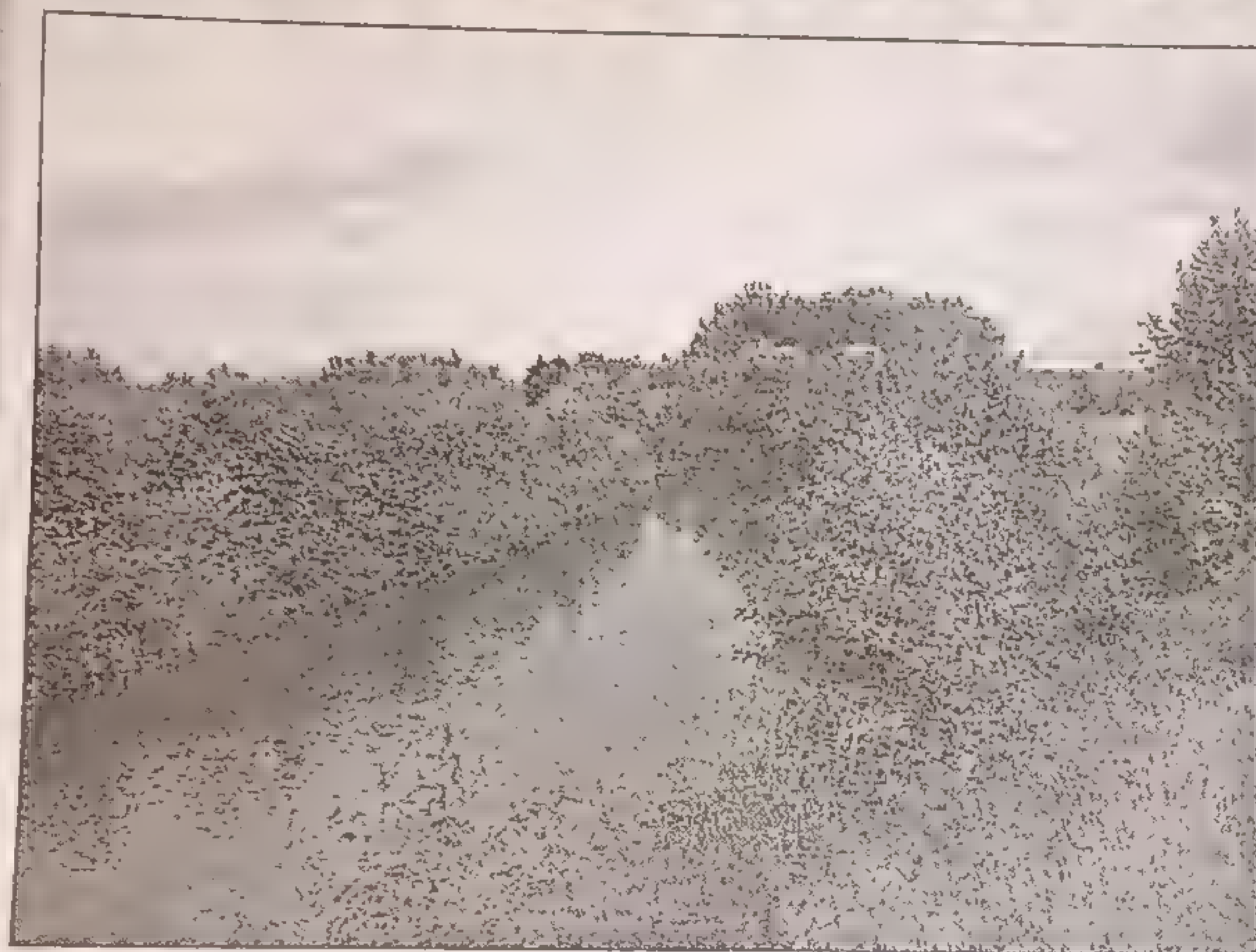
18 июня страна отметила профессиональный праздник врачей, День медицинского работника. Газета «Репортер» присоединяется ко всем поздравлениям, прозвучавшим в этот день в адрес людей, в чьих руках находится здоровье жителей города, чья работа, да и жизнь тоже, — это лечение и предупреждение болезней как у нас самих, так и у наших близких. Дорогие медики, счастья вам, удачи, хорошего настроения и главное — здоровья!

Вера ШТАЙНЕР



# О ЧЕМ «КРИЧИТ» КРАСНАЯ КНИГА?

Губерния наша в экологическом отношении, деликатно говоря, весьма «специфична». На ее территории — небезызвестный объект по уничтожению химического оружия, Балаковская АЭС. Нарастает добыча углеводородов с повышенным содержанием сероводорода. Недавно Саратов «обзавелся» производством синильной кислоты... Перечень можно продолжить, да душа не лежит. Добавим только, что область отличается и непостоянным физико-ландшафтным строением: есть лесостепь, есть полупустыня. Отсюда необычайное биологическое разнообразие, множество редких видов животных и растений, еще как нуждающихся в охране.



И можно считать либо уравнивающей закономерностью, либо везением, благом великим и надеждой, что есть в области интеллектуальная сила, адекватная, пожалуй, по мощи этом конгломерату поводов для головной боли в сфере экологии. Три факультета Саратовского госуниверситета — географический, геологический, биологический — не только готовят профессиональных заступников природы по специальностям «природопользование», «геоэкология» и «экология». Сохранению, оздоровлению окружающей среды, предотвращению пагубных для нее ошибок человека якобы разумного подчинена и огромная, без преувеличения, научная, просветительская, практическая деятельность ученых этих факультетов.

Стержневой основой экологического «крыла» СГУ, наверное, можно назвать биофак. Достаточно сказать, что его декан, академик РАН и МАНЭБ, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой зоологии и экологии животных, заслуженный деятель науки РФ Геннадий Шляхтин является научным редактором 2-го издания Саратовской Красной книги, в которую собраны виды растений и животных, исчезающих на грани исчезновения. Но уже 10 лет после выпус-

править ситуацию. Скажем, во благо серого журавля — вплоть до выделения точно определенных мест гнездований в окрестностях тут же названных сел. В сущности, даны конкретные рекомендации отменно сделавших свое дело ученых для власти всех уровней, землевладельцев, предпринимателей, населения. Читай и твори разумное, если дорого будущее родных мест.

За всем этим — практически еженедельно организуемые кафедрой научные экспедиции, как правило, совместно со студентами. Тщательно исследованы все районы, проблемные ареалы обитания животных и места произрастания растений, особенно «краснокнижных». Результаты зафиксированы и проанализированы в многочисленных научных статьях и монографиях, заключениях экспертиз, дипломных работах и диссертациях.

относительно экологических условий увеличения добычи и накопления газа в подземном газоконденсатном хранилище в Советском районе.

Существенен вклад ученых-экологов СГУ в создание Хвалынского национального парка. Фактически по их настоятельной инициативе, разработкам и при непосредственном деятельном участии в области в основном наведен порядок с чудесным даром природы — родниками. Достаточно посмотреть, как они очищены, обустроены на Кумысной поляне — сердце радуется! Ни одна буровая скважина нефтедобывающей компании «ЛУКОЙЛ» не начинает действовать без предварительного экологического анализа и определения биологами университета оптимального места размещения установок. Это они добились от

большую беду. Но только ли о том этот тревожный «крик»?

Как и 10 лет назад, Книга разойдется по городам и весям, местным администрациям, учреждениям, библиотекам, школам. Потом будут напечатаны большим тиражом и распространены плакаты, листовки с ее очерками и фрагментами. Гораздо больше людей узнает, что нельзя срывать тот же «венерин башмачок», потому что после этого цветок может исчезнуть там, где рос веками. Но что последует дальше? Сыграет ли новая Красная книга «большую роль» по тревоге чиновников, руководителей, состоятельных людей? Будут ли сделаны реальные, малые и глобальные, шаги в экологическом направлении? Перестанут ученые испытывать молчаливое, а зачастую и откровенно пренебрежительное противодействие назревшим инициативам, предложениям, требованиям сберечь то, что еще осталось?

Шляхтин давно бьется над проблемой спасения остатков исконной заволжской степи, очень уязвимой в силу небольшого видового разнообразия обитателей. В нетронутом виде ее сегодня сохранилось процентов 10-12 от прежних просторов, расцветавших весной коврами из тюльпанов Шренка, попавших сегодня в Красную книгу. Остальное — антропогенный фактор», т. е. погубленные экосистемы. В годы целинной эйфории степь распахали, в 90-е годы почти забросили. Бывшие поля заросли сорняком, причем появляется новая растительность, а значит, и новые животные, вредители. Последствия непредсказуемы.

изменено расписание взлета и посадки некоторых самолетов Саратовского аэропорта ввиду массовой весенне-осенней миграции перелетных птиц. Эффект был бесспорен для безопасности и людей, и крылатых путешественников. Прошло время, все, как это у нас бывает, вернулось на круги своя. Два года как по существующим международным правилам здесь должно было быть проведено новое обследование на предмет корректировки расписания полетов. Представитель аэропорта даже приходил в прошлом году с этой целью на кафедру морфологии и экологии животных. Составили список птиц. Далее представитель канул в неизвестность, и проблема оказалась в подвешенном состоянии.

Показательный штрих. Председатель областного комитета по экологии Валерий Белов (он же главный редактор Красной книги, без усилий которого ее переиздание едва ли стало бы возможным) любит природу, поддерживает ученых. Но до Белова комитет в течение 10 лет не выделял экологам на исследовательские цели ни рубль. Частые экспедиции, экспертизы, издание литературы природоохранной тематики, сбор и подготовка материала для Красной книги осуществляются главным образом на средства университета. Между тем в соседних областях, да и по всей России аналогичные расходы предусматриваются в региональных бюджетах специальной строкой. В Кировской области, например, ежегодно выделяется от 500 тысяч до миллиона рублей. Вот такая мы «культурная» область Поволжья...

И все-таки, несмотря на приобретенный «реализм», т. е. отсутствие особых иллюзий, коллектив ученых биологического факультета смотрит в экологическое будущее без пессимизма. Наверное, есть к тому основания. Во-первых, власти на всех уровнях повернулись, кажется, лицом к социальной стороне жизни общества, всерьез озабо-



Геннадий Шляхтин является научным редактором 2-го издания Саратовской Красной книги, в которую записаны виды растений и животных, оказавшиеся на грани исчезновения. Прошло 10 лет после выпуска 1-го издания, и, в соответствии с законодательством, в этом году должна увидеть свет региональная Красная книга-2. Хотя биологи университета пишут ее, в широком смысле слова, уже давно, активно, скрупулезно, и работа проведена фундаментальнейшая.

Не будет преувеличением сказать, что на биофаке сегодня знают все о фауне губернии. В этом убеждаешься, просматривая выпущенный им четырехтомник «Животный мир Саратовской области». В 1-м томе описаны рыбы, какие только водятся в ее водоемах, во 2-м — птицы (более 300 видов, до этого считалось, что 240 — 260), в 3-м — млекопитающие и в 4-м — амфибии и рептилии. Сейчас эта серия книг, ценность которых, в т. ч. для районов, невозможно переоценить, распространяется по муниципальным образованиям области.

Не менее впечатляет исследовательской глубиной и основательностью изложения опубликованный в «Поволжском экологическом журнале» список видов грибов, лишайников, растений и животных, которые рекомендуются для внесения во 2-е издание региональной Красной книги. (В России это будет первое 2-е издание Красной книги!) Здесь не только структурный план Книги с соответствующими описаниями. Напротив наименования каждого вида — «лимитирующие факторы». Иными словами, то, что вредит, ухудшает существование популяции: распашка степи, выпас скота, добыча мела, захламенение территории металлоломом и т. д. Затем указано, какие меры необходимо предпринять, чтобы ис-

ключить научные экспедиции, как правило, совместно со студентами. Тщательно исследованы все районы, проблемные ареалы обитания животных и места произрастания растений, особенно «краснокнижных». Результаты зафиксированы и проанализированы в многочисленных научных статьях и монографиях, заключениях экспертиз, дипломных работах и диссертациях, подчас уникальных. Так, Евгений Завьялов, сегодня профессор кафедры, доктор биологических наук, один из самых убежденных единомышленников академика Шляхтина, защитил первую в России открытую кандидатскую диссертацию по теме сохранения экологического разнообразия вокруг объектов по уничтожению химического оружия на примере завода в поселке Горный Краснопартизанского района.

Таким образом, в совокупности губерния имеет сейчас исчерпывающую систему мониторинга экологической обстановки, летопись динамики биологической жизни на ее территории и масштабную, в деталях продуманную программу природоохранных действий. Что чрезвычайно важно для области, признанной одной из самых экологически неблагополучных в стране. Более того, ученые стараются не упустить возможности подать пример в практической реализации этой программы и нередко добиваются заметных результатов.

Это по их аргументированным обоснованиям было сдвинуто на 800 метров от первоначально запроектированного места строительства объекта по УХО в Горном в целях гарантированной безопасности всего живого вокруг, по составленной ими схеме посажены деревья и кустарники в санитарно-защитной зоне завода. Позитивно должны повлиять на ситуацию вокруг строящегося нового энергоблока БАЗС итоги длительных экспертных исследований в его 5-10-километровой зоне безопасности. Сыграли свою роль предварительный анализ и выводы ученых

даром природы — родниками. Достаточно посмотреть, как они очищены, обустроены на Кумысной поляне — сердце радуется! Ни одна буровая скважина нефтедобывающей компании «ЛУКОЙЛ» не начинает действовать без предварительного экологического анализа и определения биологами университета оптимального места размещения установок. Это они добились от компании вложения средств в огораживание обширного степного пространства, ибо там — дрофа. Некогда этой огромной птице вольготно было и в Левобережье, и в Правобережье губернии, сейчас же увидеть ее — редкостное везение.

Однако они все-таки ученые, их приоритетная задача — наука, накопление теоретических знаний, использовать которые обязаны практики, наделенные должностными полномочиями и государственной ответственностью. Профессор Завьялов всегда очень взвешен в выражениях, тем не менее он прямо, без обиняков, утверждает, что сдвиги здесь, в частности в самом отношении власти и бизнеса к результатам исследований ученых, пока до обидного малы. Профессор Шляхтин подтверждает справедливость этого мнения статистикой, которая войдет во 2-е издание Красной книги, являющейся, по сути, концентрированным выражением экологической составляющей жизни области.

В 1-й Книге насчитывалось 404 биологических вида, терпящих бедствие на территории Саратовщины, во 2-м издании их будет 545... Лебедь-шипун, птичка «гаечка», летучая мышь, пастушок, сверчок обыкновенный — всего 8 видов «выселят» из Красной книги, поскольку у них сейчас все более или менее благополучно, численность растет. Количество же видов, которым не то что стало совсем плохо, но которых уже нереально обнаружить, возросло на многие десятки. Геннадий Викторович Шляхтин как-то сказал, что Красная книга — это озвученный языком человека крик животных и растений, попавших в

рамы из тюльпанов Шренка, появившихся сегодня в Красную книгу. Остальное — антропогенный фактор», т. е. погубленные экосистемы. В годы целинной эйфории степь распахали, в 90-е годы из нее забросили. Бывшие поля заросли сорняком, причем появляется новая растительность, а значит, и новые животные, вредители. Последствия непредсказуемы.

Сколько на эту тему прошло публикаций, направлено обращений в официальные инстанции — все тщетно. Тогда подготовили проект организации на территории Ершовского, Краснопартизанского, Федоровского районов государственного заповедника. Одних только обоснований — целый том! Удалось все согласовать, Москва дала «добро». И были выделены на реализацию проекта федеральные деньги. Так что вы думаете? Местные власти воспротивились категорически. По сей день нет в области ни одного заповедника. Пройдут еще 5 — 10 лет, и на последних участках первозданной степи в Заволжье можно будет поставить крест.

Словно в «вату» уходили попытки ученых биофака исправить нарушения правил посадки зеленых насаждений в городском парке. До сих пор мелкие предприятия и фирмы, работающие в сфере добычи природных ресурсов, не спешат последовать примеру, допустим, компании «ЛУКОЙЛ», не обращаются к ученым для проведения обязательных экологических экспертиз. И дело здесь не в финансовой недостаточности, главная причина — бесконтрольность, административная бесхребетность соответствующих управленческих структур. А продолжающееся как ни в чем не бывало разрушение привычных мест обитания животных и произрастания растений посредством раскопок строительных котлованов и траншей, хотя куда только биофаковцы об этом крупномасштабном варварстве не писали?

Или такой наглядный пример. Пять лет назад, согласно разработкам экологов университета, было

и все-таки, несмотря на длительный ретенный «реализм», т. е. отсутствие особых иллюзий, коллектив ученых биологического факультета смотрит в экологическое будущее без пессимизма. Наверное, есть к тому основания. Во-первых, власти на всех уровнях повернулись, кажется, лицом к социальной стороне жизни общества, всерьез озаботились сохранением народа, здоровьем и приумножением населения. А значит, у властей предрекающих должны, наконец, по крупному счету дойти руки и до экологии.

Во-вторых, полку дипломированных специалистов-экологов губернии с университетским, можно сказать, узкоцелевым образованием в этом году значительно прибило. Первый выпуск по специальности «экология» — 28 человек, причем каких! Обладают разносторонней правовой подготовкой, знают не только природоохранное законодательство, но и то, как добиваться его выполнения. Поскольку прошли хорошую школу экспедиционной и другой факультетской практики. Владеют технологией экспертиз, «алгоритмом» их проведения по схемам из Красной книги. Могут даже работать экономистами в сфере экологии, безошибочно обчислить причиненный природе ущерб. Многие нацелены на решение экологического дела, знают, где приложат знания, уже трудоустроены. А главное — моральный, бойцовский настрой ребят, их преданность профессии. Что ж, этому им было у кого поучиться.

Между прочим, Шляхтин и Завьялов вынашивают сейчас идею со временем учредить обучение студентов специальности «эколог-журналист». Чтобы, с одной стороны, меньше стало появляться в СМИ неграмотных, дезориентирующих общественность публикаций на жизненно важную тему. С другой — шутки с наступательной, высокопрофессиональной журналистикой не пошутишь, в молчаливую с широкой гласностью не поиграешь. Честное слово, очень неплохая мысль!

✒

Вадим ПЕРЕКАТОВ



Как победить зло и соблазны Стр.

# ОЧИЩЕНИЕ

мысли и советы по укреплению здоровья

№ 5  
1999г. (85)

ГОРОСКОП.  
Близнецы.



Стр. 6

Как преодолеть

страх.

2007 3-05





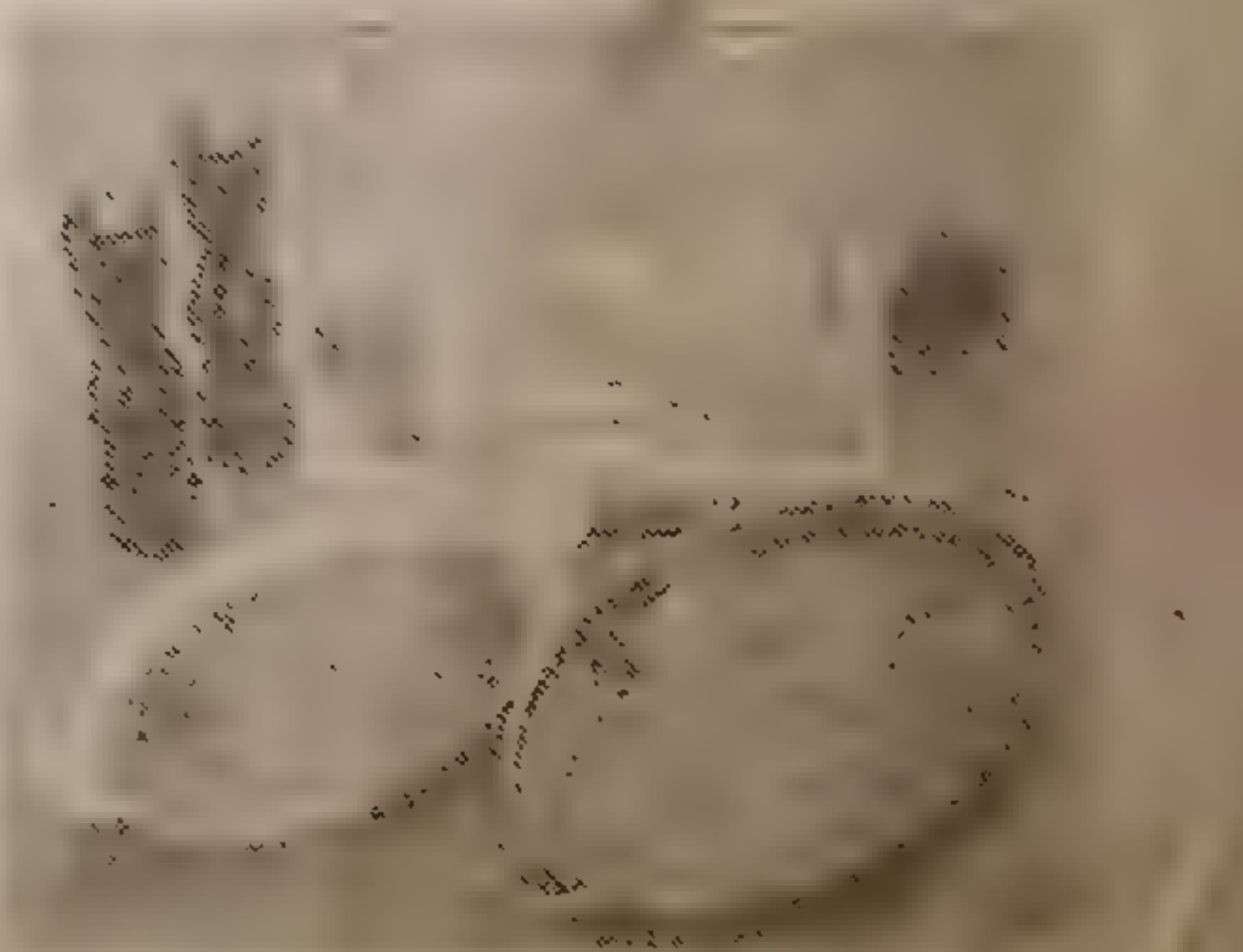
# Диоксины - угроза жизни Стр. 5

Диоксины - большая группа органических соединений, содержащих в своей молекуле хлор.

как предотвратить  
стр. 1



Стубень. Как его  
приготовит<sup>ДЫ</sup>е<sup>С</sup>







Юрий Аладышев - профессор,  
член-корреспондент  
Международной академии  
информатизации  
(Продолжение. Начало см.  
«ОЧИЩЕНИЕ» №№ 21-36 1998 г.  
№№ 1-4 1999 г.)

Начиная с 1990 года ООН публикует материалы, в которых приводятся данные о существующем потенциале человека в более чем 100 странах мира. Отрадно, что если раньше уровень развития страны определялся по размеру дохода на душу населения, то теперь здесь присутствуют показатели здоровья и образования. Толчок дальнейшему развитию уже после Второй мировой войны дала наша страна. Когда на XXI съезде КПСС был выдвинут лозунг: «Догнать и перегнать Америку» и объявлено, что через 20 лет советские люди будут жить при коммунизме, американские ученые стали активно исследовать проблему источников экономического роста. Эдвард Денисон, в частности, опубликовал на эту тему две книги. Путем вычислений с использованием множества показателей, от-

**ВНАЧАЛЕ СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ЖИТЬ,  
А КОГДА ВОЗМОЖНОСТИ ИСЧЕРПАНЫ,  
БЕЗБОЛЕЗНЕННО УМЕРЕТЬ?**

# ЖИТЬ - НЕ СТАРЕЯ

Можно, скажем, поставить вопрос: добрым является человек, будучи выпущен как некое космическое изделие из рук Бога или природы, или злым, или в нем заложено и то и другое? Можно, следовательно, говорить о потенциале добра и зла в человеке.

Современный комплекс научных дисциплин, достаточно глубоко продвинулся в исследовании природы человека. Во-первых, человек не выходит из лоно природы. Каждый рождается с набором очень противоречивых черт, которые, конечно, наполняются определенным содержанием под влиянием среды, общества, культуры и т. д. В человеке есть задатки как добро-го, так и злого, как созидających, так и разрушительных начал. В одном человеке заложены с одной стороны, стремление к творчеству, активной деятельности и, одновременно, лень.

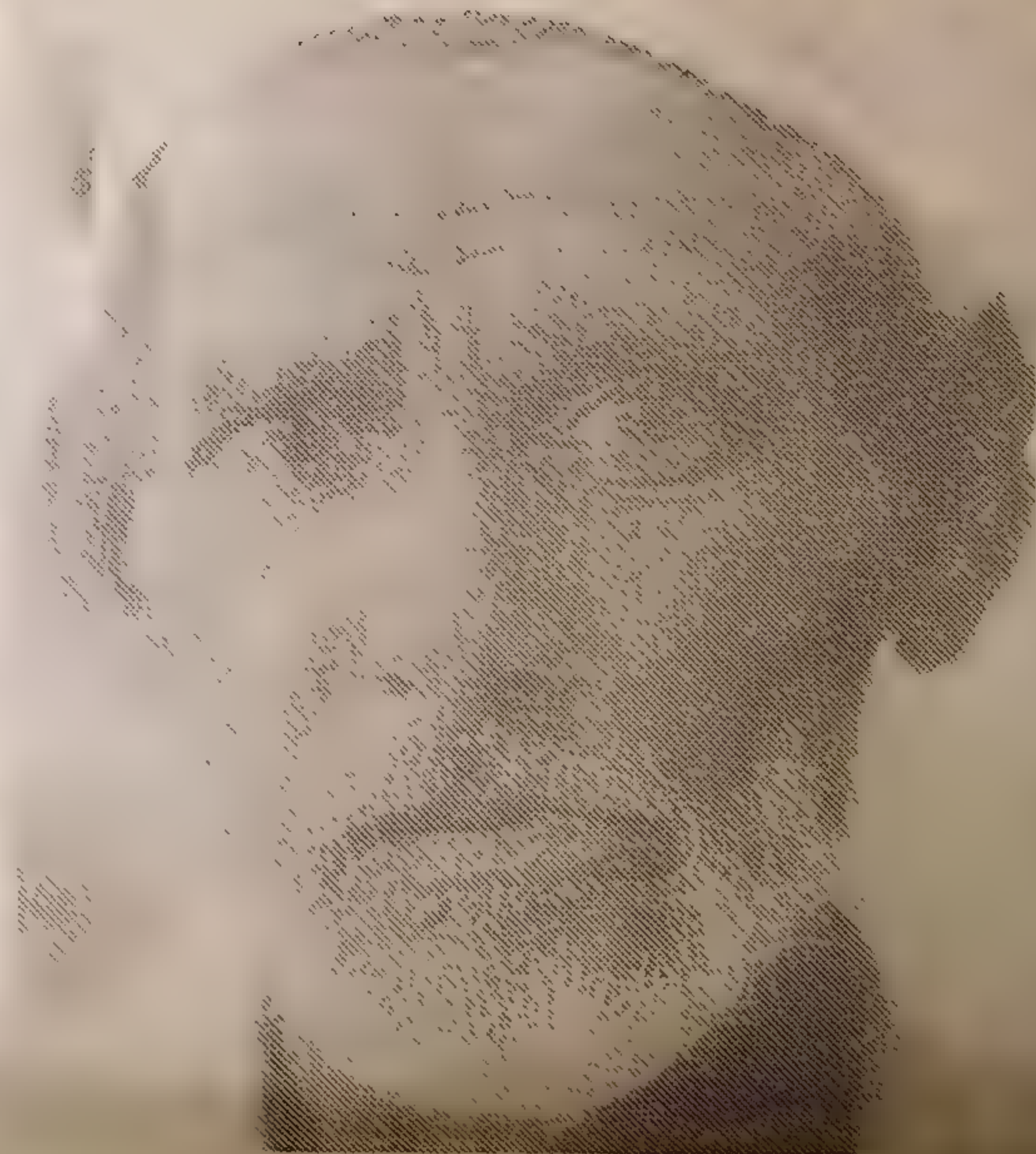
Один постоянно ищет пути совершенствования своего здоровья, а другой свое здоровье стремится переложить на плечи врачей, государства. И любое ухудшение самочувствия вызывает у него стремление поделить свою болячку с другими людьми. Жалобы, стоны,

коразвитых странах. И проблем еще очень много, так считают авторы доклада ООН за 1997 г. Даже, если будут приняты соответствующие меры.

При этом важно понять, что решение этой проблемы приобретает нравственный оттенок, ведь речь идет о том, чтобы придать общественному процессу гуманистическую направленность

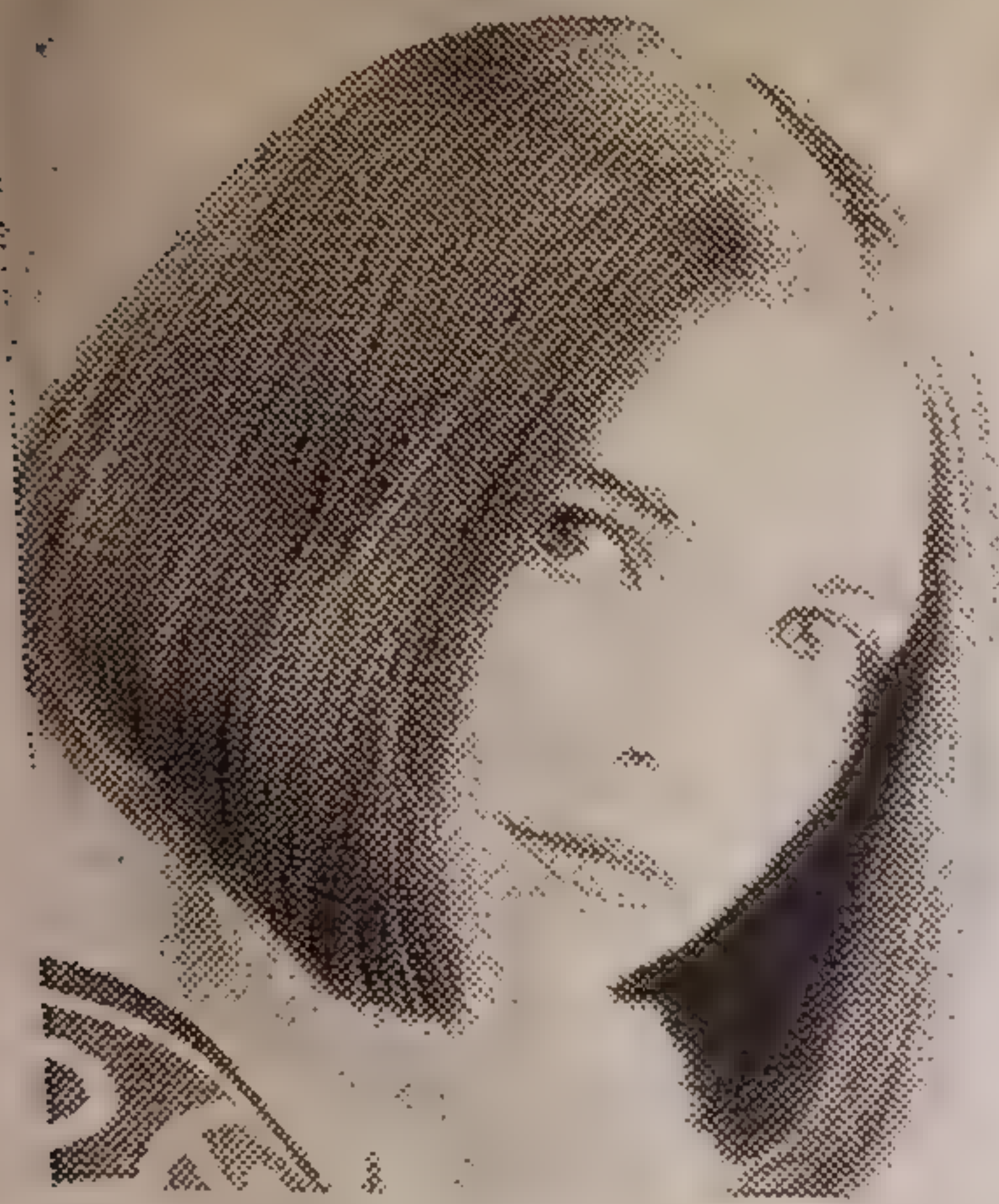
Говоря о гуманистической составляющей, необходимо учитывать специфику народов. На мой взгляд, проблема человеческого

максимально продлить жизнь... когда возможности исчерпаны обеспечить себе безболезненное умирание. Это пока что западная ценность. Однако, есть народы, где





Деннисон, в частности, опуб-  
ликовал на эту тему две книги.  
Путем вычислений с использова-  
нием множества показателей, от-  
носящихся к длительному перио-



ду - с 1929 по 1956 г., - он пришел  
к выводу, что качество рабочей  
силы влияет на развитие  
производства примерно на одну  
треть. Это значит, что главным ис-  
точником развития общества яв-  
ляется человек.

По мнению Деннисона, чтобы до-  
стичь ежегодного прироста в 0,1%  
кажется, что это маленькая  
цель, но на самом деле спустя  
два десятилетия она оборачивает-  
ся десятками миллиардов долла-  
ров), нужно либо увеличивать еже-  
годно на 1% долю национального  
дохода, вкладываемую в матери-  
альное производство и товарные  
запасы, либо сократить вдвое  
смертность лиц моложе 65 лет  
и поддерживать здоровье вы-  
живших, либо увеличить на один  
год продолжительность рабочей  
недели и на полтора года учебу в  
школе.

Один постоянно ищет пути со-  
вершенствования своего здоровья,  
а другой свое здоровье стремит-  
ся переложить на плечи врачей, го-  
сударства. И любое ухудшение са-  
мочувствия вызывает у него стрем-  
ление поделить свою болячку с  
другими людьми. Жалобы, стоны,  
брюзжание таких людей выводят  
из себя их родных и близких ме-  
шают нормальной работе врачей.

Проблемы человека, его приро-  
ды получили наиболее детальную  
проработку у религиозных мысли-  
телей. Известно, что центральный  
философский труд русского фи-  
лософа Владимира Соловьева на-  
зывается «Оправдание добра». Со-  
ловьев размышляет о соотноше-  
нии доброго и злого в человеке, о  
его существовании в обществе, в  
мире. Проблема человеческой  
природы как проблема метафизи-  
ческая обсуждается тысячелетия-  
ми и вплоть до сегодняшнего дня,  
но вместе с тем она имеет конк-  
ретные научные выходы, особенно  
в связи с современными пред-  
ставлениями о генетических, со-  
циобиологических основах одной  
стороны, и с появлением новых  
направлений в психологии, с дру-  
гой. Например, в Китае в 1978г.  
32% крестьян жили ниже уровня  
нищеты.

**ООН установила следующие  
цифры: для развивающихся  
стран 1 доллар на человека, для  
стран СНГ - 4 доллара.**

**Миллионы людей умирали от  
голода. Да и нищета проявля-  
ется не только в уровне до-  
ходов. В развивающихся стра-  
нах 800 млн. человек не имеют  
доступа к здравоохранению,  
840 млн. неграмотных, 110 млн.  
не посещают даже начальную  
школу. Безработные, нищие,  
бездомные есть и в богатых, высо-**

шеественно-  
му процессу  
гуманисти-  
ческую направленность.

Говоря о гуманистической со-  
ставляющей, необходимо учиты-  
вать специфику народов. На мой  
взгляд, проблема человеческого  
долголетия сводится к продвиже-  
нию этой идеи на целые страны и  
государства и особенно в страны  
третьего мира. И в этом смысле  
об отсталости населения можно  
судить не по тому, закрывает ли  
женщина лицо, а какова средняя  
продолжительность жизни у этого  
народа. Но и при таком подходе  
ответ не всегда однозначен. На-  
пример, считать ли отсталыми  
некоторые мусульманские страны  
на том основании, что использова-  
ние новейшей медицинской техни-  
ки по трансплантации органов  
наталкивается здесь на проблему:  
может ли быть донором не мусуль-  
манин? Другой пример. Члены сек-  
ты «свидетели Иеговы» верят, что  
кровь человека - носитель его  
души. Для них переливание крови  
как бы изымает душу, и потому они  
не приемлют эту процедуру.

Сегодня традиционные ценнос-  
ти меняются даже в Западной Ев-  
ропе. Еще 100 лет назад не было,  
по крайней мере повсеместно, та-  
кой ценности, как стремление мак-  
симально продлить жизнь. Сейчас  
в развитых странах на то, чтобы  
продлить жизнь тяжело больным,  
старикам, тратятся огромные сред-  
ства. И если раньше тради-  
ционным было желание умереть  
дома, в кругу детей, внуков и дру-  
гих родственников, то теперь аме-  
риканцы, например, предпочитают  
заканчивать свои дни - в больнич-  
ных условиях, под наблюдением  
врачей. Получается, что сначала  
человек хочет сделать все, чтобы

максимально продлить жизнь, а  
когда возможности исчерпаны  
обеспечить себе безболезненное  
умирание. Это пока что западная  
ценность. Однако, есть народы, где  
стремление жить как можно дол-  
ше считается грехом. Некоторые  
ученые и специалисты считают, что  
погоня за продолжительностью  
жизни способна нанести ущерб  
здравоохранению, поскольку сред-  
ства ограничены.

(Продолжение следует.)

## **ПРАВО ВСКАРМЛИВАТЬ ГРУДЬЮ**

**В группе риска - младенцы.**

Грудное вскармливание ничем  
заменить нельзя. Но, к сожалению,  
молоко, образующееся в тесном  
контакте с кровью матери, впиты-  
вает все загрязнения, которые по-  
пали и накопились в ее организ-  
ме. Это относится и к диоксинам.

Во время лактации молоко эк-  
страгирует из организма женщи-  
ны диоксины и концентрирует их  
в молочном жире. За весь период  
вскармливания мать может очис-  
титься от 20-40% содержащихся  
в ней до этого диоксинов, которые,  
увы, попадают в организм младен-  
ца.

В молоке российских женщин  
содержится в среднем 20 пкг ди-  
оксинов в грамме жира, а средняя  
его жирность - около 3%. Проведя  
несложные расчеты, ученые выяс-  
нили, сколько может выпить груд-  
ного молока малыш, весящий 5 кг,  
без вреда для себя. Оказалось, 100  
мл - одну бутылочку. Этот грустный  
вывод имеет самые серьезные  
последствия, так как вводит груд-  
ных младенцев в группу риска.



## Как преодолеть страх?

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» №34-36 1998г. и №№ 1-4 1999г.)

**Н**еприятное чувство - чувство страха появляется непонятно откуда. Вдруг ни с того, ни с сего человек начинает бояться и, как оказывается, обычных вещей.

Со страхом можно поступать по-разному. Например, можно ему поддаться. И тогда он усиливается. Предположим, у тебя разболелся зуб и ты записалась к стоматологу. Но именно к назначенному времени, почувствовав страх, не пошла. Решила: пойду завтра. На вопрос мамы, была ли ты у врача, отделалась общей фразой. Но проблема не решена: волнение возрастает, боль не утихает, и к врачу надо идти обязательно. Поэтому ходишь весь день с чувством ожидания чего-то ужасного.

На следующий день, уже возле кабинета врача, вдруг чувствуешь: ноги, как колоды, в горле ком, руки потные. На этот раз чувство страха возросло. Но когда ты, наконец, себя переборешь и сядешь в стоматологическое кресло, то поймешь, что ничего страшного не произошло. Выходишь с пломбой, счастливая, мир прекрасен, люди чудесные, врач - золото, а не человек. Ты чувствуешь гордость за себя - смогла!

После такого испытания ты должна прийти к выводу, что страх необходимо просто преодолевать, развивать в себе волю.

Боюсь зубного врача. - значит, должна взять себя в руки и пойти к нему

сейчас же, не откладывая. Боюсь признаться, что разбила мамину любимую вазу, значит, сознаюсь сразу же. Чего ждать? Ведь все равно обнаружится. И так поступай всегда.

Что еще можно сделать со страхом? Можно еще его объяснить. Боишься, что на школьном вечере будешь выглядеть хуже, чем другие. Боишься, что Иванов тебя не заметит, а Ольга будет в модном платье, а Таня лучше танцует. Боишься, что не найдешь тему для разговора с понравившимся парнем. Боишься, но не хочешь себе в этом признаться. Поэтому оправдываешься сама перед собой: «Не пойду на вечер, потому что я не такая, как они. Я серьезная, а мои подружки - искательницы острых ощущений. Эта компания не для меня».

Подобный страх, и не без основания, может иметь очень плохие последствия. Например, начнешь говорить, что ты другая, делать вид, что осуждаешь веселье. Все будут считать тебя чудакой и нелюдью. А у тебя в глубине души останется только страх за самое себя.

Успокой себя тем, что существуют и хорошие формы страха. Боишься контрольной работы, поэтому учишь особен-

но старательно. Страх может и мобилизовать. Но только тогда, когда его преодолеешь.

Но есть страх несколько другого рода. Ты вздрагиваешь каждый раз, когда звонит телефон, а при мысли о том, что тебе придется общаться с незнакомыми людьми, тебе становится почти физически плохо. Может так

случиться, что это не просто блажь или хроническая усталость, а такая загадочная болезнь - социофобия.

Долгое время считалось, что те, кто избегают контактов с себе подобными, или просто капризничают, или ведут себя нарочито высокомерно. А между тем таким людям, прежде всего, требуется помощь хорошего специалиста. Потому что социофобия - никакой не каприз, а настоящее психическое расстройство.

Страдающие социофобией заранее уверены, что окружающие к ним плохо отнесутся, и боятся столкнуться с негативным отношением. Подобные опасения и страхи могут периодически возникать у каждого. Но если нормальный человек с ними справляется, то больной социофобией не предпринимает никаких попыток преодолеть свой страх. Он не хочет прилагать усилий и предпочита-

ет просто «выключиться» из жизни.

В принципе, от социофобии не застрахован никто. Однако чаще всего заболевание настигает тех, кто изначально к нему предрасположен. Например, застенчивые, скрытные, необщительные и малокоммуникативные рискуют больше.

Кстати, группу риска составляет молодежь. Более 95% заболевает в возрасте до 20 лет.

Признаки социофобии можно обнаружить у себя самостоятельно. Для этого достаточно честно ответить на несколько вопросов. Боишься ли ты:

— говорить по телефону в общественных местах?

— участвовать в деятельности небольшой группы?

— есть и пить в общественных местах?

— ходить в гости?

— встречаться с незнакомыми людьми?

— проходить тесты на свои способности и знания?

— выступать с подготовленной речью публично?

— знакомиться с понравившимся тебе человеком?

— требовать в магазине заменить негодный товар?

— смотреть в глаза малознакомому человеку?

Если в подобных случаях ты испытываешь чувство страха, то, наверно, стоит обратиться к специалисту. Лучше всего сходи к профессиональному психологу, он посоветует, что тебе делать, и если надо, то куда обратиться дальше.

(Продолжение следует.)





# ВАШИ ВОПРОСЫ - НАШ ОТВЕТ

## Можно ли есть одновременно хлеб с мясом?

### РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Я** часто слышу, что не следует смешивать углеводы с белком. Правильно ли это?

Подобные рекомендации восходят к идее, высказанной в 1929 г. доктором Уильямом Хеем. В последнее время этот подход вновь стал популярен, он описывается в некоторых книгах.

Как полагал Хей, употребление смешанной пищи ведет к неполному перевариванию и белков, и углеводов, вызывая такие неприятные ощущения, как вздутие, метеоризм, изжога, несварение и общая слабость. Сегодня большинство специалистов сходятся на том, что организм человека идеально приспособлен к перевариванию любой комбинации продуктов, съеденных одновременно. И в самом деле, организм естественным путем вырабатывает для пищеварения и кислоту (в желудке), и щелочь (в тонком кишечнике).

Более того, в хлебе, рисе и бобовых, которые богаты сложными углеводами, зачастую содержится и значительное количество белков. Следовательно, было бы невозможно воспользоваться советами по раздельному питанию, не исключив из своего меню эти ценные продукты, а это опасно, если же речь идет о вегетарианце, то и вовсе невыносимо.

Удивительно, но в последнее время эта диета приобрела популярность, в основном как способ похудения. Однако едва ли особый способ сочетания продуктов способствует обретению стройности. Гораздо более вероятно, что любое снижение веса является результатом уменьшения потребления калорий.

\*\*\*

### КЛЕТЧАТКА В ОРГАНИЗМЕ

Что такое «пищевая клетчатка» и почему она считается такой полезной?

Термин относится не к какому-то конкретному веществу, а ко всем съедобным, но, в основном, неперевариваемым частям растительных продуктов — злаков,

фруктов, овощей и бобовых. В науке эти вещества известны под названием «некрахмальные полисахариды» (НПС), и это название можно встретить на некоторых упаковках.

Клетчатка расщепляется в кишечнике, но ее пищевая ценность ничтожно мала, т.е. в ней не содер-

жится необходимого количества калорий, белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Несмотря на это, она — важный элемент здоровой диеты. Благодаря ей нормально функционирует система пищеварения и отступают некоторые серьезные заболевания. Кроме того, поскольку клетчатка объемна и дает чувство сытости без лишних калорий, она помогает контролировать вес. Диетологи рекомендуют в среднем ежедневно потреблять

18 г клетчатки, содержащейся в хлебе, крупах, фруктах, овощах и бобовых. Такое количество ее

содержится в 12 кусках хлеба из муки с отрубями или в тарелке мюсли (3 г), 2 кусках хлеба из отрубей (3 г), 2 яблоках (5 г), 2 порциях овощей (4 г) и средней картофелине в мундире.

\*\*\*

Я слышал, что существует два типа клетчатки. Необходимы ли

нам оба типа?

Вы правы. Чтобы сохранить хорошее здоровье, необходимы оба типа. Растворимая клетчатка, содержащаяся в овсяных отрубях, листовых овощах и фруктах, снижает в крови уровень холестерина, а нерастворимая, содержащаяся в бобах и неочищенных злаках, таких, как мука с отрубями и коричневый рис, способствует здоровому пищеварению, предотвращая запоры и другие заболевания кишечника. Ни растворимая, ни нерастворимая клетчатка не переваривается полностью. Растворимую клетчатку расщепляют бактерии, в результате чего образуются побочные продукты, часть которых, как полагают, попадает в кровь, снижая уровень холестерина. Существуют различные мнения по поводу того, до какой степени расщепляется нерастворимая клетчатка, но, проходя по пищеварительному тракту, она в среднем вает большое количество воды, до 15 раз превышающее ее собственный вес. Вода придает вес отходам организма и помогает им быстрее двигаться по кишечнику. Существуют определенные доказательства того, что, помогая быстрому продвижению отходов организма, нерастворимая клетчатка играет положительную роль в предотвращении рака толстой кишки.





# ВЫЖИВАНИЕ на природе в городе

**С**трах — естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью. Нельзя однозначно, утверждать, что в аварийной ситуации страх только вредит или только приносит пользу. Все зависит от конкретных обстоятельств, в которых оказался человек. Одно и то же действие, совершенное под влиянием чувства страха, в одном случае может спасти человека, в другом — ускорить его гибель.

Страх не только сопутствует аварийной ситуации, но зачастую пред-

восхищает ее. Толчком к нагнетанию чувства страха может послужить любое неожиданное событие — ухудшение погоды, поломка средства передвижения, поте-

ря ориентировки и тому подобное. Возникшее состояние тревоги, беспокойства при благополучном исходе происшествия забывается, а при дальнейшем нарастании угрозы человек начинает прогнозировать развитие событий. И тогда беспокойство может перерасти в устойчивое чувство страха.

При взрывах, землетрясениях, столкновениях транспортных средств и других мгновенно возникших опасных ситуациях чувство страха может возникнуть

мгновенно.

В любом случае, в момент аварии или осознания аварии как свершившегося факта, чувство страха достигает своего апогея.

Поведенческие реакции на опасность у каждого человека индивидуальны и в различных ситуациях могут проявляться различно. Для людей, оказавшихся в аварийной ситуации, наиболее характерны несколько типов поведения.

Первый можно условно определить как пассивный. При встрече с опасностью человек испытывает чувство

полной растерянности. Ясно осознавая опасность, он, тем не менее, не знает, что предпринять в данный момент, чтобы не усугубить свое положение. Человек совершает беспорядочные, бес-

смысленные движения: вдруг начинает бежать, но тут же останавливается, начинает говорить, но тут же замолкает, часто озирается и тому подобное.

В сознании мелькают десятки вариантов действия, но ни один не кажется единственно верным. В такой критический момент многое зависит от руководителя группы. Бывает, достаточно громко и четко дать соответствующую команду, указать человеку его место, определить его действия — и растерянность проходит.

## Ванная как источник опасности

**В**анна, поставленная возле батареи отопления, повышает вероятность получения электротравмы. Отсутствующая или плохо работающая вытяжная вентиляция — обычно это небольшое, украшенное орнаментальной решеткой окошко под потолком — приближает микроклимат ванной комнаты к экстремальным условиям тропических джунглей, что далеко не безопасно для здоровья пожилых и больных людей.

Поэтому не стоит из-за сомнительных эстетических или еще каких соображений заделывать отдушину красивой плиткой или заклеивать поверху пленкой. Если отверстие вентиляции закрыто не решеткой, а мелкой металлической или капроновой сеткой (та-

ким образом иногда пытаются защититься от путешествующих по вентиляции тараканов и подвальных комаров), ее периодически необходимо промывать или продувать с помощью пылесоса от слоя осевшей пыли.

Небрежно установленная, плохо закрепленная на стойках ванна самым неожиданным образом может завалиться набок и попросту выплеснуть человека наружу. В лучшем случае он отделается испугом и длительным ремонтом своей и нижерасположенной

квартиры, в худшем — получит серьезную травму, ударившись головой о случайный острый предмет. Попавшие в подобную ситуацию купающиеся дети, кроме телесных повреждений, испытывают серьезный нервный стресс.

Не меньшей опасности подвергаются люди, находящиеся в этот момент рядом с упавшей ванной.

Вряд ли они устоят на ногах под ударом потока хлынувшей воды. А если вода в ванной была горячей (например при стирке белья), то возможные травмы усугубляются обширным

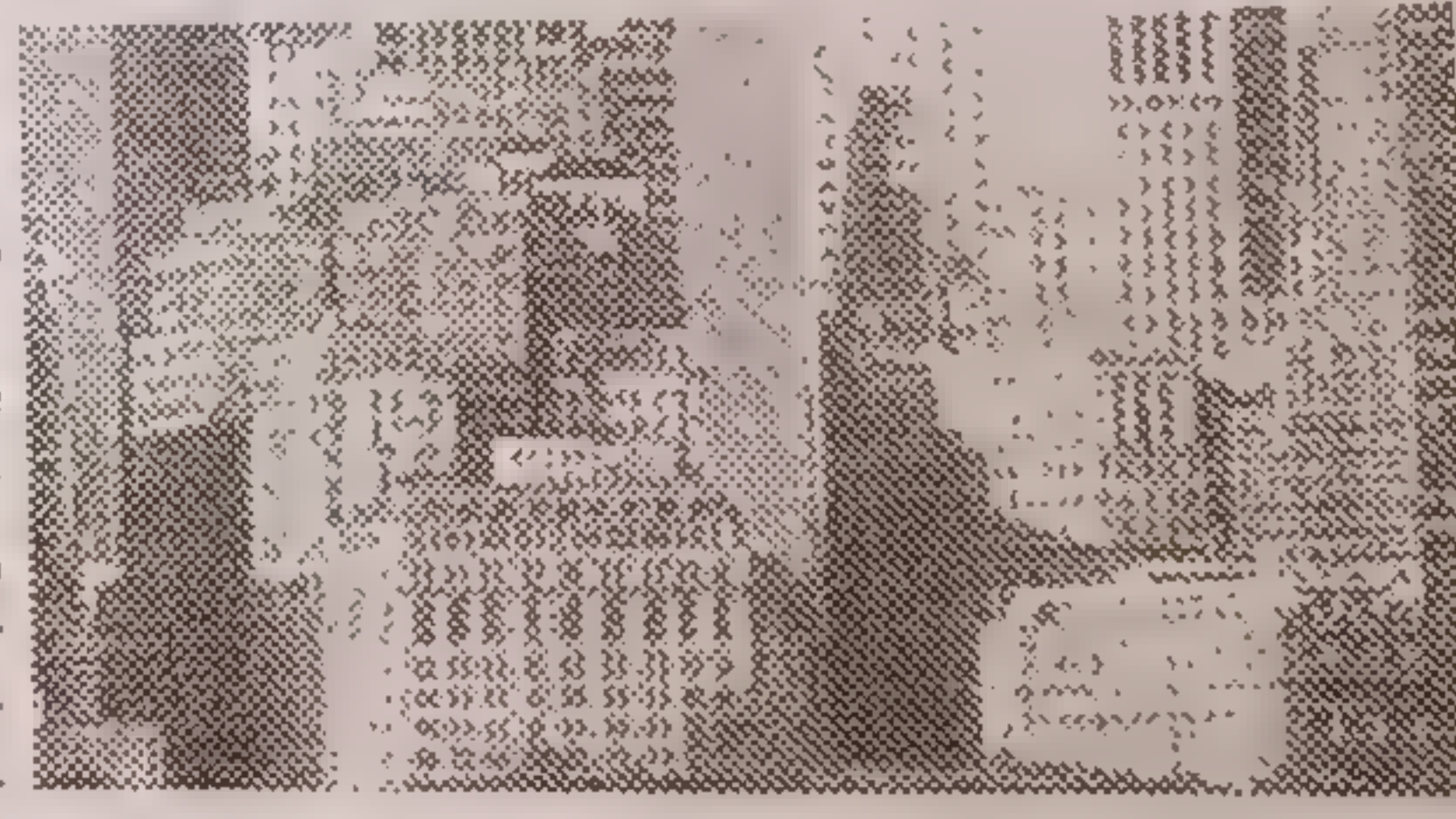
ожогом кожных покровов.

Да и сама тяжелая, обычно чугунная, ванна, имеющая по периметру выступающий ободок, способна в падении перебить зазевавшемуся

человеку ноги.

Пусть не столь трагические, но все же немалые неприятности может доставить некачественно закрепленная на кронштейнах раковина. Проверьте прочность ее фиксации на стене.

И обязательно проследите, чтобы она не выступала за край ванной (такое случается, когда, например, отечественную раковину меняют на более крупную импортную). Подобные выступы при падении в ванной могут быть очень опасны.



## Стихи наших читателей

Во бору зеленом  
Сидели под липой,  
Сидели с поклоном,

## Как победить зло и соблазны

...ким смотрите. Мол, у меня была эта обложка...



## Стихи наших читателей

Во бору зеленом  
Отдохни под липой.  
Подойди с поклоном,  
Сотвори молитву.  
О грехах поведай,  
Поделись сомнением.  
Позабудь про беды,  
Запасись терпением.  
Слабому даст силы,  
Сильному даст разум.  
Помирят вас с милым,  
Сбережет от сглаза.  
Не грусти напрасно,  
Отдохни с дороги.  
Только будь с ней ласков,  
И ее не трогай.

\*\*\*

Если встретится ландыш в лесу,  
То рукой к его ножке  
Не спешите тянуться. Красу  
Первозданную в нем не тревожьте.  
Если девушка в вас влюблена,  
Разгадав сокровенную тайну,  
Не спешите упиться сполна.  
Не пораньте ей душу случайно.  
Красоту не спешите извещать,  
Она нежная очень особа.  
Пропадает она. И как мечь  
Там на смену рождается злоба.

Борис КОТОВ.  
г. Саранск

## СТАРОСТЬ...

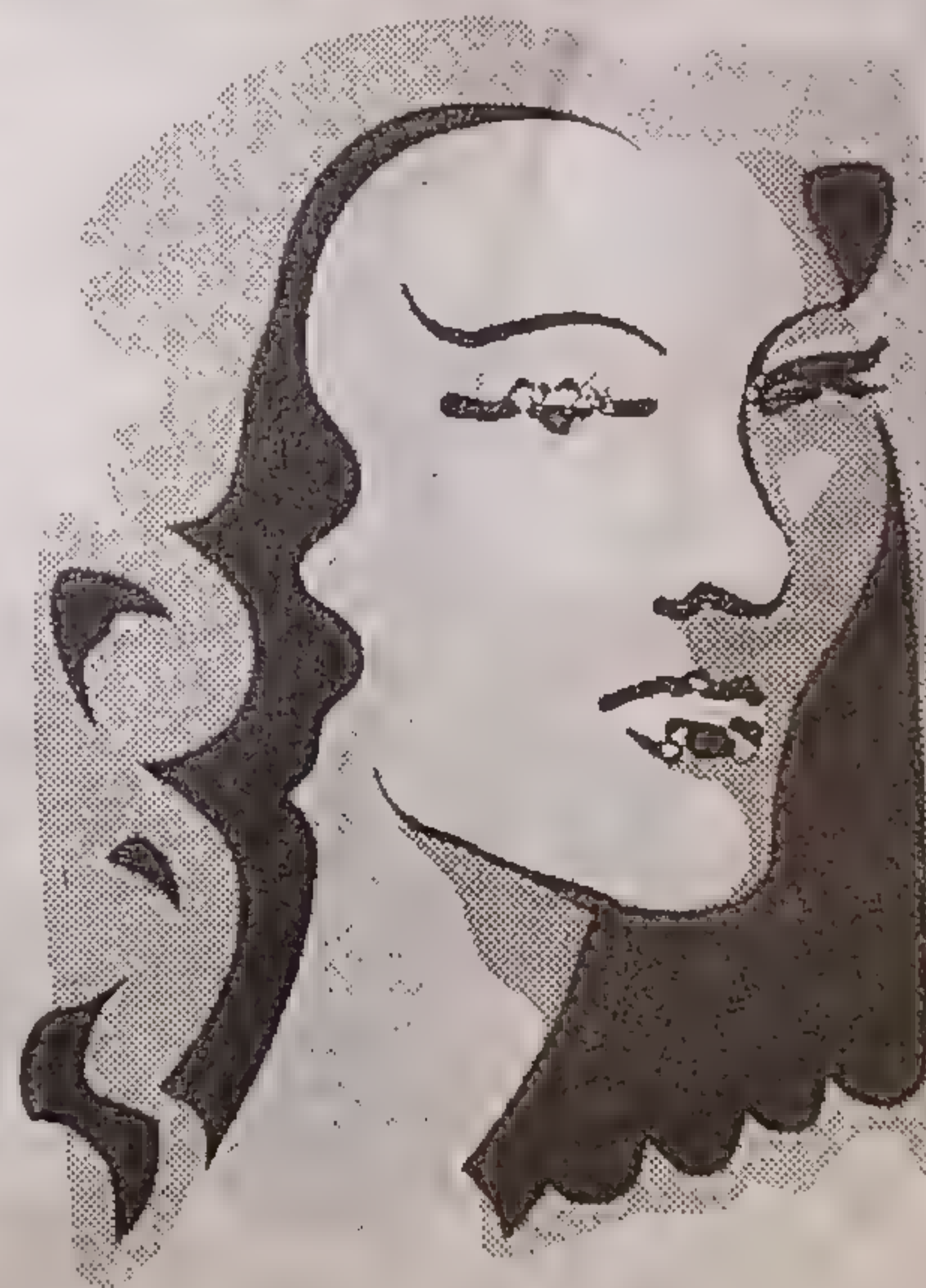
Ужас, м,  
А в сердцах лютее...  
Исчезли честь и благодать...  
О как бездарно  
Мы стареем,  
Не успевая  
Жизнь понять!  
О нам другими стать-  
Хоть малость!  
И дерзость в жизни  
Совершить-  
Забудь про сумрачную  
СТАРОСТЬ,  
Чтоб молодыми  
Вечно быть!

Алексей ГРОМЫХИН.

# Как победить зло и соблазны

Очень часто приходится сталкиваться с людьми, которые не только не хотят нести ответственность за свои поступки, но и пытаются переложить ответственность за решение своих проблем на кого-то другого. Так легче. Это не я принимал решение и ошибся, а это она или он... Всегда лучше найти виновного на стороне, чем признать свои ошибки. В доме не убрано, да у меня руки связаны, вот хочу встать, да не могу. И тут же оправдание — у меня порча. Это не я виновата, а кто-то, кому хочется мне зла. Хочется погулять, меня от дома воротит — виновата порча. Заключение невыгодную сделку и потерял деньги — это завистники все виноваты. Да, есть случаи серьезного злого умысла, и на человека накладывается проклятие, заклятие или порча. Но и в этом случае необходимо сопротивление пострадавшего. Помните фразу: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих»? Если вы будете надеяться на кого-то со стороны, кто вам поможет, а сами сопротивляться злу не будете, то и лечение затянется, и здоровье быстро не восстановится. А если злого умысла и не было, вы, не поверив в это, будете ходить от одного целителя к другому, ища подтверждения тому, что порча все-таки есть. Вы сможете раз или два убрать дом, показав близ-

ким, смотрите, мол, у меня была порча, ее сняли и в доме порядок. Пройдет несколько дней, и та же картина — вам лень убрать. И все, опять готов ответ: это новая порча, и так до бесконечности. Сопротивляйтесь порокам! Давайте отпор злу сами. Если вам помогает целитель молитвой, молитесь сами,



не проходите мимо церкви, надеясь только на чью-то помощь, а не на себя. Не давайте искушать себя демонам, ибо потом они вас не отпустят.

Если в душе возникают страстные помыслы, чувства и желания

— это обычно со всеми бывает. — это означает, что душа нечиста: но тут греха еще нет. Грех начинается, когда вы произвольно удерживаете в себе эти движения и соглашаетесь с ними. Но кто, как только заметит мысль или чувство недоброе, тотчас прогоняет их с гневом, тот сохраняет свою невинность. И даже похвалу заслуживает за это отражение вражеских искушений, как воин, отразивший и прогнавший врага, как только увидел его.

**Поставьте себе законом:** всякий раз, как приключится беда, то есть нападение вражье в виде худого промысла или чувства, не довольствоваться одним отражением и несогласием, но присоединять к нему молитву до образования в душе противоположных чувств и мыслей. И всегда этим завершайте свою борьбу с грехом. Это похоже на вынимание занозы...

Как только появится движение дурное, сейчас мысли установите на какой-либо священный предмет и евангельские события-преображения: страдание Господа, распятие, воскресение, вознесение и др. Этим все дурное отбросится назад. Или приведите на мысль смерть, суд и следствия того. И начинайте читать молитву Иисусову, повторяя ее с верою.



# Диоксины - угроза жизни

Слово "диоксины" теперь на слуху не только у специалистов. Но реальная диоксиновая опасность и меры, которые может предпринять отдельный человек и должно предпринять общество, для большей части общества - "темный лес".

Сейчас в России начинается длительная общественная кампания - "Диоксинам - нет". Но что это за группа веществ? Диоксины - в нас, рядом с нами, в пище, дымящей свалке, пламени мусоросжигателя, за листком белой бумаги, в выхлопах автомобиля, работающего на этилированном бензине...

Что считают необходимым предпринять экологи? Что может сделать каждый из нас? Надеемся-несмотря ни на что, у вас не умерла надежда хотя бы на себя и не умерло ощущение, что вы за что-то в ответе. Если так - помните: не экономикой единой жив человек, мы не вправе оставить наших детей на планете, непригодной для жизни.

## ЧТО ОТКУДА БЕРЕТСЯ

Такие нечаянные диоксины

Диоксины - большая группа органических соединений, содержащих в своей молекуле хлор. Даже две группы. Во-первых-вещества, никем никогда не производившиеся, а образующиеся "нечаянно" при множестве процессов, в которых участвует хлор: полихлорированные дибензо-пара-диоксины (ПХДД, Д) и полихлорированные дибензофураны (ПХДФ, Ф). Во-вторых-вещества, которые, кроме диоксинов, производились в СССР с 1940-х годов и продолжают производиться в России - поли-

хлорированные бензолы, способные вызывать риск диабета и прочее.

Когда говорят о воздействии диоксинов, упоминают умопомрачительно малые величины, например, микрограмм на килограмм (мкг/кг одна часть на миллиард), нанограмм на килограмм (нг/кг одна триллионная), и даже еще более экзотической "пикограмм". Дело в том, что диоксины действуют уже и в таких ничтожных концентрациях. Еще в 1978 году группа ученых компании "Дац Кемикал", руководимая Ричардом Косибой, обнаружила рак печени у крыс, подвергшихся воздействию диоксина в концентрации 210 частей на триллион.

Есть понятие "допустимая суточная доза". В России она - 10 пкг (одна триллионная часть килограмма) на килограмм массы тела человека. В США - во много раз жестче: 0,006 пкг/кубометр. Допустимое содержание в питьевой воде в России - 20 пкг/л (на Западе - в сотни раз меньше).

Диоксины отличаются друг от друга строением молекулы и уровнем токсичности. Но токсичность их соизмерима и приводима к единому эквиваленту. Ее обычно измеряют в "диоксиновом эквиваленте": ДЭ.

Дозы диоксинов в этом выпуске...



сейчас в том числе-старые пленки из ПВХ.

У нас же основные источники диоксинов - производство бумаги и химическая промышленность. Диоксины содержатся в сточных водах, хламе и бумажной продукции целлюлозно-бумажных комбинатов (ЦБК), отбеливающих целлюлозу хлором. Они образуются на всех стадиях производства пластика ПВХ и других химических веществ, содержащих хлор - некоторых пестицидов, растворителей, автомобильных присадок.

А если в городе нет ни ЦБК, ни химического завода, основным источником диоксина здесь является автотранспорт.

ше есть без кожицы. Но для отдельного человека невозможно полностью устранить попадание диоксинов в пищу и навсегда исключить эти опасные соединения из нашей жизни. Для этого общество должно принять меры для прекращения их выброса. Никто не имеет права отравлять нашу пищу".

## Я ВЫБРАЛА: НИКОГО НЕ ЕМ, И ДИОКСИНЫ НЕ ЕМ

Мне понравилась акция по пропаганде вегетарианства, проведенная в Нижнем Новгороде Удмуртским Культурным Центром совместно с Центром китайской медицины и Нижегородской областной клинической больницей.



в которых участвует хлор: полихлорированные дибензо-пара-диоксины (ПХДД, Д) и полихлорированные дибензофураны (ПХДФ, Ф) — это диоксины-вещества, которые, кроме того, широко производились в мире почти 60 лет и продолжают производиться в России — полихлорбифенилы, ПХБ (торговые названия в России — "совол", "совтол"), использующиеся как диэлектрики в трансформаторах и пр. ПХБ еще иногда называют диоксиноподобными веществами.

Более 90% всех диоксинов поступает в организм человека с пищей — главным образом, животного происхождения. Из воздуха диоксины оседают на почву, воду, растения. Скот, поедая такие растения, накапливает диоксины в своем жире. Как и рыба, живущая в загрязненных диоксинами водоемах. Через мясо и рыбу диоксины поднимаются по пищевой цепи в организм человека. Диоксины не поглощаются корневой системой растений, в том числе и овощей. Но за счет эрозии и смыва почвы они могут поступать в водоемы, где заключаются в водную пищевую цепь.

Кстати, сходны с диоксинами по свойствам вещества, в молекуле которых место хлора занимает бром.

### **НАГРУЗКА МАЛА, НО ТЯЖЕЛА**

Пока живем, мы накапливаем диоксины в организме (главным образом, в жировых тканях). Поглощенные прежде диоксины оказывают большое влияние на здоровье. По современным представлениям, диоксины могут вызывать рак, разрушать иммунный статус, воздействовать на репродуктивную функцию человека, влиять на плод, вызывать кожные заболевания, уве-

сочти раз меньше).

Диоксины отличаются друг от друга строением молекулы и уровнем токсичности. Но токсичность их сопоставима и приводима к единому эквиваленту. Ее обычно измеряют в "диоксиновом эквиваленте": ДЭ.

Дозы диоксинов в этом выпуске приводятся в диоксиновом эквиваленте.

### **ИЗ ХЛОРА, ВЕСТИМО**

При производстве хлора и его многочисленных "потомков", при их использовании и утилизации то и дело встречаются вместе хлор, органика и высокая температура. То, что нужно для образования диоксинов.

Так вышло, что на Западе, где мусор дешевле сжечь, чем захоронить, основным источников диоксинов стали мусоросжигательные заводы и установки. Ведь среди твердых бытовых отходов всегда попадают хлорсодержащие: линолеум, остатки изделий из полимеров, засоленный топливный материал и прочее.

Есть еще жидкие отходы — отработанные масла, теплоносители на основе полихлорированных бифенилов, гидравлические жидкости и прочее. Но главный вклад — за установками по сжиганию медицинских отходов, где горят гигантские количества одноразовых шприцев и медицинских систем их. ПВХ. По данным ЕРА (Агентства по защите окружающей среды США), американские установки для сжигания медицинских отходов дают 53% общего выброса диоксинов в атмосферу. Для России с ее просторами свалка пока типичнее сжигания, но ситуация угрожает поменяться. Загляни в рубрику ХЛОР И ЖАР! Исключение — личные участки, где сжигают мусор испокон веку,

любу хлором. Они образуются на всех стадиях производства пластика ПВХ и других химических веществ, содержащих хлор — некоторых пестицидов, растворителей, автомобильных присадок.

А если в городе нет ни ЦБК, ни химического завода, основным источником диоксинов здесь является автотранспорт.

Непосредственно в наш организм доставляет диоксины хлорированная водопроводная вода.

### **В ЕДЕ И ВОДЕ**

Чем жирнее блюда, украшающие стол, тем больше вероятность, что диоксины "поселятся" в теле.

Из учебника химии можно узнать, что семейство диоксинов и их ближайшие родственники хорошо растворяются в жире и совсем не любят воду. В растительных жирах диоксинов практически

нет, так как наши "зеленые друзья" не способны усваивать липофильные вещества.

Любители сала и селедки, прислушайтесь к фактам, приведенным доктором химических наук, известным исследователем диоксинов Сергеем Юфитом. По российским нормам, допустимая суточная доза диоксинов для мужчины, весящего 70 кг, — 700 пкг. Съев полкило морской рыбы, в которой 5% жира, он, скорее всего, получит в 2 раза больше. Диоксины содержатся также в молоке, сливочном масле, мясе — везде, где присутствуют животные жиры.

Среди советов звучат такие: можно не употреблять печень. Мясо перед приготовлением слегка отваривать, сливая отвар. В яйцах предпочитать белок.

Лоис Мари Гиббс пишет в книге "Правда о доксинах": "На индивидуальном уровне полезно меньше употреблять в пищу животных жиров. Обезжиренное молоко луч-

## **Я ВЫБРАЛА: НИКОГО НЕ ЕМ, И ДИОКСИНЫ НЕ ЕМ**

Мне понравилась акция по пропаганде вегетарианства, проведенная в Нижнем Новгороде Христианским Культурным Центром совместно с Центром китайской медицины и Нижегородской общиной кришнаитов в конце ноября.

Как известно, продукты животного происхождения содержат огромное количество холестерина, откладывающегося на стенках сосудов, что приводит к их функциональной деградации, склерозу, инсульту и т.п. Растительные продукты не содержат холестерина. В них есть клетчатка, необходимая для нормальной деятельности кишечника и кишечной микрофлоры. Ну, а в наше время тотального загрязнения среды обитания растения содержат гораздо меньше токсинов, чем животные.

Об этической стороне вегетарианства можно говорить много...

Представители Центра китайской медицины и кришнаиты приготовили для всех присутствовавших вкуснейшие блюда: фасолевый паштет, соевые котлеты и бефстроганов, грибные котлеты, разнообразные сладости из сои. Соевые продукты, используемые для приготовления этих блюд, в Нижнем Новгороде продаются в центре китайской медицины. И рецепты вегетарианства с ними! Блюда недороги: я лично купила 2 кг соевого фарша, кило соевого сыра и кило соевой муки — все на тридцатку. А вот рецепт без всякой сои, очень вкусно и сытно: поджарить лучок с морковью, добавить специи, смешать с отваренной фасолью.



## ТОРОСЖОЯ

(Продолжение. Начало см. «ОЧИЩЕНИЕ» № 36 1998 г. и №№ 1-3 1999 г.)

## БЛИЗНЕЦ-НАЧАЛЬНИК

Однажды вашего начальника-Близнеца охватит раж пунктуальности. Он будет то и дело смотреть на часы, фиксируя каждый ваш выход в курительную комнату и пятиминутное опоздание с обеда. Зато в другой раз он вообще не заметит, что вас не было полдня. Предсказать заранее его настроение невозможно. Вы ведь не знаете, с какой ноги встанете утром? Поэтому наилучший совет-предполагайте, что завтра он будет не таким, как сегодня.

Близнец - блестящий, хотя и несколько суевликий лидер. Ему гораздо больше, чем другим знакам, подходит президентское кресло, хотя долго усидеть в нем он не сможет. Для таких случаев неплохо предложить ему крутящееся кресло, отчасти способствующее нервной разрядке.

Находясь в своем кабинете, начальник-Близнец большую часть времени ходит взад-вперед, частенько вытаптывая в ковре дорожку. Сидеть на месте с 9 утра до 5 вечера он просто не в состоянии. Вот почему ему больше подошла бы должность вице-президента, главного консультанта или главного эксперта фирмы, в чьи обязанности не входит ежедневное

присутствие в конторе. Близнец-генератор новых идей и проектов, которыми он охотно поделится с подчиненными.

Если вашим начальником стал Близнец, перемены в работе последуют незамедлительно. Его не удовлетворят сложившиеся служебные стереотипы, он сочтет их нелогичными и затянутыми. Оправдания типа "Эта наша обычная практика" или "Мы привыкли так делать" нисколько не убедят его в вашей правоте. Близнец ни в коей мере не является хранителем и почитателем традиций: все, что кажется ему неверным, немедленно отвергается и заменяется новым. Он - безусловный новатор во всем.

Единственное, чего вы безусловно будете лишены - это монотонности и скуки. Он заставит переставить мебель в своем кабинете, укажет секретарше на недочеты в работе, введет новую систему поощрений и штрафов и многое другое. От его проницательности не смогут укрыться никакие, даже тщательно маскируемые промахи. Иногда вам будет казаться, что он обладает не только лишней парой глаз и ушей, но и дополнительными парами рук и ног-иначе не объяснить, как ему удастся в одно и то же время быть в нескольких местах.

Не бойтесь мстительности своего начальника-Близнеца. Его инте-

## Начальники и подчиненные

ресует так много дел одновременно, что он вряд ли сосредоточится на своих отрицательных эмоциях более чем на час.

Будучи по натуре ярко выраженным индивидуалистом и имея на все собственное мнение, Близнец не всегда будет уважать в вас личность и считаться с вами.

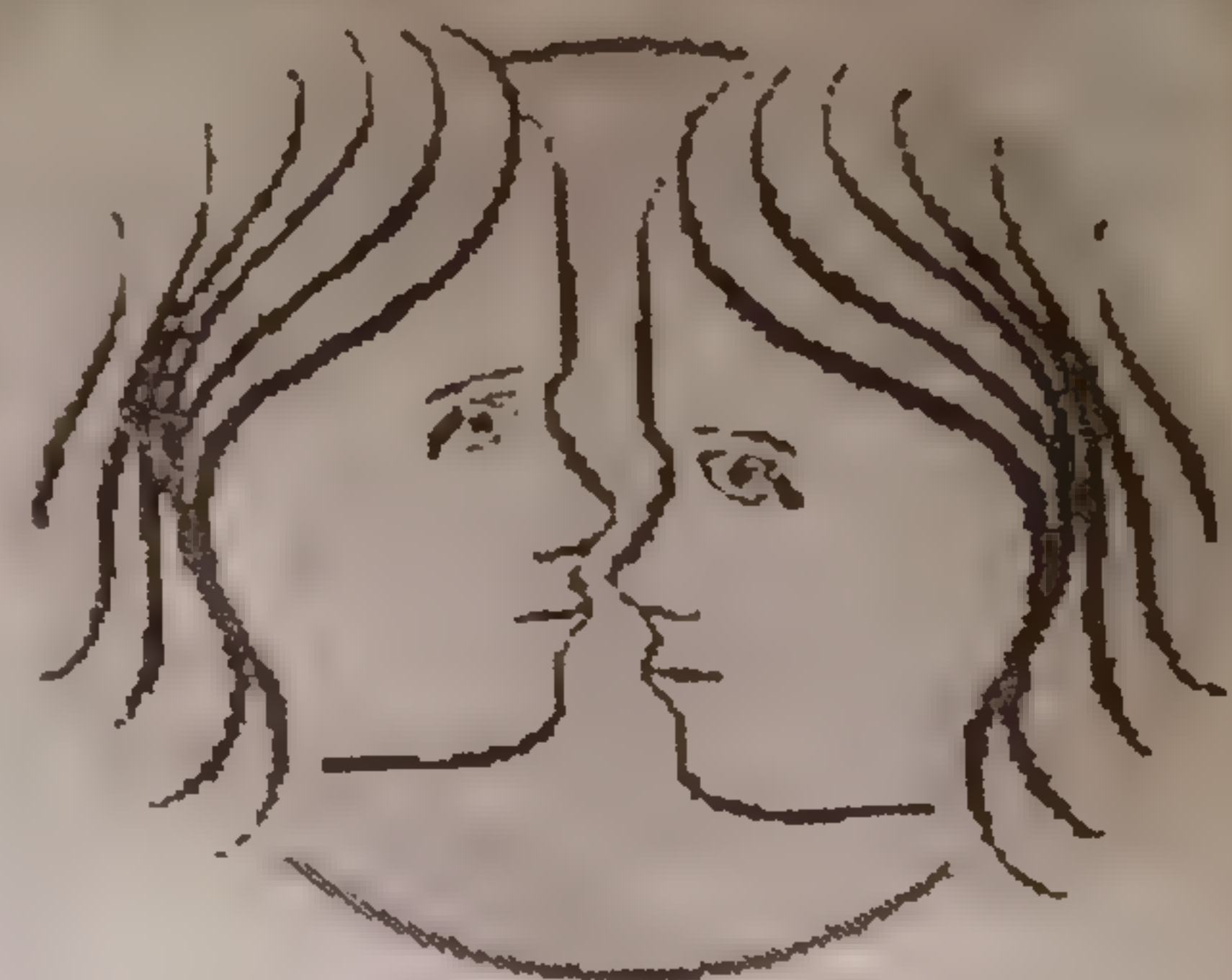
Это не значит, что он не выслушает вашего мнения. Выслушает, и даже с интересом, если вам есть что сказать. Близнец воспринимает людей не самих по себе, а как квинтэссенцию тех идей, мыслей и способностей, которые определяют личность. Отсюда и его несколько абстрактное отношение к определенному индивиду.

Хотя Близнеца окружают множество людей, большинство которых ему симпатизируют, он редко вступает с ними в глубокий духовный контакт. Происходит это из-за некоторой холодности его натуры, присущей ему от рождения.

Человек острого, насмешливого ума, Близнец ценит хорошую шутку. Он всегда по достоинству оценит чувство юмора, особенно присутствие его в критических ситуациях.

Но вы не пытайтесь разжалобить его слезами - скорее всего, вы добьетесь отрицательного результата.

Ваш начальник - мастер по нас-



ти дискуссий. В споре с вами он забросает вас кучей фактов и аргументов и так блестяще их истолкует, что из противника вскоре сделает вас своим союзником. Стоит поучиться у него не только мастерству ведения дискуссий, но и манере произнесения речей и докладов. Причем учиться следует безотлагательно. Начальник-Близнец редко надолго задерживается на какой-нибудь работе.

Стоит ему, достигнув определенных успехов, получить признание, как его немедленно потянет в другие, неизведанные и неиспробованные места. И он последует этому зову, будучи не в состоянии ему противиться.

Страсть к путешествиям, перемене мест и всему новому будет владеть Близнецом всю жизнь, вплоть до глубокой старости.

(Продолжение следует.)

## ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

ния первых блюд, переваливает за рожище большой, обладающий от-



# ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

ГАЗЕТА ЯСНАЯ И ГЛУБОКАЯ

Уважаемый Юрий Иванович!

С большим интересом читаю каждый номер вашей замечательной газеты. С нетерпением ждала выхода издания с заметками о лечении бальзамом, которому я дала свою фамилию. Большое спасибо, что напечатали мои рецепты.

Хочется еще сказать вот о чем. Ваша газета, Юрий Иванович, заметно отличается от других изданий хорошим оформлением, доступным для каждого читателя шрифтом, симпатичным синим цветом.

У меня есть несколько подборок лечения мужских болезней. По возможности, вышлю.

С уважением

Марина Петровна ЕРМИЛОВА

346706, Ростовская область.

Аксайский район, п/о Черюмкин.

пер. Юбилейный, 2.

ЛЕЧЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ - В СУП

Пища должна быть лекарством, а наши лекарственные вещества - пищей. Так завещал нам врач всех времен великий Гиппократ.

В природе свыше 500 тысяч видов растений, многие из которых весьма ценны для питания и целебны. В России произрастает свыше 150 растений целебных и съедобных. Из них более 50 могут использоваться в первых блюдах. Из свежей крапивы, сныти, ле-

беды, заячьей капусты, борщевика - давно используются в народной кухне в первых блюдах.

К сожалению, этим коротким списком и ограничивается применение дикорастущих целебных растений в первые блюда. А жаль! Многие из них не только целебны, но и вкусны!

Итак, начнем с деревьев и кустарников. В супы, щи и борщи можно добавлять листья березы, липы, лещины (лесного ореха). В отличие от салатов, их можно заготавливать не только в начале лета, но и в конце его - в августе, предварительно высушив их. В суп можно использовать и березовые почки, обладающие высокими целебными свойствами, так же, как и листья (антисептическое, мочегонное, желчегонное, при язве желудка и т.д.). Лучше использовать березу бородавчатую, но в суп годится и пушистая. А вот число трав лечебного назначения, пригодных для пригото-

вления первых блюд, переваливает за 40. Это, прежде всего, - по целебным и гастрономическим ценностям и в алфавитном порядке: борщевик, горец птичий (спорыш, гусятник), иван-чай (листья), исландский мох (смягчающее и отхаркивающее средство), клевер луговой (отхаркивающее, мочегонное. В сушеном клевере, кстати, белка больше, чем в мясе, крапива двудомная - чемпион по витамину К - кро-

воостанавливающие (лебеда, репейник) корни с их очистительными, мочегонными, отхаркивающими

и противовоспалительными свойствами, мальва лесная (отхаркивающее, мочегонное), манжетка обыкновенная (вяжущее, противораковое), мать-и-мачеха (противовоспалительное), медуница, мокрица (при болезнях суставов).

Можно использовать для приготовления первого блюда и подо-

рожник большой, обладающий отличными вкусовыми свойствами, но теряющий при термической обработке свои противовоспалительные и десенсибилизирующие свойства.

Сначала в суп закладывают корневища и корни, требующие кипячения в среднем 10 минут, затем - почки, а листья - в конце, за 3-5 минут до окончания варки. Не следует сочетать растения щелочного действия (мать-и-мачеха, исландский мох и т.п.) с кислыми (кислица, ревень и т.д.). Полезно добавление лаврового листа, семян тмина, укропа, перца душистого, приправ. Конечно, в зависимости от состояния желудка, печени и почек.

Набор лечебных растений определяется видом заболевания. Так, например, при гастрите и пониженной кислотности, а также наклонности к отсутствию тонуса кишечника, к щам из квашеной капусты добавляется ревень, кислица, с заправкой лимонным соком, сметаной. При повышенной же кислотности добавляется мать-и-мачеха, корни пырея, а при отложении солей - спорыш (гусятник), корни репейника, при болезнях печени и желчного пузыря - корни одуванчика. При бронхите - листья мать-и-мачехи, сныть, иван-чай, корни пырея, при болезнях мочевыводящих путей - клевер, лебеда, хвощ полевой и т.п.

В.Н. СЕРГЕЕВ,

кандидат медицинских наук.



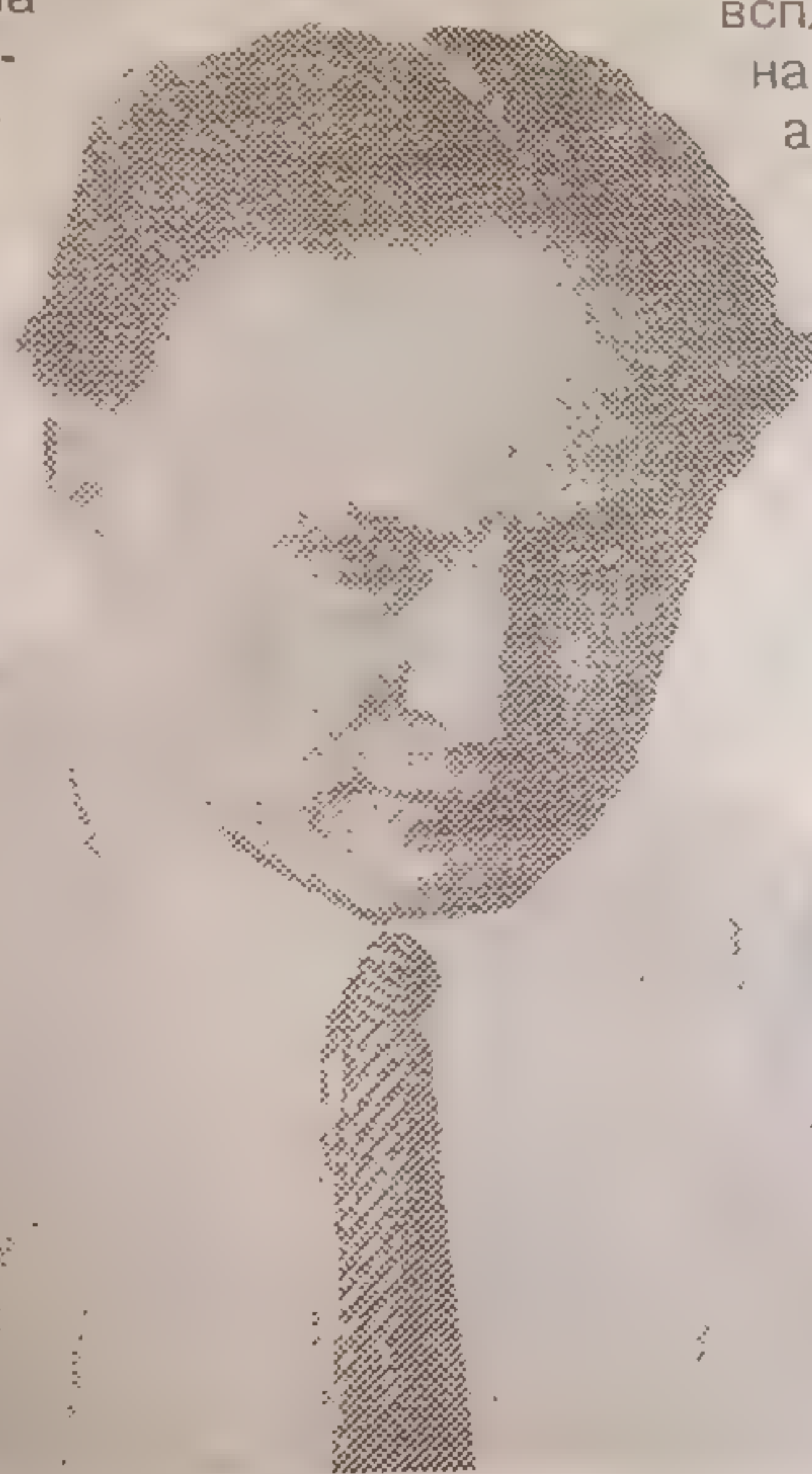


# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

СТР. 7

## ПОСЛАНИЕ ГУДИНИ

Увлеченный идеей доказать или опровергнуть «жизнь после смерти», великий Гудини (см. фото) оставил своей жене Беатриче зашифрованное послание, которое она должна была сверить с сообщением, переданным его духом через медиума. После смерти Гудини Беатриче объявила, что знаменитый медиум Артур Форд получил сообщение, пол-



стью совпадающее с посланием ее покойного мужа. Потрясенный этим известием весь спиритический мир затрепетал. Насколько же было велико разочарование, когда обнаружилось, что Бе-

атриче вошла в сговор с Артуром Фордом, чтобы сорвать значительный куш на сенсации.

Под давлением фактов Беатриче отказалась от своего заявления. В 1967 году Артур Форд снова всплыл на поверхность: на телевизионном сеансе в Торонто он присутствовал в качестве «посредника» между Джеймсом Л. Пайком и его сыном, незадолго покончившим с собой.

## АВТОБИОГРАФИЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Медиум Джоан Грант верила, что она обладает искусством жрецов Древнего Египта, «глубокой памятью» и может вспомнить свои прошлые инкарнации, по крайней мере, подробности

10 своих жизней. В 1937 году она использовала свое искусство при написании «Крылатого Фараона», толстенного исторического романа, который в узком кругу посвященных называла «автобиографи-

ей после смерти». Ведь главной героиней романа, Секетой, дочерью фараона, была не кто иная, как она сама, только в предыдущей своей жизни.

## ВСЕ БЕДЫ ОТ РУСАЛОК

Неожиданно разразившаяся в XVII столетии эпидемия чумы привела в замешательство многих известных докторов. Однако среди них нашелся один, ученый и проповедник Афанасиус Кирхнер (1601-1680), который, как выяснилось, знал, в чем дело: по его расчетам выходило, что зараза идет от трупов непогребенных русалок, разлагающихся в море.

## СИБИРСКАЯ МАГИЯ

Два очень разных человека утверждали, что своей сверхъестественной силе обязаны, как и великий Распутин, оккультным знаниям, полученным от сибирских шаманов. Одного из них, могущественного Монгола, завоевателя полумира, звали Чингисхан; другого, балетного танцора, — Вацлав Нижинский (1890—1950), чьи бесподобные прыжки, — «Он не столько высоко прыгает, сколько медленно опускается!» — были причиной того, что многие, увидевшие их, начинали верить в способность Нижинского левитировать по своей воле.

## ПСИХИЧЕСКИЙ ТРАНСЛЯТОР

Несмотря на интенсивные исследования в области телепатии,

особенно в бывшем Советском Союзе во время «холодной войны», где были достигнуты значительные успехи в передаче гипнотических расстояния, никто на дальние расстояния, никто в мире так и не знает причины этого явления. В 1964 году вендущий гипнотизер Соединенных Штатов Стенли В. Митчелл был приглашен в Советский Союз для участия в экспериментах. Впоследствии он рассказывал, что работал с одной девушкой, которая выполняла его установки во время гипнотического сеанса. Спустя долгое время он неожиданно для себя понял, что девушка понимала его, не зная ни одного слова по-английски. Теперь он считает, что в каждом из нас находится психический транслятор.

## ПОЛИГЛОТЫ ПОНЕВОЛЕ

Вспоминая свои прошлые жизни на сеансах гипнотического погружения, большинство людей начинают говорить с заметным акцентом и употребляют уже отжившие слова; но случается и так, что испытуемые вдруг заговаривают на языке, о котором даже не слышали. Одна американка в состоянии гипнотического погружения осознала себя шведским крестьянином и стала говорить по-шведски мужским басом. После сеанса выяснилось, что из шведского языка она не знает ни единого слова.



# Русский стол

## Студень

**С**тудень — распространенная российская холодная закуска. Ее принято подавать к праздничному столу под водку с хреном, горчицей, майонезом, уксусом.

В крестьянских семьях это блюдо в старые добрые времена ели в период между Рождеством и Крещением. Такая «сезонность» была обусловлена тем, что с наступлением холодной поры в сельских усадьбах начинался убой скота: закалывали свиней, резали барашков и другую живность. Все части туши использовали рационально, в хозяйстве ничего не пропадало. Для студня наиболее пригодны ноги (голяшки), головы, губы и другие части, содержащие желирующие вещества. Из говяжьих или бараньих ножек студень получается прозрачный, из свиных — мутный. Так или иначе, но студень — еда сытная, вкусная и достаточно редкая. Не всем, однако, можно рекомендовать это блюдо, содержащее много экстрактивных веществ. Так, студень можно приготовить

(морковь, петрушка, сельдерей, пастернак), пряностями и приправами, с чесноком и без. Очень вкусен студень с добавлением мяса кролика или домашней птицы.

### Студень говяжий

2 ноги, губы, по 1 корню моркови, петрушки, сельдерея, пастернака, 1—2 лавровых листа, 10 горошков черного перца, соль.

Ноги и губы тщательно подготовить: опалить, оскоблить,

вымыть с помощью щетки, положить в большую посуду (чугун, кастрюлю), добавить подготовленные корни, залить холодной водой и варить под крышкой сначала на сильном огне, затем на медленном — не менее 6 ч. Когда корни дойдут до готовности, вынуть их с помощью шумовки и продолжать варить студень до тех пор, пока мясо не будет свободно отделяться от костей, а бульон приобретет клейкообразную консистенцию. Соль и пряности добавить за 15 мин до окончания варки. Затем процедить бульон через салфетку, мясо снять с костей, нарезать его кусочками, разложить в формы, украсить звездочками моркови и других корне-  
ньев, дольками лимона, по желанию

добавить мелко нарезанный чеснок, залить процеженным бульоном, дать застыть в холодной кладовке или холодильнике (в холодильник ставить студень в закрытой посуде и совершенно остывшим). Подавать с хреном, уксусом, горчицей.

### Заливное из рыбы

1 кг свежей рыбы, 1 л воды, 1 луковица, по одному корню петрушки, сельдерея, моркови, соль, черный молотый перец, 40—50 г желатина.

Свежую рыбу (судак, карп, щука и др.) очистить, выпотрошить, вымыть, отделить головы и хвосты, разделить на куски, кости удалить. Головы и хвосты опустить в холодную воду, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, добавить корни (морковь, лук, петрушку, сельдерей), перец, лавровый лист, соль и продолжать варить 15—20 мин, периодически снимая пену. Головы и хвосты вынуть из отвара, опустить в него куски очищенной рыбы, варить до готовности на медленном огне, после чего осторожно вынуть из бульона шумовкой куски рыбы, положить их на блюдо или в формочки. Бульон процедить через 2-3 слоя марли. В процеженный бульон добавить набухший в теплой воде желатин, довести до кипения (но не кипятить) и залить им куски рыбы.

Украсить блюдо вареной морковью, нарезанной звездочками, зеленым горошком, зеленью петрушки, кружками сваренного вкрутую

яйца, залить бульоном, поставить в холодное место. Можно украсить блюдо и ломтиками лимона, но только после застывания, иначе желе будет горчить. К заливной рыбе подать хрен или соус майонез.

### Столовый хрен

На 100 г хрена: 150 г корня хрена, 20 г 9%-ного уксуса, 2 г сахара, 2 г соли.

Корень хрена очистить, промыть холодной водой, натереть на мелкой терке, положить в стеклянную или фарфоровую посуду, заправить уксусом, сахаром, солью, хорошо размешать, посуду плотно закрыть, дать постоять 2-3 ч. Хранить в холодильнике.

### Майонез

На 100 г майонеза: 75 г растительного масла, 1 желток, 3 г готовой горчицы, 2 г сахара, 15 г 9%-ного уксуса.

В фарфоровую посуду положить желток, отделенный от белка, готовую горчицу, сахар, соль, все хорошо растереть деревянной лопаточкой или деревянной ложкой до однородной массы, после чего постепенно, тонкой струйкой вливать растительное масло, непрерывно взбивая массу в одном направлении, пока не загустеет, затем при непрерывном помешивании влить уксус. Готовый майонез поставить в холодильник. Использовать для заправки салатов, закусок, мясных и рыбных блюд.





# ЖИТИЕ СЕРАФИМА САРОВСКОГО

(Продолжение. Начало смотрите "ОЧИЩЕНИЕ" №№ 13-18, 20-28 за 1997 год, №№ 1-36 за 1998 год и №№ 1-4 за 1999 год.)

**П**осле того, по приходе нашем на гостинный двор, мы нашли там какого-то чиновника нижегородского, который приехал в Саров с женою и начал меня упрашивать сходить с ними к отцу Серафиму, говоря, что они одни не смеют идти, и думают, что отец Серафим не пустит их. Муж мой также просил меня, чтобы я сходила с ними.

Мы пошли и, по приходе на крыльцо кельи, услышали, что отец Серафим что-то делает в своих сенях. Я, по обыновению, сотворила молитву, но отец Серафим не отвечал обычного "аминь" и не отпирал дверей. Спутники мои начали проситься с усилием, но он замолчал. Тогда мужчина начал громко стучать в двери, и вот мы услышали, что отец Серафим лег спать у своих дверей, где мы стояли, и через несколько минут захрапел. Тут только поняла я, о каком мужчине и двух женщинах говорил он мне при прощании, и мы принуждены были отправиться домой в гостиницу, не видев

В последний год жизни моего мужа я была в Сарове, в пустыне отца Серафима. Я нашла там его



свою кончишь. Болезнь эту молчанием окружи- и пройдет как перестанешь лечиться". При этом он прибавил: "Вот когда ты пойдешь к Царице Небесной, то каких ты там не увидишь!" По благословению отца Серафима,

я перестала лечиться, и болезнь моя действительно прошла. После того я поехала в село Помец, где находится чудотворная икона Божией Матери. И вот, на квартире, где привелось мне остановиться, я увидела больную, перевязавшую свои раны, которыми было покрыто все ее тело.

Поутру, идя к обедне, я увидела новую страшную больную: великую одну девушку, расслабленную, опухшую и трясущуюся всеми членами. Тогда невольно вспомнила я слова отца Серафима, которые сначала казались мне непонятными: "Когда ты поедешь к Царице Небесной, то каких ты там не увидишь".

Однажды я была у отца Серафима с родной своей сестрою,

Купил газету

«КГЮ» -

теперь мозги  
всегда в строю!

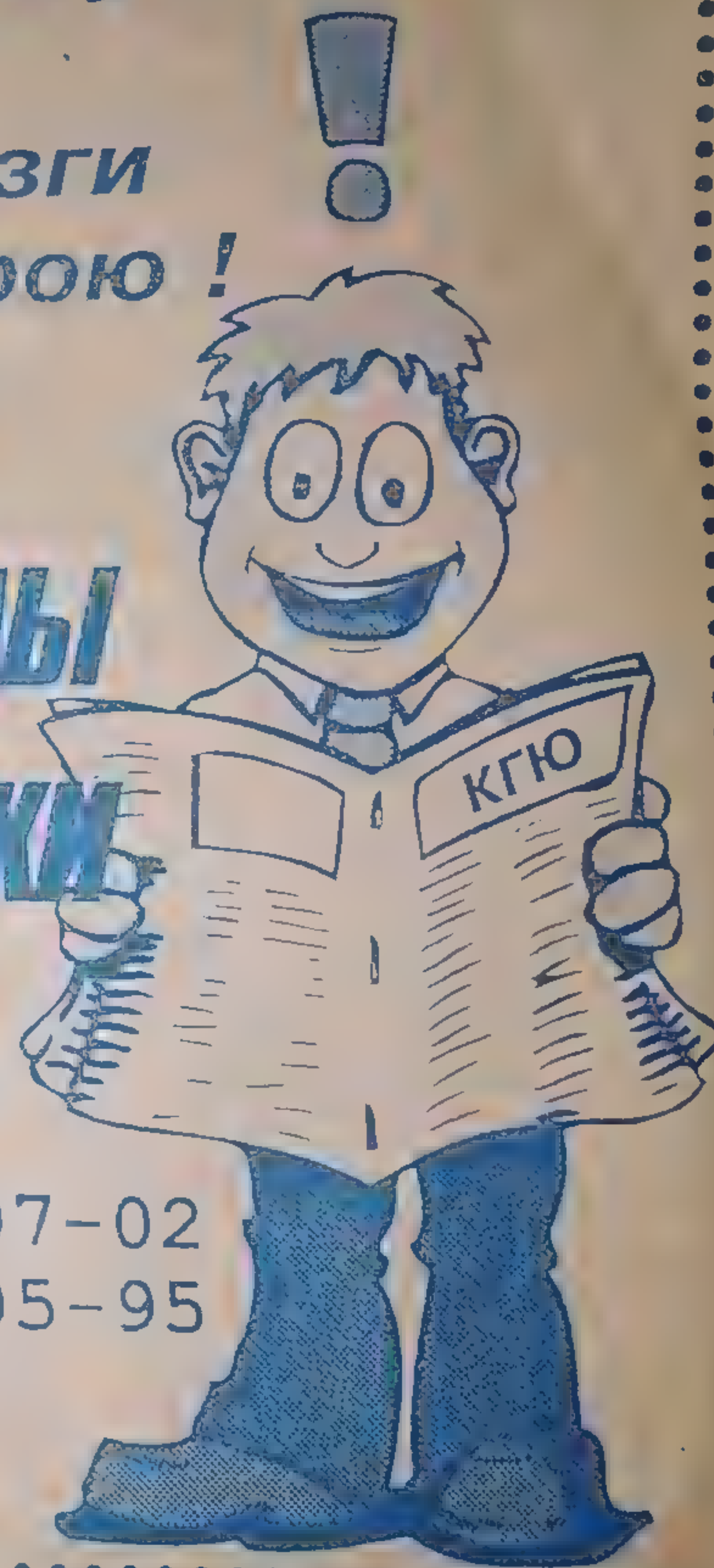
Газета

«Кроссворды

Головоломки

Юмор»

Тел. 8 (834-2) 17-07-02  
Факс. 17-05-95



## ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Желчнокаменная болезнь — распространенное заболевание, связанное с образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней.

ки черной пьют (по 2-3 столовые ложки в день) при камнях в желчном пузыре как дополнительное средство к основному лечению.



ся домой в гостиницу, не увидев старца.

В последний год жизни моего мужа я была в Сарове, в пустыне отца Серафима. Я нашла там его собиравшего щепки у вала, на дороге. Заметив меня, он позвал меня к себе и сказал: "Вот, матушка, святые Отцы благословили меня собирать эти щепки для сирот Дивеевских, придет зима, нужно будет топить печки". Потом, взяв меня за руку, довел по дороге до своего огорода, где был посажен лук и картофель, и сказал: "А вот, матушка, мое богатство. Но ты не унывай о том". Действительно, через несколько месяцев муж мой скончался. А остальное все случилось так, как предсказывал дивный старец.

Однажды я была очень больна желудком и начала лечиться. Но так как пользы никакой не было, то я приехала к отцу Серафиму и рассказала ему о своей болезни. На это старец отвечал мне так: "Если ты, матушка, будешь лечиться, то скоро, скоро жизнь

нила я слова отца Серафима, которые сначала казались мне непонятными: "Когда ты поедешь к Царице Небесной, то каких ты там не увидишь".

Однажды я была у отца Серафима с родной своей сестрой, которая была замужем за одним священником, но овдовела. Старец, благословляя сестру мою, сказал ей: "И жизнь твоя, матушка, благословенна до самого твоего успения". На это сестра моя отвечала ему: "Простите меня, батюшка, Христа ради: я все грешу, ссорясь с своим родителем за то, что он, сдав свое место брату моему, сам все живет у меня". Отец Серафим возразил ей: "С кем же, матушка, и жить-то тебе, как не с родителем?" Сестра отвечала ему: "У меня есть, батюшка, сын, который оканчивает ныне курсы, и я на него имею надежду". Но отец Серафим опять возразил ей: "Никакой, матушка, нет надежды, никакой нет". И, действительно, сын сестры моей вскоре умер.

(Продолжение следует.)

## Косметические маски

### Сметанно-дрожжевая

Полпачки дрожжей развести сметаной или растительным маслом.

Кашицу наложить на лицо. Спустя 20 минут смыть теплой и ополоснуть холодной водой.

Рекомендуется при сухой коже.

### Экстренная

Полпачки дрожжей развести водой, сывороткой или 3%-ной перекисью водорода до консистенции густой сметаны и хорошо растереть. Накладывать и снимать по общему правилу. Хорошо отбеливает, рекомендуется при жирной коже.

Учредитель и главный редактор Юрий Аладышев.

## ДОМАШНИЙ ДОКТОР

**Желчнокаменная болезнь** — распространенное заболевание, связанное с образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней, состоящих из холестерина или красящего вещества желчи (билирубина), вследствие нарушения холестеринового обмена и нормального состава желчи, а также застоя желчи. Величина камней — от горошины до лесного ореха, число их может достигать до нескольких сотен.

### Народные средства лечения желчнокаменной болезни

#### Баня

От желчных болей полезно почаще париться в русской бане.

#### Горячий чай

Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 мин. Это сильно размягчает камни, превращает их в песок и облегчает их выход.

#### Сок редьки

1. Натереть редьку, отжать сок, хорошо размешать пополам с медом. Принимать, начиная с 1/3 стакана в день. Постепенно увеличивая норму, довести до 1 стакана в день. Сок редьки предупреждает образование камней в желчных протоках и почках.

2. Сок редьки пить по стакану в день в течение 2-3 месяцев. Можно мешать сок редьки пополам с соком красной свеклы, но это средство слабее.

3. В народе свежий сок редь-

ки черной пьют (по 2-3 столовых ложки в день) при камнях в желчном пузыре как дополнительное средство к основному лечению. Сок надо употреблять одновременно с каким-либо лекарственным средством, но не смешивая с ним.

#### Рассол квашеной капусты

Ежедневно принимать рассол квашеной капусты по 0,5—1 стакану 3 раза в день до еды. Лечение продолжать 1,5—2 месяца.

#### Смесь рассола квашеной капусты и томатного сока

Некоторые знахари лечили болезни печени смесью рассола квашеной капусты и томатного сока, по половине стакана каждого.

#### Настой кукурузных столбиков с рыльцами

Одну столовую ложку столбиков с рыльцами на 4 стакана кипятка.

#### Рябина обыкновенная

От камней в печени и протоках рекомендуется съедать ежедневно плоды свежей рябины с хлебом, чаем, сахаром по 2 стакана в течение полутора месяцев.

#### Смесь соков лапчатки гусиной и ржи

Сок свежей травы лапчатки гусиной смешать с соком зеленой ржи. Принимать по 3 столовых ложки в день до еды.

#### Настой соцветий бессмертника песчаного

Пить по 2—3 стакана в день.

Где совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Ответственность за достоверность фактов и объявлений несет редактор. Издательство "Красный Октябрь" не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Адрес редакции: 430000, Саранск, ул. Советская, 25. Телефоны: 183421, 17-05-95, 17-05-40, 17-07-33. Электронная почта: krasnyy-oktyabr@yandex.ru. Газета зарегистрирована Государственным комитетом РФ по печати. Свидетельство № 016273. Тираж: 10000. Выходит три раза в месяц. Подписная цена: 1 рубль 50 копеек в год. Газета распространяется бесплатно. Номер отпечатан в типографии "Красный Октябрь" (Саранск, ул. Советская, 25а). Тел. (834-2) 17-02-45. Заказ № 916.



# Копилка садовода № 1-2

ПРИЛОЖЕНИЕ К "СУББОТНЕЙ ГАЗЕТЕ"

**ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ:**

**ВЕСЬ ГОД  
С ПОМИДОРАМИ**

**СТР. 2**

**СИНЕНЬКИЕ – ЭТО ТЕ  
ЖЕ БАКЛАЖАНЫ**

**СТР. 3**

**НЕ БОГИ ГОРШКИ  
ОБЖИГАЮТ**







**СИНИЕВЬКИЕ - ЭТО ТЕ  
ЖЕ БАКЛАЖАНЫ**

**стр. 3**

**НЕ БОГИ ГОРШКИ  
ОБЖИГАЮТ**  
(обрезку освоить  
может каждый)

**стр. 4-5**

**ЗАМЕТКИ  
К ПОСЕВНОЙ**

**стр. 6**

**ВРЕМЯ  
РАННИХ ОВОЩЕЙ**

**стр. 7**

**ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ**

**стр. 8**



## И К СТОЛУ, И ВПРОК

ТОМАТЫ  
АГАТА

Отечественный, ранний (98-113 дней), низкорослый (45 см) сорт для открытого грунта селекции Крымской ВИР. Кустовидный, детерминантный. Плоды плоскоокруглые, гладкие, красные, массой 75-100 г. Отличается дружной отдачей урожая. Не пасынкуется. Салатный. Урожайность до 7 кг/м<sup>2</sup>.

## БЕЛЫЙ НАЛИВ

ТСХА. Среднеспелый (100-115 дней), низкорослый (42-50 см), отечественный сорт для открытого грунта. Кустовидной формы, детерминантный. Плоды массой 80-130 г. Не пасынкуется. Урожайность 4-9 кг/м<sup>2</sup>.

## БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ

Широко известный сорт любительской селекции (отбор ТСХА) для открытого грунта и пленочных теплиц. Срок вегетации – 130-135 дней. Высота растения – до 1 м. Плоды округло-конические, гладкие, красного цвета, массой – 200-400 г. Применяется для употребления в свежем виде. Ценится за крупноплодность и высокие вкусовые качества. Урожайность до 10 кг/м<sup>2</sup>.

## ВЕРЛИОКА F1

ТСХА. Высокосредний, до 2 м, среднеспелый (115-125 дней) гибрид для открытого грунта и теплиц. Плоды красные, массой до 90 г. Требователен к высокому уровню питания. Пригоден для употребления в свежем виде и консервирования. Урожайность 12-15 кг/м<sup>2</sup>.

## ДАННА

Золотая серия. Селекция Россельхозакадемии. Ультраранний (90 дней), детерминантный сорт для открытого грунта. Высота растения – 60 см. Плоды массой до 200 г имеют отличные вкусовые качества. Урожайность до 20 кг/м<sup>2</sup>.

## ДЕ БАРАО

(красный, желтый, черный)

Один из самых популярных сортов любительской селекции. Высокосредний (до 3 м), поздне-спелый (125-130 дней) сорт для открытого грунта и теплиц. Пасынкуется. Плоды массой по 70 г, обладают великолепными консервными качествами. Урожайность до 15 кг/м<sup>2</sup>.

## КОСМОНАВТ ВОЛКОВ

Позднеспелый сорт любительской селекции. Средний, популярный томат. Позднеспелый (120-125 дней), высокорослый (до 2 м), крупноплодный. Плоды мясистые, массой 200-400 г, округлой формы, с ребристыми, красной окраски. Применяется в свежем виде. Урожайность 12-15 кг/м<sup>2</sup>.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Издательский дом "Афродита" выносит на ваш суд новую газету – "Копилка садовода". В ней вы найдете много полезного материала для огородников и садоводов. Опыт бывалых садоводов поможет решить возникшие проблемы, "юридический ликбез" будет знакомить с нововведениями в законодательстве, советы мастеров-умельцев сориентируют на поделки в домашних условиях несложных приспособлений. Агротехника, уход за растениями, новинки посевного материала, зеленая аптека, приметы народного календаря, кулинария, цветоводство, переработка и хранение урожая – вот далеко не полный перечень предлагаемых вашему вниманию материалов. Все публикации постараемся максимально приблизить к сезонным работам в саду и огороде.

Редакция газеты "Копилка садовода" обращается к вам, уважаемые читатели, с просьбой присылать вопросы, определять интересующие темы, рассказывать о своих наблюдениях и изобретениях, делиться с коллегами опытом. Пишите нам. Все, что достойно внимания, будет опубликовано в газете. "Копилка садовода" – это ваша помощница, собеседница и трибуна.

## ВЕСЬ ГОД С ПОМИДОРАМИ

Без традиционных, есть нетрадиционные способы выращивания помидоров. Опытные огородники придерживаются уже опробованного метода, но совет друга никому не помогает. Сегодня мы хотим рассказать читателю, как готовить рассаду, ухаживать весь сезон за томатами и получить богатый урожай.

– Осенью, закрывая огородный сезон, я запасаю землю для рассады со своего участка. Грунт перемешиваю с перепревшим навозом, просеиваю через некрпную сетку-рабицу, чтобы не попал крупный мусор, камешки. Когда подходит время садить рассаду, приношу заготовленную землю домой, прожариваю ее в духовке – необходимая операция для обеззараживания грунта. Перед посадкой замачиваю семена на три дня. Раскладываю землю в ящики, высота грунта в них примерно 6-7 см. Обильно поливаю грунт, сверху раскладываю семена, затем засыпаю их сухой землей. Посадка произведена. Сейчас необходимо смочить и верхний слой. Лейкой для полива служит пластиковая бутылка с отверстиями в пробке. После полива высаженных семян, накрываю ящик пленкой. Следующий полив осуществляю 14-15 дней. Думаю, что такой способ посадки способствует всходу только сильных семян.

Говорят, что первую пере-

ры обязательно поливаю "Эпином". Этот препарат помогает растению справиться с пересадочным стрессом. Затем поливаю растения раз в неделю. Как правило, рассада у меня бывает невысокая, но с крепким мощным стеблем. Когда приходит время высаживать рассаду в теплицу, за 2-3 дня готовлю в ней лунки для кустов. Если с осени земля в теплице не была подкормлена навозом, то делаю это перед посадкой, но обязательно вношу уже перепревший навоз. Затем в каждую лунку наливаю столько воды, пока она не остается в ней стоять. И только через день-два после этой процедуры высаживаю рассаду, уже не заглубляя ее. На протяжении всего сезона поливаю томаты раз в неделю, один-два раза подкармливаю коровяком, цвет сбрызгиваю раствором "Завязь". Об-

жигит и не ломает ветви и стебли. Куст формирую в 2-3 стебля. Томаты любят сквозняки. Поэтому дверь в теплицу и часть фрамуг держу всегда открытыми. Нельзя забывать и о том, что температура воздуха не должна превышать +22-24° С. В течение всего периода во время ухода за помидорами: рыхлю ли землю, поливаю ли, формирую ли кусты – всегда разговариваю со своими питомцами. Говорят, это способствует дружному созреванию плодов. Как правило, враз на кусту формируется до 20 плодов. Каждую неделю собираю по 4 ведра томатов. На каждом растении обязательно оставляю один красно-бурый плод, что способствует дружному покраснению остальных. Для посадки беру уже опробованные сорта томатов, такие, как "Ранний-83", "Огородник", "Уральские самоцветы", "Снег-пад" и другие. Кроме того, ежегодно приобретаю и семена новинок. Если сорт понравился, он остается в ассортименте. Но за сезон выращиваю не более 6 видов помидоров. Как правило, это растения с разным сроком созревания и различного применения: ранние, среднеранние, поздние сорта для консервирования, салатного приготовления. Таким образом наша семья имеет свежие томаты в своем рационе с середины лета до самого нового года. Урожай хватает и на зимние заготовки. Способ выращивания рассады сладкого перца ничем не отличается от помидоров. Единственная разница в сроках ее высаживания. Сладкий перец высаживаю в



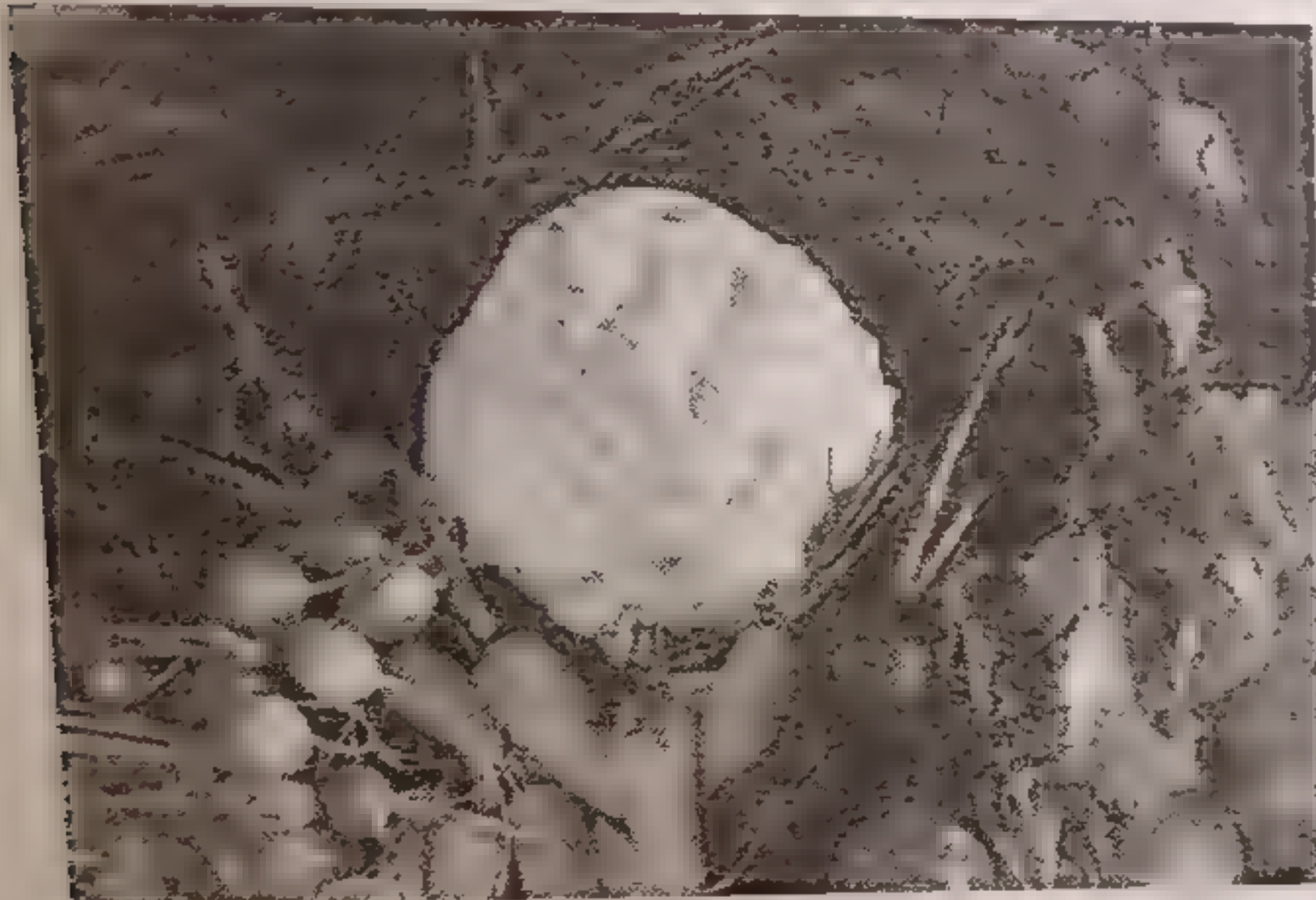
консервными качествами. Урожайность до 15 кг/м<sup>2</sup>.

### КОСМОНАВТ ВОЛКОВ

Взрослый сорт любительской селекции. Позднеспелый (120-125 дней), высокорослый (1,5-1,6 м), крупноплодный. Плоды мясистые, массой 200-400 г, округлой формы, сильноребристые, красной окраски. Применяется в свежем виде. Урожайность 12-16 кг/м<sup>2</sup>.

### РАННИЙ-83

ПНИИСХ. Среднеранний (120 дней), низкорослый (35-60 см) сорт для открытого грунта. Растение нештамбовое, детерминантное. Выращивается рассадным и безрассадным способом. Сорт отличается дружным созреванием. Плоды округло-плоские, гладкие, крупные, красные, высоких вкусовых качеств, массой до 100 г. Пригодны для консервирования и употребления в свежем виде. Урожайность до 7,5 кг/м<sup>2</sup>.

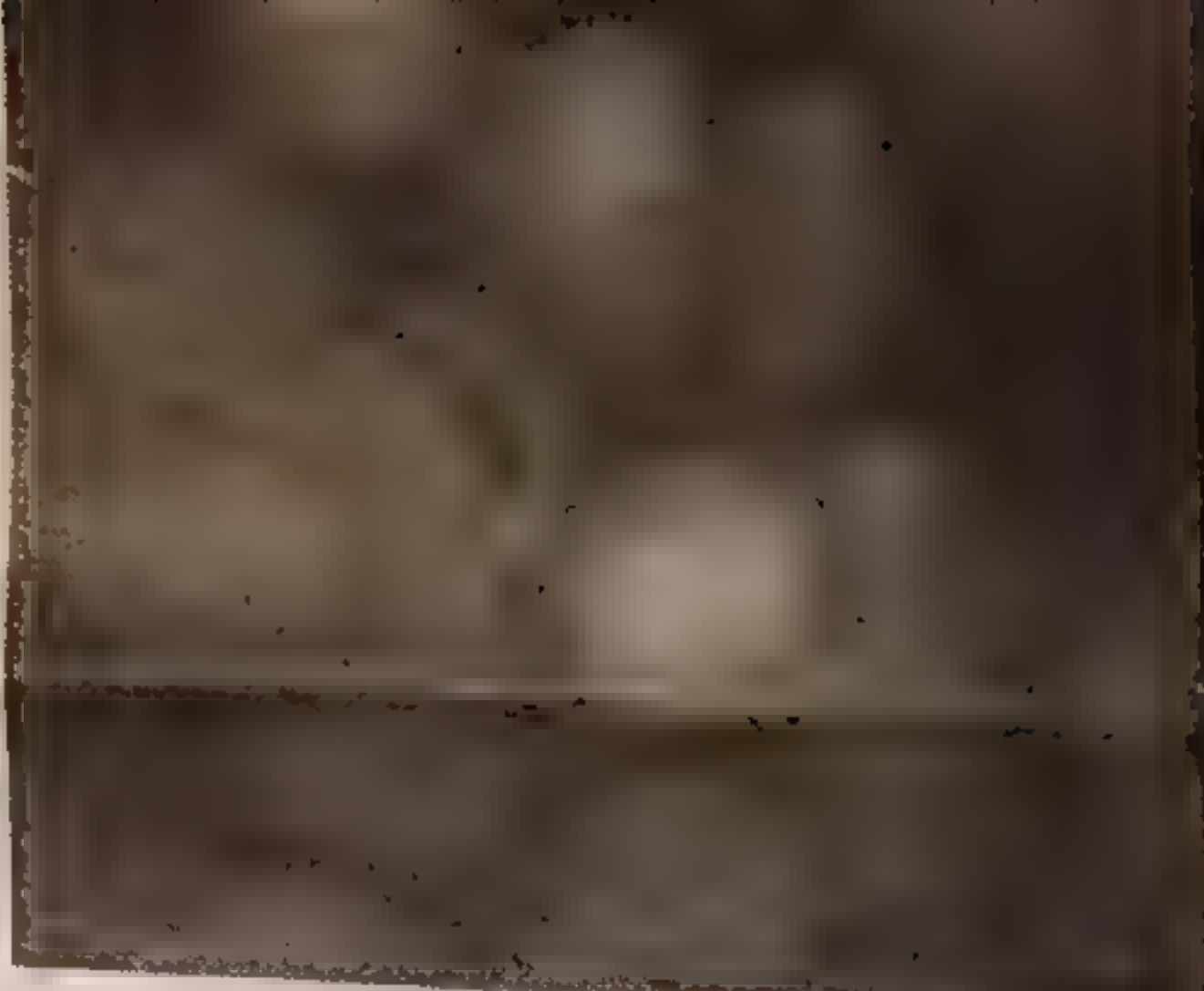


**Овощи — неперенная основная еда, без которой человек не может обойтись ни дня. Картофель, капуста, лук, репа... Чем больше разных овощей будет на нашем столе, тем вкуснее и полезнее станет наша еда.**

Овощи содержат все основные питательные вещества: белки, углеводы, жиры, которыми богаты продукты животноводства. Кроме того, в них есть еще вещества, которых нет в продуктах животноводства: витамины, фитонциды и минеральные соли — источник активной жизнедеятельности человека, залог его здоровья и высокой трудоспособности. Овощи полезны всем: и взрослым, и детям. Детям в возрасте от 1 до 3 лет требуется около 150—200 г, от 3 до 7 лет — 250—300 г, в школьном возрасте — от 350—500 г овощей в сутки. Ово-

собою необходимо смочить и верхний слой. Лейкой для полива служит пластиковая бутылка с отверстиями в пробке. После полива высаженных семян, накрываю ящик пленкой. Следующий полив осуществляю 14-15 дней. Думаю, что такой способ посадки способствует всходу только сильных семян.

Говорят, что первую пересадку рассады (пикирование) нужно делать после появления на ней третьего листика. Я же пересаживаю томаты после образования двух листочков. Использую для пикировки литровые полиэтиленовые пакеты из-под молока: разрезаю и прошиваю их так, что из одного пакета получается четыре стаканчика. Половину стебля закапываю в грунт, вторая половина остается над ним. Пересаженные помидо-



рываю только нижние листья. В июле прищипываю макушки у каждого куста. Дважды за сезон томаты поливаю разбавленным молоком — обработка против фитофторы. Для подвязки использую старые эластичные колготки. Разрезав их по кругу, обхватываю стебель так, что один конец проходит через петлю. Во-первых, такая веревочка хорошо тянется до любого крючка или гвоздика, во-вторых, она пру-

жинку наливаю под и дру- столько воды, пока она не остается в них стоять. И только через день-два после этой процедуры высаживаю рассаду, уже не заглубляя ее.

На протяжении всего сезона поливаю томаты раз в неделю, один-два раза подкармливаю коровяком, цвет сбрызгиваю раствором "Завязь". Об-

обрезаю и семена новинок. Если сорт понравился, он остается в ассортименте. Но за сезон выращиваю не более 6 видов помидоров. Как правило, это растения с разным сроком созревания и различного применения: ранние, среднеранние, поздние сорта для консервирования, салатного приготовления. Таким образом наша семья имеет свежие томаты в своем рационе с середины лета до самого нового года. Урожая хватает и на зимние заготовки. Способ выращивания рассады сладкого перца ничем не отличается от помидоров. Единственная разница в сроках ее высаживания. Сладкий перец высаживаю в феврале, а помидоры в начале марта в благоприятные дни, обозначенные лунным календарем. Нюанс заключается в том, что перцы не любят проветривания, поэтому, чтобы оградить их от сквозняков, необходимо выращивать в отдельной теплице. Буду рада, если мой опыт поможет добиться хороших урожаев. Успехов вам!

Записала Т. Малинина

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ ОВОЩИ

Овощи необходимы не только для питания, но и для лечения многих заболеваний, их широко используют в лечебном питании. Какие овощи целесообразней выращивать на приусадебном участке, какими пищевыми и целебными свойствами они обладают, насколько эти вещества важны для жизнедеятельности человека. Об этом пойдет речь ниже.

**ПОМИДОРЫ** или томаты — крупная ягода — родиной из Центральной и Южной Америки. В России они появились в 18 веке сначала в Крыму, а оттуда постепенно распространились в более северные части страны.

Питательная ценность помидоров определяется прежде всего высоким содержанием витаминов, и в первую очередь витамином С, а так же каротина. Для удовлетворения суточной потребности в каротине человеку достаточно съесть 200 г помидоров в день. Помидоры обладают сильным противораковым действием, благоприятно действуют на состояние больных гипертонией, предупреждают появление глаукомы, вылечивают рожу. Врачи часто назначают помидоры больным с различными нарушениями обмена веществ. Растертые плоды в виде кашицы

успешно используются для лечения гнойных ран.

**ФИЗАЛИС** овощной — родственник томатов. Из его плодов готовят варенье, начинку для пирогов, мармелад, икру, маринады.

А. В. Алапьевым выведено 3 сорта мексиканского физалиса: Московский ранний хорош для маринадов, солений, соусов, икры. Грунтовый Грибовский используется для солений, маринадов, икры, кондитерских изделий. Кондитерский со светлыми плодами, ценен для изготовления мармелада, кондитерских изделий.

**ПЕРЕЦ** (сладкий, красный, жгучий) — выделяется среди всех овощей богатством витаминов. Это настоящий чемпион на наших огородах. По содержанию витамина С перец приравнивается к черной смородине, а по витамину А — к моркови. Благодаря витамину Р, которым богат перец, происходит накопление аскорбиновой кислоты (витамин С) в организме, укрепляются кровеносные сосуды. Суточная потребность человека в витаминах С и Р удовлетворяется, если съедать по 1-2 плода перца в день.

В научной медицине широко применяется сладкий перец при малокровии, упадке

сил, гипо- и авитаминозе. По мнению зарубежных ученых (Уокер, 1972) сок сладкого зеленого перца способствует укреплению ногтей и волос, улучшению работы желез и слезных протоков, а принимаемый вместе со шпинатным, морковным соком уменьшает образование газов в кишечнике, устраняет колики. Настойку и порошок из горького перца включают в сложные мази, которым лечат ревматизм и некоторые болезни суставов.





## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

**Баклажаны, или, по-народному, синенькие, из того же ботанического семейства, что помидоры и картофель. Семейство это пасленовые. Различают пять подвидов баклажанов: восточноазиатский, западноазиатский, южноазиатский, полукультурный и дикорастущий. В пределах нашего отечества распространены первые два подвида, причем все районированные сорта относятся к западноазиатскому подвиду.**

Баклажан известен людям с древности. Происходит он из Индии, где был известен в культуре еще в I тысячелетии до нашей эры. Потом с овощем знакомятся Япония и Китай, а позже Афганистан, Иран, Туркестан. В XIII веке баклажан попадает в южные страны Европы (Италию, Испанию, Францию, позже в Болгарию). В России известен с XVII века. Сегодня его выращивают на юге в открытом грунте и в центральных районах страны - в защищенном.

### ЗА ЧТО ЛЮБИМ ЭТОТ ОВОЩ?

Любим баклажан прежде всего за обилие полезных веществ, которые в нем содержатся. Здесь и сахара, и дубильные вещества, и пектин, и клетчатка, и белок. Чуть ли не треть таблицы Менделеева. Окраска плодов баклажана обусловлена наличием в них дельфинидина и его производных. Отечественные сорта баклажана средней высоты или высокорослые (до 150 см). Стебли прямостоячие, иногда раскидистые, побеги сравнительно толстые, иногда фиолетовой окраски, листья от зеленого различной интенсивности до фиолетовой, проникающей на глубину до 1,5 м. Цветки обычно одиночные или собранные в небольшие кисти, пониклые, венчик фиолетовый. Цветки обоеполые, пыльца тяжелая, переносится ветром не более чем на 1 м. Баклажан оплодотворяется в основном путем самоопыления. Плод — ягода разнотрубчатой формы: от сплюснутой, шаровидной, грушевидной до цилиндрической, разного размера и массы (до 500 г). Окраска плода баклажана самая разнообразная — от белой, зеленой до фиолетовой, коричневатой-фиолетовой или темно-фиолетовой, почти черной. Семена мелкие, плоские, серовато-желтые, сохраняют всхожесть в среднем 3—5 лет. На растении формируется от 3 до 15 плодов.

### ЕГО БИОЛОГИЯ

Чаще всего баклажан культивируют как однолетнее растение. Вегетационный период продолжительный — у самых скороспелых сортов от всходов до начала технической зрелости проходит 85—100 дней, а до физиологической зрелости — 130 дней, у позднеспелых — соответственно технической зрелости наступает через 130—150 дней, а физиологическая — через 160—180 дней. По теплотребовательности баклажан превосходит помидоры и даже перец. Минимальная температура прорастания его семян 13°, а оптимальная 20—25°, при которой он дает всходы на 8—12-й день. Наилучшая температура для роста и развития растений 20—30°. При температуре ниже 15° баклажан перестает расти, а при 13° и ниже постепенно желтеет и гибнет. Заморозков баклажан не переносит.

Требователен баклажан и к влаге. При ее недостатке растения приостанавливают рост, их бутоны, цветки и молодые завязи опадают, а плоды, не достигая нормального размера, становятся уродливыми.

И уж, конечно, это растение светолюбиво. Южный день яркий, короткий, вот такой-то и нужен баклажану. Длинный день следует укорачивать до 12 ч.

Землеводы знают, что баклажан требователен к почве, удачно растет на легких и плодородных. Лучшие для них — черноземы и супеси, удобренные органическими веществами. Почвы с близким уровнем грунтовых вод для выращивания не пригодны.

од массового завязывания и формирования плодов. Удобрения вносят вразброс по всему участку. Иногда вносят местно — в борозды или лунки. В последнем случае дозы удобрений уменьшают соответственно в 2 и 4 раза.

Баклажан выращивают через рассаду. Ее получают преимущественно в теплых обогреваемых сооружениях, при благоприятном тепловом и световом режиме. Рассаду выращивают в питательных горшочках или кубиках размером 6Х6 или 7Х7 см, обычно с пикировкой, в течение 55—65 дней. Сеют пророщенными и протравленными семенами. Применяют также термическое обеззараживание семенами. Применяют также в течение 20 мин в воде, подогретой до 50°. Питательную смесь под рассаду баклажана готовят из 5—6 частей плодородной дерновой земли, 3—4 частей перегноя и 1 части песка. Эффективна добавка в смесь минеральных удобрений — по 5—10 г азотных и калийных и 20 г фосфорных на ведро смеси. Температуру при выращивании рассады баклажана выдерживают такую же, как и для перца: до всходов 25—28°, 5—6 дней после всходов — днем 16—18°, ночью 12—14°, затем днем в солнечную погоду 22—28°, в пасмурную погоду 18—20°, ночью 15—16°. За две недели до высадки начинают за-

### КАК И ЧТО ВРЕДИТ БАКЛАЖАНУ?

Растения и плоды баклажана повреждают совки, медведка, слизни, ряд сосущих и листогрызущих вредителей, особенно паутинный клещ и колорадский жук, а также тли и трипсы. Баклажану большой ущерб наносят грибные, бактериальные и вирусные болезни — макроспориоз, увядания, столбур, различные гнили. На индивидуальных участках и коллективных огородах меры борьбы с болезнями и вредителями баклажана в основном агротехнические и механические — уничтожение растительных остатков и заболевших растений, глубокая пахота или перекопка, правильное чередование и размещение культур, оптимальный водный, температурный и питательный режим, сбор и уничтожение вредителей вручную. Химические меры борьбы на посадках баклажана в индивидуальных хозяйствах и коллективных огородах ограничены — разрешено использовать лишь наиболее безопасные для человека препараты, которые реализуются через розничную торговлю. При этом необходимо строго соблюдать рекомендации, изложенные в прилагаемых к препаратам инструкциях.

Против вирусных болезней применяют выдерживание семян в течение 20 мин в 1 %-ном водном растворе марганцовки. В течение вегетации против болезней используют бордоскую смесь, медный купорос с кальцинированной содой, серу коллоидную, серу молотую, поликарбацин, полихом. В борьбе с сосущими и листогрызущими вредителями для опрыскивания растений используют карбофос, фоксим и ряд других препаратов. Применяют и бактериальные препараты, например дендробациллин и энтобактерин против листогрызущих гусениц, битоксибациллин против колорадского жука. Против медведки используют отравленные приманки.

### ЕЩЕ О ТЕХНОЛОГИИ УРОЖАЯ

На фермерских участках 'повышению урожайности баклажана способствуют кулисные посевы из кукурузы, размещенные через каждые 12—15 рядов баклажана. Кукурузу высевает за 5—8 дней до высадки рассады.

В южных районах страны баклажаны выращивают не только рассадным способом, но и посевом семян в грунт. Урожай при этом получают позже, и он бывает беднее, чем при рассадной культуре, больше расходуется семян, зато усилия на выращивание баклажанов снижаются.

Для безрассадной культуры баклажана подбирают малозасоленные участки. Высевает, когда почва прогреется до 15°, за 4 г на 10 м² (при рассадной культуре 0,6 г на 10 м²). Схема баклажана добавляют немного семян редиса, используемого на всходы редиса дают возможность обеспечить своевременный уход за посевом, особенно борьбу с сорняками. Появления полных всходов баклажана их прорывают, оставляя растения в ряду через 20—25 см. Одновременно у майских растений. Последующий уход за баклажанами такой же, как и за рассадными.



калку рассады, приближая режим к условиям открытого грунта. На качество рассады положительное влияние оказывает воздействие на нее в период с появления 2-го до образования 4-го листа укороченного до 12 ч дня. Достигают этого укорачиванием растений матами с 18 ч вечера до 6 ч утра.

В период выращивания рассаду регулярно поливают, не допуская пересыхания почвы, и 2—3 раза подкармливают (при появлении 1—2 настоящих листьев, затем через две недели). Подкармливают раствором - 25 г суперфосфата, 50 г мочевины и 20 г калийной соли в 10 л воды, расходуя его на 2—3



...же постепенно желтеет и гибнет. Заморозков баклажан не переносит.

Требователен баклажан и к влаге. При ее недостатке растения приостанавливают рост, их бутоны, цветки и молодые завязи опадают, а плоды, не достигая нормального размера, становятся уродливыми.

И уж, конечно, это растение светолюбиво. Южный день яркий, но короткий, вот такой-то и нужен баклажану. Длинный день следует укорачивать до 12 ч.

Овощеводы знают, что баклажан требователен к почве, удаётся лишь на легких и плодородных. Лучшие для них — черноземы, суглинки и супеси, удобренные органическими веществами. Тяжелые глинистые почвы с близким уровнем грунтовых вод и особенно солонцы не пригодны для выращивания баклажанов.

Ассортимент баклажана в нашей стране невелик, всего районировано 14 сортов. Наиболее распространенный, выращиваемый повсеместно — Донской 14. Это раннеспелый урожайный сорт универсального использования. Большой интерес представляют относительно новые сорта — Днестровец, Батайский, Юбилейный, Аврора, Алмаз, Альбатрос и другие. Большинство этих сортов раннеспелые и среднеранние с продолжительностью периода от всходов до технической зрелости 100—140 дней.

## ТЕХНОЛОГИЯ УРОЖАЯ

Агротехника баклажана во многом такая же, как и перца. Участок подбирают хорошо прогреваемый, размещать баклажан можно на одном участке с помидорами и перцем. Предшественник — бахчевые, бобовые, а также морковь, ранняя капуста, лук. После овощных культур — ботанических родственников — баклажан можно возвращать на старое место не ранее чем через 3—4 года.



Рачительный огородник перекопывает под эту культуру участок с осени, а как весна — рыхлит землю на глубину 10—12 см (на тяжелых почвах необходима перекопка). В засушливую весну дают влагозарядковый полив (40—60 л на 1 м<sup>2</sup>).

Баклажан отзывчив на органические удобрения. Под него вносят перепревший навоз или перегной в дозе 2—6 кг на 1 м<sup>2</sup>. Из минеральных удобрений на почвах влажных субтропиков наиболее эффективны азот и калий, а на черноземах и на пойменных почвах — азот и фосфор. Органические, фосфорные, калийные и одну треть азотных удобрений вносят осенью или в предпосевную обработку почвы, остальную часть азота — при подкормках, проводимых в пери-

калку рассады, приближая режим к условиям открытого грунта. На качество рассады положительное влияние оказывает воздействие на нее в период с появления 2-го до образования 4-го листа укороченного до 12 ч дня. Достигают этого укорачиванием растений матами с 18 ч вечера до 6 ч утра. В период выращивания рассаду регулярно поливают, не допуская пересыхания почвы, и 2—3 раза подкармливают (при появлении 1—2 настоящих листьев, затем через две недели). Подкармливают раствором — 25 г суперфосфата, 50 г мочевины и 30 г калийной соли в 10 л воды, расходуя его на 2—3 м<sup>2</sup> рассадника.

Готовая к высадке рассада баклажана должна иметь хорошо развитую корневую систему и высоту 10—12 см при 5—7 настоящих листьях. Высаживают рассаду в открытый грунт после минования весенних заморозков, при установлении теплой погоды. Однако запаздывать с высадкой нельзя. За сутки до высадки рассаду тщательно поливают, эту же операцию повторяют и перед выемкой. У безгоршечной рассады перед посадкой подрезают стержневые корни для получения более разветвленной корневой системы и обмакивают их в сметанообразной болтушке (из глины и коровяка).

Перед посадкой участок размечают и делают лунки, иногда нарезают посадочные борозды. Схема посадки обычно ленточная двухстрочная с расстоянием между лентами 80—90 см, между рядами в ленте 45—50 см, между растениями в рядке 25—30 см. Иногда применяют рядовой способ посадки с междурядьями 70 см и расстоянием в ряду между растениями 30—40 см, иногда квадратно-гнездовой по схеме 70X70 см при двух растениях в гнезде. Подготовленные лунки (или борозды) советуем обильно полить (до 2—3 л в лунку), сразу же во влажную почву высадить рассаду и лунки (борозды) закрыть сухой землей. Это обеспечит хорошую приживаемость рассады. Через каждые 2—3 дня провести послепосадочные дополнительные поливы и при необходимости подсадить растения. Последующий уход за растениями включает рыхления и прополки, борьбу с вредителями и болезнями, поливы и подкормки.

Баклажан может сбрасывать часть бутонов, цветков, завязей. Массовое их опадение наблюдается при недостатке тепла весной и излишне высоких температурах в летний период, что снижает урожайность растений. В обычные годы опадение связано с недостаточностью питания и водоснабжения растений. Снизить ущерб от этого явления можно, лишь обеспечивая оптимальный поливной режим и условия питания.

Учитывая высокую требовательность баклажана к влажности почвы, особое внимание уделяют поливам. Проводят их регулярно через каждые 7—12 дней (до 12 поливов за сезон), что позволяет поддерживать равномерное увлажнение корнеобитаемого слоя почвы. Поливают такими дозами, чтобы промачивалась почва на глубину 30—40 см до плодоношения и до 50 см в период плодоношения.

Помимо основного внесения удобрений, в период вегетации проводят 2—3 подкормки растений баклажана, в основном азотными удобрениями. Первую подкормку проводят в начале массовой бутонизации, вторую — перед массовыми сборами, третью — после массовых сборов, в период образования плодов на боковых побегах. При каждой подкормке вносят 100—300 г на 10 м<sup>2</sup> в сухом или жидком виде.

Систематически, пока не сомкнутся ряды растений, до 5 раз проводят культивацию (ручное рыхление) междурядий с прополкой в рядках. На приусадебных участках и коллективных огородах это основной способ борьбы с сорняками на посадках баклажана.

Баклажаны снимают в фазе технической зрелости, когда они достигнут свойственного сорту размера, приобретут фиолетовую или темно-фиолетовую окраску, наберут сочную, упругую мякоть, без пустот. Семена в этой фазе еще недоразвитые, белые, нежесткие, легко разрезаются ножом. Плоды сортов удлиненной формы должны иметь длину не менее 10 см, а сортов другой формы — поперечный диаметр не менее 5 см. Уборку проводят регулярно через 5—7 дней вручную, срезая ножом или секатором плод вместе с плодоножкой. Собранные баклажаны быстро теряют товарные качества, поэтому сразу же после уборки их сортируют и используют. Урожайность этого овоща значительно ниже помидора, но выше, чем перца, — может достигать 3—4 кг с 1 м<sup>2</sup>, а иногда и 8 кг.

Плоды баклажана пользуются большим спросом населения за свои высокие вкусовые качества. Они имеют также большое медицинское (профилактическое и лечебное) значение при сердечно-сосудистых заболеваниях и подагре, также их потребление способствует усилению работы сердца и выведению из крови и стенок кровеносных сосудов холестерина, удалению из организма излишней жидкости и солей мочевой кислоты. В связи с невысокой калорийностью баклажан особенно полезен людям, склонным к ожирению.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

## С ГРЯДКИ — НА КУХНЮ

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

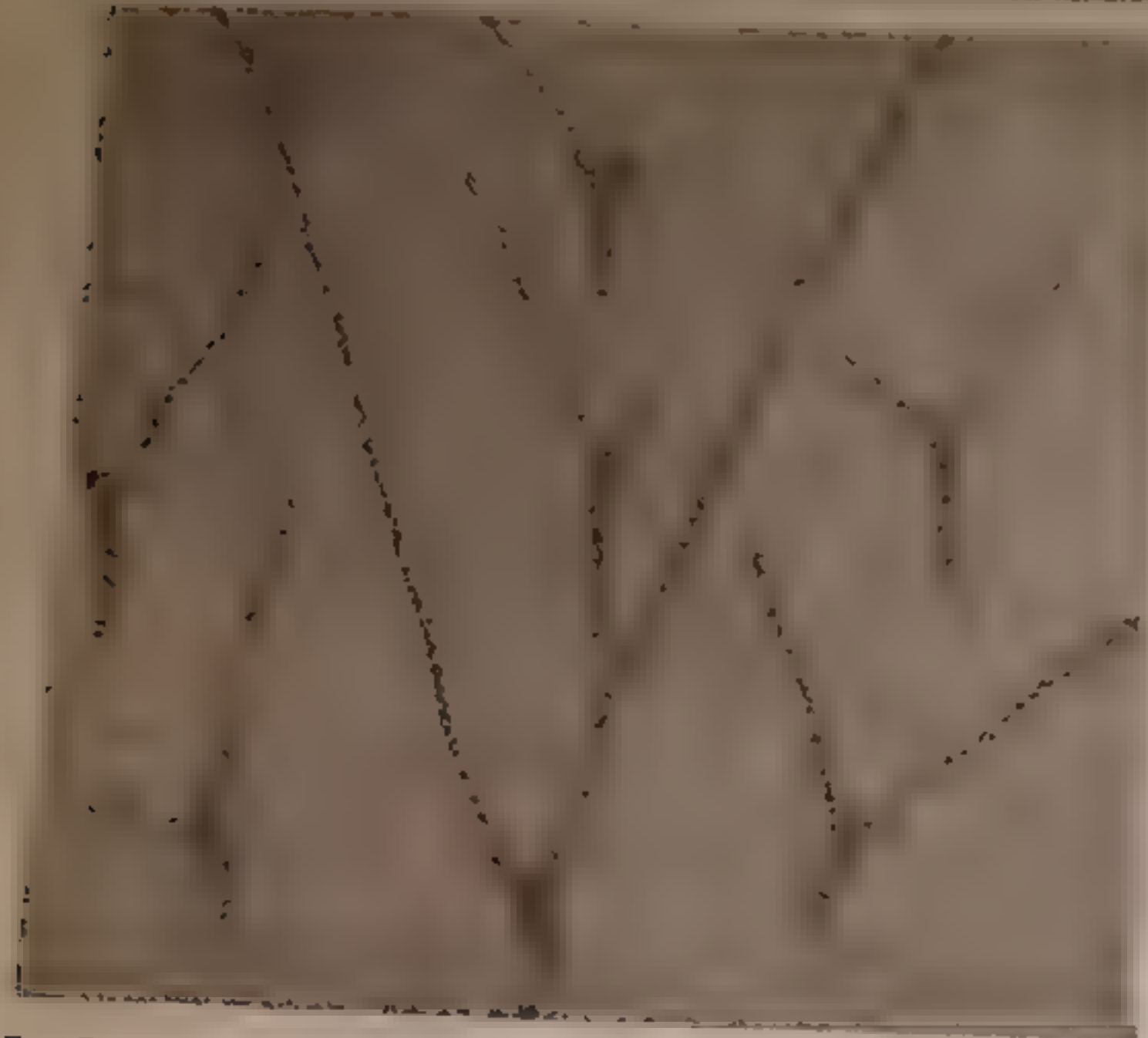
Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.

Плоды баклажана широко используют в консервной промышленности и в домашней кулинарии. Имеется очень большое число рецептов домашнего использования синеньких, особенно приготовления икры. Их солят и маринуют.



## ДЕЛА СЕЗОННЫЕ



**Н**аступает весна. Это видно хотя бы по тому, как у тех растений, которые не очень боятся морозов и заморозков, уже заметно набухли почки. Сразу же, как только температура воздуха "перевалит" на плюс, начнут они вегетировать. Но плодовые пока держатся. Ждут своего часа. И самое время подумать садоводам об обрезке. Кто из них знает, зачем и как обрезать деревья, с нетерпением ожидают, когда же можно будет придать им нужную форму, улучшить световой режим в их кронах, нормировать нагрузку, то есть позаботиться о количестве и качестве урожая. А тот, кто не знает, зачем и как резать, встречает эти сроки с неуверенностью, а может быть, и со страхом. Но не боги горшки обжигают. Всему можно научиться. Только не спешите хватать секатор, нож и пилку и бежать к дереву с намерением что-нибудь у него отрезать. Прежде чем начинать обрезку, надо твердо знать: зачем обрезать дерево, какова цель этого, в общем жесткого, действия. Логически рассуждая, можно понять, что молодые деревья обрезают для формирования кроны. Здесь основная цель — создать ее остов в соответствии с выбранной моделью. Равномерно разместить на основных ветвях ветви обрастающие. Не затягивать переход растения к плодоношению. В дальнейшем, пока рост достаточный (длина побегов продол-

жения основных ветвей не менее 30—40 см), а плодоношение по количеству и качеству плодов вполне удовлетворительное, основная цель обрезки — поддерживать установившееся оптимальное равновесие между ростом и плодоношением. Не позволять выходить ветвям за установленные габариты кроны. Не допускать перегрузки обрастающими ветвями. Предупреждать ослабление роста. Поддерживать хорошее освещение по всей глубине кроны.

Когда длина приростов ветвей продолжения станет менее 15—10 см или, по недосмотру, рост их вовсе прекратится, потребуется обрезка омолаживающая. Ее цель — предупредить ослабление роста, а если это уже случилось, то стимулировать рост таким образом, чтобы длина побегов стала не менее 30—40 см.

Если кроны, неважно, у молодых или уже у довольно старых деревьев, вышли за пределы оптимальных габаритов, сильно загустились, перегрузились плодовыми ветвями (кстати, если таких ветвей очень много, большинство из них бывают слабыми, неспособными нормально плодоносить), применяют обрезку восстановительную. Цель такой обрезки — привести габариты крон к оптимальным размерам, улучшить световой режим, нормировать количество ветвей, обеспечить равновесие между ростом и плодоношением. Восстановительная обрезка применяется также к подмерзшим деревьям и к деревьям, получившим серьезные механические повреждения.

Таковы в общих чертах основные цели обрезки. Как видите, они не остаются постоянными и зависят от возраста и состояния растений. И опять-таки не спешите с секатором и пилкой, а войдите в сад и присмотритесь к деревьям.

По результатам осмотра определите, какая и зачем нужна обрезка каждому конкретному растению. Что надо: формировать крону, ограничивать ее габариты, осветлять или, наоборот, повышать "насыщенность" ее объема обрастающими ветвями. А может быть, рост стал настолько слабым, что надо уже омолаживать дерево,

или в кроне есть опасные острые развилки, что иногда ведет к отлому ветвей или даже разлому всей кроны. На досуге обдумайте ситуацию. Но это не все. Самое главное впереди.

Теперь надо определить наиболее эффективный путь достижения цели. Это, пожалуй, посложнее. Без знания основных закономерностей роста дерева невозможно предугадать реакцию его на то или иное воздействие, а значит, невозможно планомерно регулировать рост и плодоношение.

## НЕ БОГИ ГОРШКИ (ОБРЕЗКУ ОСВОИТЬ МОЖЕТ

Закономерностей много. Все их в одной статье не рассмотришь. Но основные надо знать четко.

Первая — апикальное доминирование: высота дерева и длина всех ветвей увеличиваются за счет побегов, растущих из верхушечных почек. Эти почки, как правило, лучше развиты, получают больше влаги и питательных веществ. В них сосредоточиваются вещества, стимулирующие рост, а на долю нижерасположенных достаются вещества, рост подавляющие. Поэтому из верхушечных почек вырастают наиболее сильные побеги. Отсюда и термин — апикальное доминирование (апекс — верхушка).

Если удалить верхушечную почку в период покоя дерева, ее функции переходят к почке, ближайшей от верхушки. Теперь она будет осуществлять апикальное доминирование. Из нее образуется наиболее сильный побег. Если же удалить верхушку ветви, когда уже начался рост побегов, то свойство апикального доминирования будет у этой ветви временно утрачено. Из всех почек начнут расти побеги примерно одинаковой силы. В этом случае за счет подавления апикального доминирования усиливается обрастание ветвей. Но не всегда. У ряда косточковых, особенно при слабом росте побегов, вегетативной бывает только верхушечная почка. Удаление

ее приводит к прекращению роста этой ветви. Способность к росту усилится у одной из размещенных на ней боковых ветвей.

Не одинаково выражено свойство апикального доминирования у разных культур и сортов. Оно может быть от очень сильного до очень слабого. Соответственно этому различают разную способность боковых почек пробуждаться к росту и разную способность образовывать сильные побеги.

Очень низкой считают такую пробудимость почек, когда из всего числа их на ветви тронулись в рост менее 20%, низкая — 30, средняя — 50, высокая — 70 и очень высокая — более 70%. По количеству выросших длинных побегов вегетативного типа различают растения с очень низкой побегопроизводительной способностью, когда только 5% общего количества почек дали сильные приросты, и очень высокой, если они составляют более 25%. Проявление в разных сочетаниях этих двух качеств: пробудимости почек и побегообразовательной способности — зависит от культуры, сорта, возраста и состояния растений. Поэтому дать раз и навсегда классификацию сортов по этим признакам не представляется возможным. Можно только предполагать, исходя из усредненных сортовых особенностей, но коррективы в каждом конкретном случае могут быть весьма большими. Да и не нужны опять-таки рецепты, готовые решения. Каждый садовод должен присмотреться к дереву и посчитать на нескольких сильных ветвях, сколько в предыдущем году было на годичном приросте почек, сколько из них пробудилось и сколько образовалось длинных побегов. В дальнейшем, когда поднакопится опыта, арифметика станет ненужной. Издалека, на глаз будете определять и пробудимость почек, и побего-

## ПРЕДМЕЛОВИЕ К ВЕСНЕ

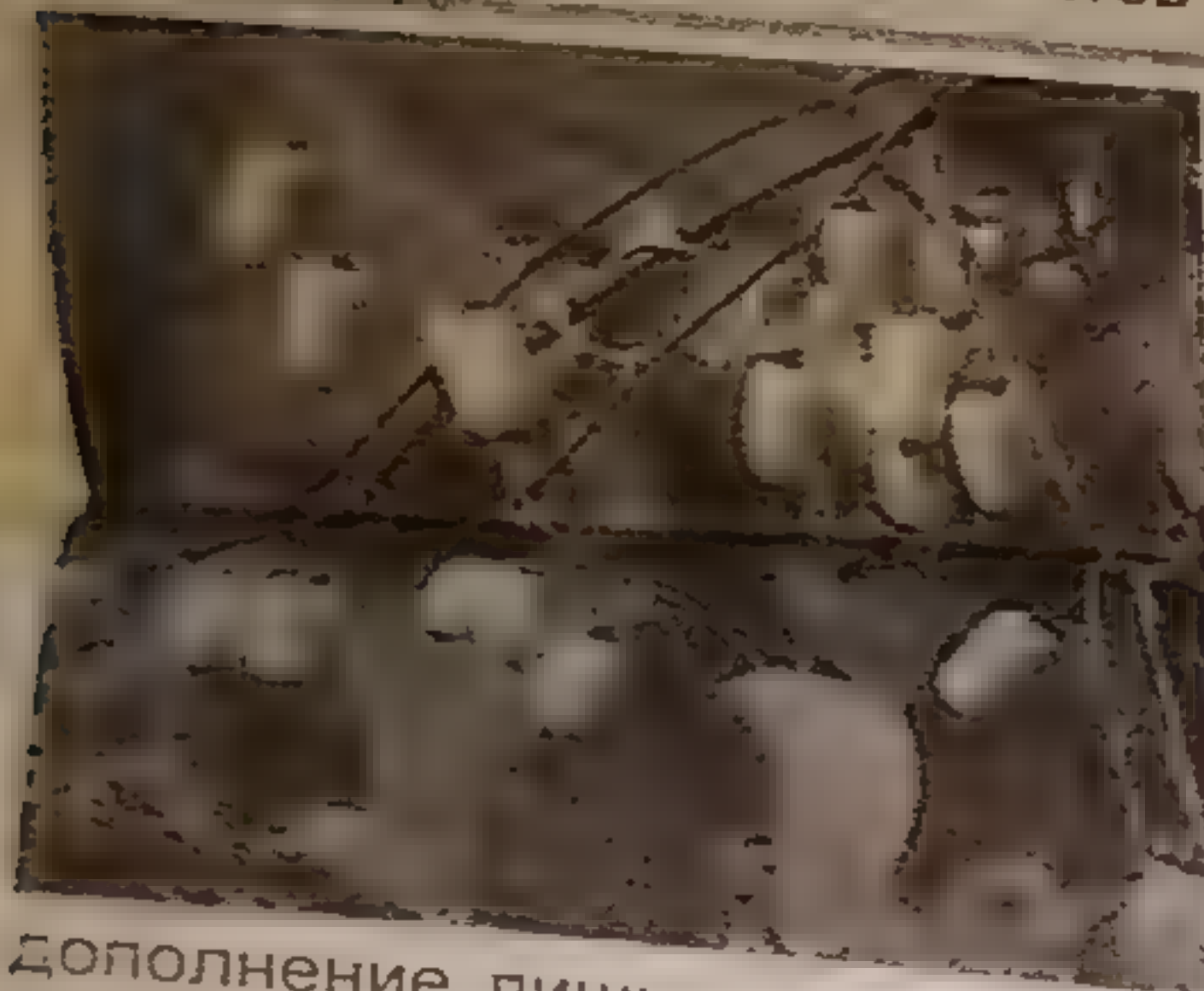
Так уж устроен садовод, что весной он не может не думать о защите сада. Хорошее средство от долгоносика —

## ЭЛЕМЕНТЫ АГРОКОЛОТНИ

Знаете ли вы, что для получения устойчивых урожаев на своем участке необходимо учитывать следующие положения?

• Выращивать только лучшие, районированные сорта





# ПРЕДМЕЛОВИЕ К ВЕЕЖЕ

Так уж устроен садовод: не может он "остановиться" и ничего не прибавить к саду весной. Если даже "устоял" осенью — тогда ясно было, что все необходимое есть, а

дополнение лишь в ущерб уже растущему, — то зимой он непременно вспомнит, что ему еще кое-что позарез нужно. И так каждый год. Учтите это, пожалуйста, товарищи начинающие, и хотя бы поэтому не поддавайтесь желанию засадить весь участок сразу. Конечно, заманчиво похвастать перед друзьями, например, жимолостью съедобной, айвой японской, актинидией или еще какой-либо редкостью, но не с них же закладку сада начинать.

Так что же в первую очередь сажать? Вопрос не простой. Ведь плодовых и ягодных культур более 70. По мнению одних садоводов, надо выращивать лишь то, что в магазине не купишь: садовую землянику, малину, смородину, крыжовник. Раз плохо снабжает нас государственная торговля ягодами, то им-то и надо отдать предпочтение. Резонно. Тем более что урожая долго ждать не придется. Ну а какой сад без яблони? Но, может быть, самое важное не то, что выращивать — яблоню, персик, вишню, грушу... а то, что в своем саду вы имеете возможность получить экологически чистую продукцию.

Это особенно важно теперь, когда проблема ПДК (предельно допустимая концентрация) нитратов, пестицидов, используемых для защиты сада от вредителей и болезней, а также тяжелых металлов в садово-огородной продукции вышла далеко за рамки теоретических дискуссий. Речь идет о здоровье и ныне живущих людей, и будущих поколений. И хотя существует государственный контроль, проследить за чистотой плодов и ягод очень сложно, особенно если продукция идет через рынок.

Почему особенно если продукция идет через рынок? Потому что, вероятно об этом говорить, но во многих случаях, когда фрукты выращивают специально на продажу, заботятся только о большем урожае и лучшем товарном виде. Ради этого не жалеют ни пестицидов, иногда даже запрещенных для продажи населению, ни азотных минеральных удобрений. Так в погоне за прибылью причиняют вред обществу, и своей семье.

Сторонники тому "сад и химия" не стихают. Правда, можно твердо сказать: число последователей призыва "поменьше химии, побольше смекалки с каждым годом растет. Несколько рекомендаций в копилку опыта беспестицид-

ной защиты сада. Хорошее средство от долгоносика — высадка среди кустов земляники бархатцев. Лучшее средство против земляничного клеща — опрыскивание всего растения чесноком или полив "сердечка" слабым настоем (соответственно 700 г и 300 г на 10 л воды, затем развести в 7 раз).

Для защиты яблонь и других плодовых деревьев от вредителей можно использовать отходы свежемороженой рыбы, закапывая их в землю на 1,5 штыка лопаты. Понимаем, что рискуем дать повод оппонентам посмеяться вволю, но некоторые относятся к этому серьезно, считая, что это еще и удобрение. И вот еще совет: по проекции кроны яблони высаживать пижму. Это отпугивает плодоядку. От мелких муравьев на земляничной грядке, на которых жалуются очень многие садоводы, избавляются, посыпая места их скопления солью.



Ну а горячий душ еще не проснувшимся растениям крыжовника и смородины устраивают ранней весной сотни садоводов, уже не сомневаясь в его целесообразности.

Воспользуемся несложной практикой садоводов защиты смородины и крыжовника, например, от огневки, причиняющей очень много неприятностей. Куколки огневки зимуют в земле, а когда ягодные кусты начнут цвести, они превращаются в бабочек и, вылетев из почвы,

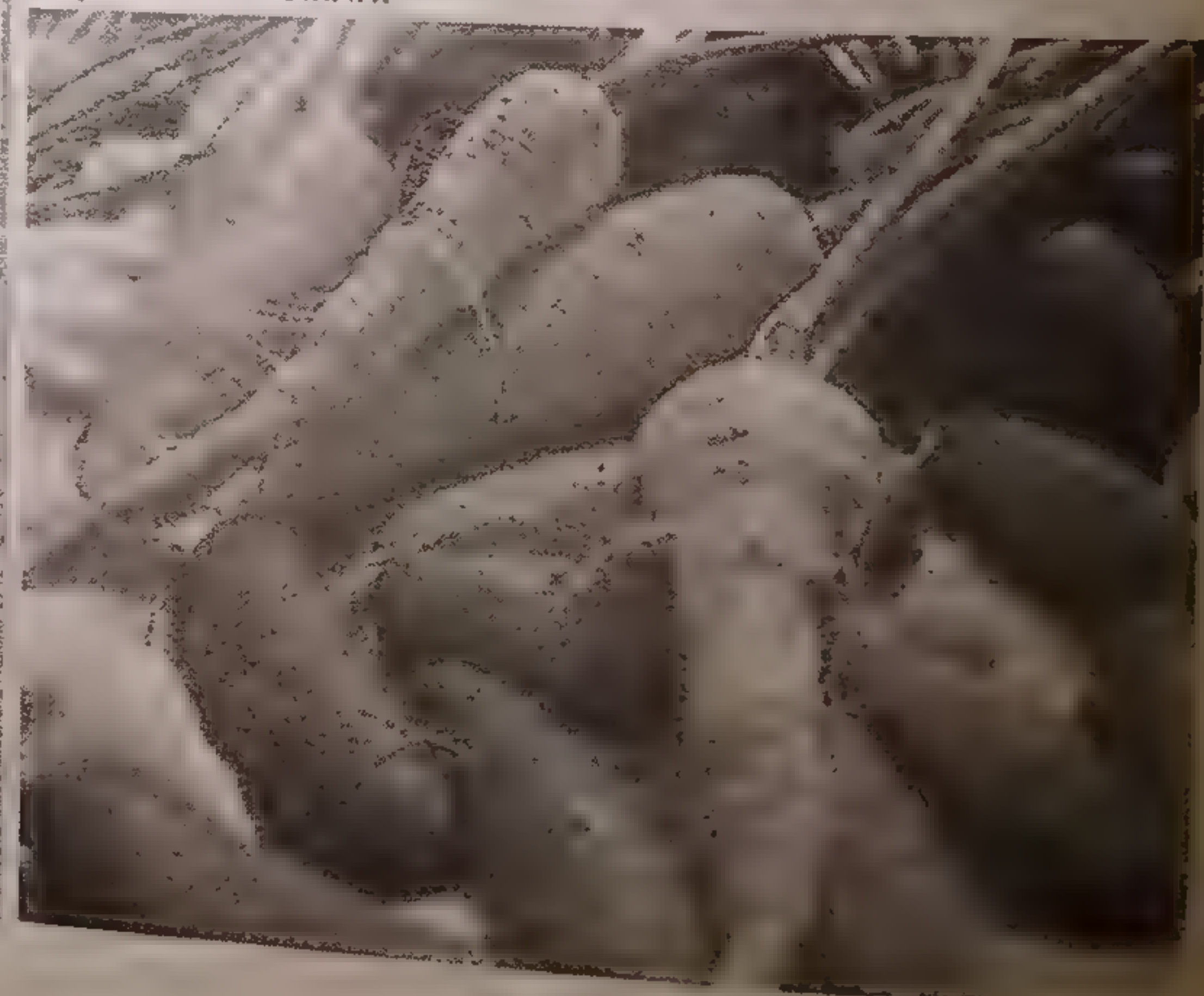
отложат яички в цветки. Каждая из отродившихся гусениц повредит до 6 ягод крыжовника и 13 ягод черной смородины. Две-три недели, питаясь мякотью ягод, они будут развиваться и, не дожидаясь, пока ягоды созреют, уйдут в почву. А вы внесите при необходимости удобрение, заделайте его в почву, полейте ее и, как только она подсохнет, покройте ее полоской полуметровой ширины (еще лучше метровой) толя, черной пленки или даже просто плотной бумаги под кустами. Это же совсем не сложно. А в августе покрытие можно будет снять, убрать до следующей весны. Вот увидите, в первый же год у вас огневки станет меньше, а спустя 2-3 года, если вы за это время повторите прием, и совсем от нее, может быть, удастся избавиться.

Или рекомендация, о которой, вероятно, и напоминать излишне, — снять с веток мумифицированные (засохшие), оставшиеся с той осени плоды. Прием простой, а сократит заболевание плодовой гнилью. Снимите и висающие на паутинках гнезда боярышницы, а также, надев рукавицы и одежду, закрывающую плотно шею, срежьте вместе с частью ветки гнезда златогузки. Уже этим вы частично оздоровите свой сад. Позднее придет пора и других (нехимических) приемов, о которых мы напомним вам в следующем номере.

## ЭЛЕМЕНТЫ АГРОЭКОЛОГИИ

Знаете ли вы, что для получения устойчивых урожаев на своем участке необходимо учитывать следующие положения?

- Выращивать только лучшие, районированные сорта культур.
- Сорта должны быть устойчивыми к основным вредителям и болезням данного региона.
- Сорта гибридного происхождения обычно гораздо урожайнее и устойчивее к неблагоприятным погодным условиям и заболеваниям.
- Выращивать следует не один сорт, а несколько различающихся по срокам цветения, скороспелости, качеству продукции.
- Правильно размещайте культуры на участке с учетом их биологических требований и влияния друг на друга. Например, выращивание по соседству яблони и малины снижает заболеваемость первой паршой, а второй серой гнилью. Отмечено также снижение заболеваемости и поражения насекомыми при совместном выращивании следующих культур: земляники — с чесноком, луком, луком-батунном, ноготками, бархатцами; крыжовника и смородины — с томатами, чесноком, сосной; яблони — с малиной, сосной; картофеля — с чесноком, луком, свеклой, черемухой; томатов — с чесноком; моркови — с луком.
- Выращивание зонтичных растений, длительно цветущих весь сезон, привлекает на участок насекомых, которые подавляют основных вредителей приусадебного участка.
- В овощеводстве весьма важным является посевное качество семян. Попробуйте применять хотя бы простейшие, экологически безопасные приемы предпосевной обработки семян.





образовательную способность. Причем довольно точно.

Практическое приложение знания этой закономерности весьма важно. Так, нельзя сильно укорачивать ветви у тех растений, которые обладают высокой побегообразовательной способностью. Это приведет к чрезмерному загущению кроны. Потребуется сильная обрезка. За ней последует еще большее усиление роста и еще большее загущение. И так будете резать дерево, резать, а плодов и не дождетесь. Если

## ОБЖИГАЮТ КАЖДЫЙ

же пробудимость почек слабая, укорачивания, напротив, необходимы. Иначе ветви будут голенастыми. На большей части протяженности они не обрастут. А на чем же дерево станет плодоносить? Опять-таки древесина будет, а плодов — нет. И еще об одной закономерности нельзя не сказать. Сформулировать ее можно так: рост ветвей тем сильнее, чем ближе направление их роста к вертикали, а склонность к плодоношению возрастает по мере отклонения ветви к горизонтальному и пониклому положению. Отсюда практический вывод. При обрезке плодовых деревьев, особенно молодых, не следует увлекаться вырезкой ветвей, длина которых менее 40 см. Особенно, если они занимают положение, близкое к горизонтальному или даже пониклому.

Вот теперь можно брать секатор, пилку и идти к дереву.

Поговорим теперь о вновь посаженном растении. Надо заложить крону. Самая распространенная и наиболее доступная — разреженно-ярусная. Высота штамба 50 см. Из ветвей, расположенных выше штамба, выберите три в качестве основных. Они должны размещаться с интервалами по стволу 10—15 см, но не беда, если чуть ближе или чуть дальше. Одна ветвь должна быть направлена в одну сторону от

ствола, а две других — в противоположную. Угол между ними (в проекции) должен равняться 60—70° (см. рис.).

После выбора основных ветвей решайте судьбу остальных. Сильные отогните до горизонтального, а еще лучше до пониклого положения, слабые (короче 40 см) оставьте расти свободно. Конкурент вырежьте на кольцо. Основные ветви обрежьте так, чтобы их концы оказались бы на одном уровне. Если проводник очень длинный, укоротите его так, чтобы он был выше основных ветвей на 15—20 см.

В следующем году на 50—60 см выше последней ветви яруса выберите еще одну. Затем вспомните, ка-

ковы пробудимость почек и побегообразовательная способность у данного дерева. Это подскажет вам, насколько надо укоротить ветви продолжения основных ветвей, чтобы ни загущения, ни оголения не было. Определили? Еще раз убедитесь, что все правильно, ничего не упущено. Теперь обрежьте ветви так, чтобы концы их оказались на одном уровне. Обрежьте и вновь выбранную основную ветвь так, чтобы она была выше первого яруса на 15—20 см. Удалите конкурент и все сильные вертикальные ветви. Обрежьте проводник. Он должен быть тоже на 15—20 см выше последней основной ветви, то есть дол-

жен сохранять лидирующее положение в кроне. Если отогнутые ранее ветви мешают, обрежьте их на какое-нибудь слабое ответвление и оставьте в качестве обрастающих.

В дальнейшем точно так же продолжайте формировать крону. Заложите еще одну,

максимум две ветви. Следите, чтобы не было загущения кроны или оголения ветвей. В первом случае ослабьте укорачивание, во втором — усильте. Конкуренты и сильные вертикальные ветви постоянно вырезайте на кольцо. Слабые — сохраняйте. После закладки последней основной ветви — это вероятнее всего пятая (3+1+1) или шестая — и над ней через год срежьте центральный проводник. Он больше не нужен. Оптимальная высота кроны 2,5—3 м. На этом уровне и надо будет ее держать. Все ветви, которые станут стремиться перешагнуть рубеж, надо обрезать с переводом на горизонтальные ответвления, ориентированные от центра к периферии кроны.

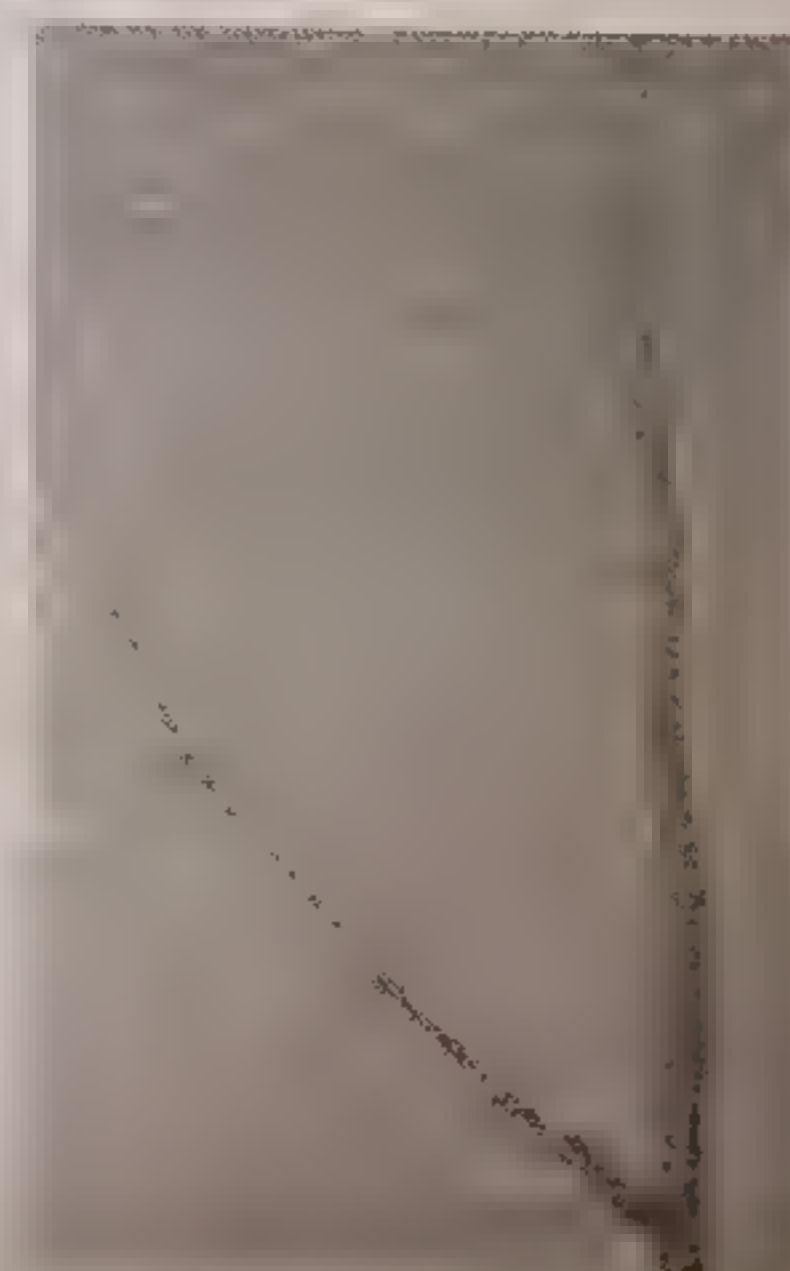
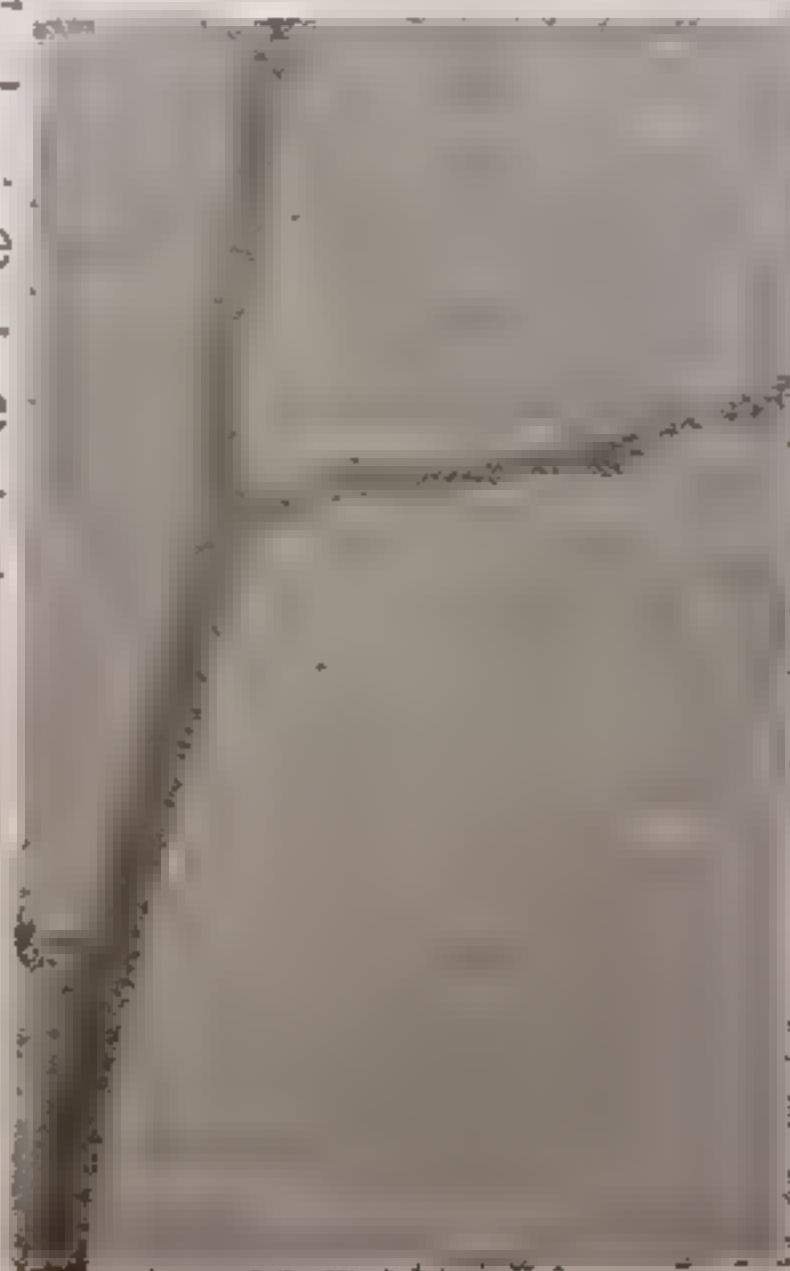
Если деревья у вас уже сформированы, пусть несколько не по правилам, но растут и плодоносят хорошо, не надо мудрить и насильно втискивать их в формулу 3+1+1 или 3+2+1+1. Пусть остаются, какими получились. Здесь важно регулировать рост, нагрузку обрастающими ветвями, не давать деревьям выходить за установленные габариты, поддерживать хорошее освещение во всей глубине кроны. Обрезка в этом случае проста. Преимущественно прореживание ветвей. Удаление сильных вертикальных ветвей и вырезка старых плодовых веточек. Обрезка на перевод веток, устремляющихся вверх и в междурядье. Ширина кроны в одном из направлений



Правильный (первый) и неправильные срезы

должна быть не более 2,5—3 м, в другом — может быть больше. При прореживании кроны надо пытаться находить одну-две крупные ветви, вырезая которые можно разредить крону и улучшить ее световой режим. При вырезке большого количества мелких ветвей и труда требуется много, и эффект всегда значительно ниже. Не надо бояться одного крупного среза. Не думайте, что это снизит урожай. Поверьте богатому опыту тысяч садоводов — совсем не так.

Если у деревьев прекратился рост, то в дополнение к описанной выше обрезке надо омолодить ветви, а именно все ветви с коротенькими приростами надо укоротить. Сказать на древесину, какого года надо обрезать ветви, значит, ничего не сказать. Лучше так: осмотрите несколько крупных ветвей от их верхушки к основанию. Определите по годичным кольцам, когда длина приростов стала меньше 25—30 см. Вот в том месте, где она еще была 30 см и более, выберите сильное боковое ответвление и сделайте на него срез. Если сильного ответвления не найдется, сделайте срез над слабым. Рост усилится. Не надо осматривать все ветви. Один раз установите, где делать срез, и все ветви тогда обрезайте точно так же, примерно в том же месте.



## КОГДА МНОГО СНЕГА

Снег. Он лежит в нашем саду холодный и безучастный. Но как он нужен. От его отсутствия сады страдают. Водяной снег

холодов такое явление может привести к подмерзанию тканей штамба. Поэтому желательны и весеннее окучивание деревь-

## ВЕСЕННЯЯ

## РАБОТА

## НАД



# КОГДА МНОГО СНЕГА

Снег... Он лежит в нашем саду холодный и безучастный. Но как он нужен. От его высоты, обилия зависит многое. Ведь снег



защищает корни растений от морозов. Под снегом температура почвы колеблется незначительно и почти не зависит от воздуха. А вот в почве, лишенной снега, она опускается до опасных пределов. Слой снега в 40-55 см помогает выстоять даже неморозостойкой землянике, тогда как даже в теплые малоснежные зимы повреждаются не только корни, но и большинство плодово-ягодных культур.

Да, снега нынче выпало много. В начале зимы садоводы устанавливали щиты или разбрасывали ветки для его накопления, устроили валы, особенно на участках земляники и малины, на приствольных кругах плодовых деревьев. Многие провели оттапывание снега вокруг штамба плодовых деревьев. Если кто забыл об этом, обязательно сделайте. Плотный снег предохранит деревья от мышей. Оттапывание следует повторить весной с началом таяния снега, когда талая вода заликает норы и мыши в поисках корма появляются на садовых участках.

Окуйте штамбы и нижние части основных скелетных ветвей снегом, взятым из мандурадий, которые не заняты земляникой или посевом овощных культур под зиму. Окушивание постепенно повторяйте после снегопадов, в тихую погоду, при небольших оттепелях.

Вокруг штамбы плодовых деревьев подложите много солнечной энергии и накройте снегом. Снег вокруг них быстро тает, способствует оттаиванию почвы и улучшению поступления воды. Однако с возвратом

холодов такое явление может привести к подмерзанию тканей штамба. Поэтому желательнее и весеннее окучивание деревьев снегом.

Некоторые садоводы рано весной в приствольных кругах плодовых деревьев мульчируют снег толстым слоем перегноя, опилок для задержания цветения и предотвращения повреждения цветков заморозками. Такой прием вредно отражается на состоянии плодового дерева.

Почва в приствольном круге и оттаивает, и прогревается медленно. Это снижает жизнедеятельность корней, они не обеспечивают нормальную подачу воды и питательных веществ к растущим органам. Распускание же почек определяется не температурой почвы, а температурой воздуха.

Садовод должен обязательно препятствовать и сдвиганию снега с участка. При последующем наступлении морозов растения, разукрытые ветром, сильнее подмерзают, чем вообще не укрытые снегом. Ведь у зимующих под ним деревьев почки раньше выходят из состояния покоя, закалываются они слабее, содержание защитных веществ в тканях ниже, а воды больше. И мороз при сдутом снежном покрове им страшнее.

Снег может нанести и вред плодовым деревьям. Под его тяжестью ветви обламываются, особенно когда на них остались листья. После обильных снегопадов стряхивайте с них снег деревянными палками. Чтобы не повредить кору ветвей, конец палки обертывайте мешковиной. Некоторые садоводы связывают кусты смородины в пучки, полагая, что они не ломаются от тяжести снега. Смородина мало подвержена снеголому. Зимовка же связанного куста вредна для этого ягодника.

Весной плодовые и ягодные растения полезно освобождать от тяжелого тающего снега, но не лопатой, а мульчированием золой или угольной пылью. Работы эти проводят с началом таяния снега, полосами (шириной 10-15 см через 50-60 см), направляя их с запада на восток. Под мульчей почва быстро оттаивает и способствует лучшему поглощению и накоплению влаги на участке. Корни начинают раньше свою жизнедеятельность и лучше снабжают растение влагой.

## ВЕСЕННЯЯ



Рано весной поверхность вскопанного осенью участка, имеющего легкую или среднюю по механическому составу почву, рыхлят легкой посевной боронкой или железными граблями. Если осенью внесены удобрения и почва достаточно прогрета (в слое до 10 см не менее 6-8°С), приступают к севу ранних холодостойких овощных культур. Если участок не предназначен под ранние культуры или почва тяжелая, при ее поспевании ведут перекопку. Готовность почвы к обработке определяют так: берут в руку ком почвы верхнего слоя (10-12 см), сжимают его и на высоте 1,5 м выпускают из рук. Если этот ком при падении легко рассыпается, почва пересохла; если сплюснутый комок не распадается — момент обработки почвы еще не наступил, а если комок при падении равномерно разваливается — самое время приступать к обработке.

При весенней перекопке глубину обработки определяют дифференцированно. Если на средней и легкой почве с осени внесены удобрения и вспашку провели на глубину 18-22 см, то весной обрабатывают на 15 см, чтобы не вывернуть на поверхность заделанные осенью удобрения и семена сорняков.

Тяжелые почвы весной перекапывают на полную глубину, так как за зиму они слеживаются до исходной плотности. После перекопки участок незамедлительно рыхлят и проводят посев. Нельзя допускать разрыва более 2-3 ч между разбрасыванием органических удобрений и их заделкой в почву, между весенней предпосевной обработкой почвы и севом.

## ОБРАБОТКА

## ПОЧВЫ

### ПРИНЦИПЫ РАЗМЕЩЕНИЯ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР

При подборе и размещении овощных культур на участке предусматривают предварительные, повторные, уплотненные и смешанные посевы. При уплотненных посевах одну культуру (позднюю капусту, огурец, помидор) уплотняют другой (цветной капустой, кулисной культурой бобов, картофеля, редисом, укропом, луком на зеленый лист). При смешанных посевах семена двух культур высевают совместно: морковь или петрушку с листовым салатом, огурец с морковью, свеклой или цветной капустой и т.д.

### ЧТО ТАКОЕ СОВМЕСТИМОСТЬ КУЛЬТУР?

Установлено, что совместное выращивание некоторых овощных культур нежелательно из-за угнетающего влияния одних на другие. Так, огурец подавляется помидором, фасоль — луком, помидор — репой. Объясняют это взаимным действием на растения корневых, листовых выделений в виде фитонцидов и других летучих веществ. Угнетающее действие одних культур на другие в ряде случаев связано со взаимным или односторонним затенением, различиями в требовательности к условиям произрастания. С другой стороны, существуют комбинации культур, в которых растения действуют друг на друга благоприятно.





Посевная, конечно же, самое ответственное время на участке. Чтобы огрaдить себя от капризов погоды, провести сев, как говорится, "на одном дыхании", необходимо заранее к нему подготовиться. Вот некоторые из первоочередных мер.

### СОРТИРОВКА СЕМЯН

Обычно огородник обзаводится семенами исподволь, в основном в течение осени и зимы. Остаются у хозяина семена и от предыдущего сезона. Так создается хоть и небольшой, но собственный семенной фонд. И вот с ним-то и начинается работа. Ее прологом будет качественная оценка — сортировка. Цель — удалить мелкие, щуплые, поврежденные семена, оставить крупные, полновесные. Самый известный способ отбора — сортировка в жидкостях. Семена огурца, свеклы, дыни, тыквы, как достаточно крупные, сортируют в чистой воде; семена помидора, моркови, капусты, редиса — в 3-5 %-ном

лом, смачивают водой, накрывают другой тарелкой и выдерживают несколько дней при комнатной температуре. Все просто в исполнении; единственное неудобство — контроль влажности: избыток или недостаток воды искажает результаты.

Более эффективно определять всхожесть рулонным способом. На развернутую полосу газетной или фильтровальной бумаги шириной 5—6 см высыпают вдоль одного края (на расстоянии 0,5—1,0 см от кромки) строго отсчитанное количество семян. Сворачивают полосу в рулон, перевязывают ниткой и опускают в воду с противоположного от семян торца на глубину 1—2 см. Влага, поднимаясь по бумаге, равномерно смачивает семена, но не преграждает доступа воздуха к ним. Емкость держат в затененном месте при комнатной температуре.

Энергию прорастания капусты, редиса, редьки, огурца определяют на 4-й; свеклы, щавеля, лука, шпината — на 5-й; моркови, укропа — на 6-й; помидоров — на 7-

ким слоем. После опудривания семена вновь увлажняют и повторяют опудривание. Процесс вести до тех пор, пока драже мелких семян не достигнет в поперечнике 3—4, средних 5—6, крупных — 10 и более мм. Как видите, операция кропотливая, требует определенных навыков. Дражирование обеспечивает появление равномерных всходов, сокращает норму высева, повышает урожайность культур.

### ПОСЕВНЫЕ ЛЕНТЫ

Мелкие и средние семена можно заранее прикреплять к посевным лентам. Из газет или фильтровальной бумаги нарезают полосы шириной 1,0—1,5 см. Через определенный промежуток (мелкие семена через 0,5—1,0 см, средние — через 1,0—2,0 см) наносят кисточкой мазок клеящего состава, затем приклеивают семечко. Не гонитесь только за густым размещением в надежде удалить лишние всходы последующим прореживанием. Ведь это не только трудоемкая, но и вредная операция: выдергивая растение, мы обнажаем

## СКОРО ПОСЕВНАЯ

й; петрушки, сельдерея — на 8-й день. Крупные семена тыквы, гороха, фасоли, сахарной кукурузы лучше проращивать в хорошо промытом, высушенном и просеянном песке. Пока проводится процедура, песок должен быть равномерно увлажнен. Семена зарывают на глубину 2—3 см. Если соотнести количество всходов к 100, получите всхожесть в процентах. При низком качестве семян (50 % и ниже) посев проводят в 2—3 раза плотнее. Если всхожесть не превышает 10 %, такие семена использовать не имеет смысла.

### ДРАЖИРОВАНИЕ

Отобранные семена желательно дражировать. Операция необязательная, но при правильном проведении дает хороший результат — стимулирует энергию прорастания, повышает жизнестойкость всходов. Дражировать — значит обволакивать семена питательными смесями, обладающими к тому же клеящими свойствами. В качестве клеящего вещества рекомендуют полиакриламид (2 г на 10 л воды), выпускаемой в виде желе или порошка с содержанием азота 14-16%. Полиакриламид можно заменить свежим коровяком (1 ч. на 7-10 ч. воды), процеженным через мелкое сито. Обработывают семена и сквашенной молочной сывороткой. Белка она содержит достаточно, чтобы на поверхно-

и даже повреждаем корни соседних всходов. Морковь, например, после такого прореживания моментально поражается своим извечным врагом — морковной мухой, откладывающей на обнаженных корнях яйца. Корнеплод вырастает горький, негодный к хранению. Но даже и без вредителей любая культура болезненно переносит повреждение корневой системы. После наклейки семян высушенную ленту скатывают в рулон и хранят до посевной. Тогда ленту раскатывают на дно борозды и присыпают землей. Вместо газеты, собственно, можно воспользоваться любой бумагой, вплоть до обрывков серпантина, оставшегося после новогодней елки. Следует помнить: более плотная бумага затрудняет развитие корневой системы, поэтому такие ленты укладываются в борозду ребром. Если в нужный момент не оказалось микроудобрений, в качестве минеральной добавки в клеящий раствор добавляют древесную золу.

### ХРАНЕНИЕ СЕМЯН

Хранят подготовленные к посадке семена в сухом, прохладном месте. Исследования последних лет показали, что при минусовых температурах семена значительно лучше сохраняют жизнеспособность, всходы получаются более дружные и крепкие. Интересный опыт был в свое время по-

## ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

**Облепиха.** Плоды в любом виде.

**Шиповник.** Плоды (свежие и сухие, молотые) в любом виде. Чай: 1 столовую ложку сухих

и 3 -  
мель-  
чен-

ных плодов на 2 стакана кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 2-3 часа; по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

**Смородина черная.**

Плоды (свежие и сухие) в любом виде. Листья: 3-5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, заваривать 10-20 мин., процедить; по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день как чай.

**Первоцвет.** Свежая трава в салатах, супах, окрошке. Настой: 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка, запаривать 15-20 мин., по 1/4 стакана 3-4 раза в день. **Пыльца растений:** по 10-20 г на 2 приема до еды в первой половине дня.

**Земляника.** Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5-10 мин., настаивать 2 часа; по 1 столовой ложке 3 раза в день. Свежие плоды в любом виде.

**Лук разных видов (че-**

ремша) в любом виде.

**Калина.** Плоды в любом виде.

**Клюква.** Ягоды в любом виде.

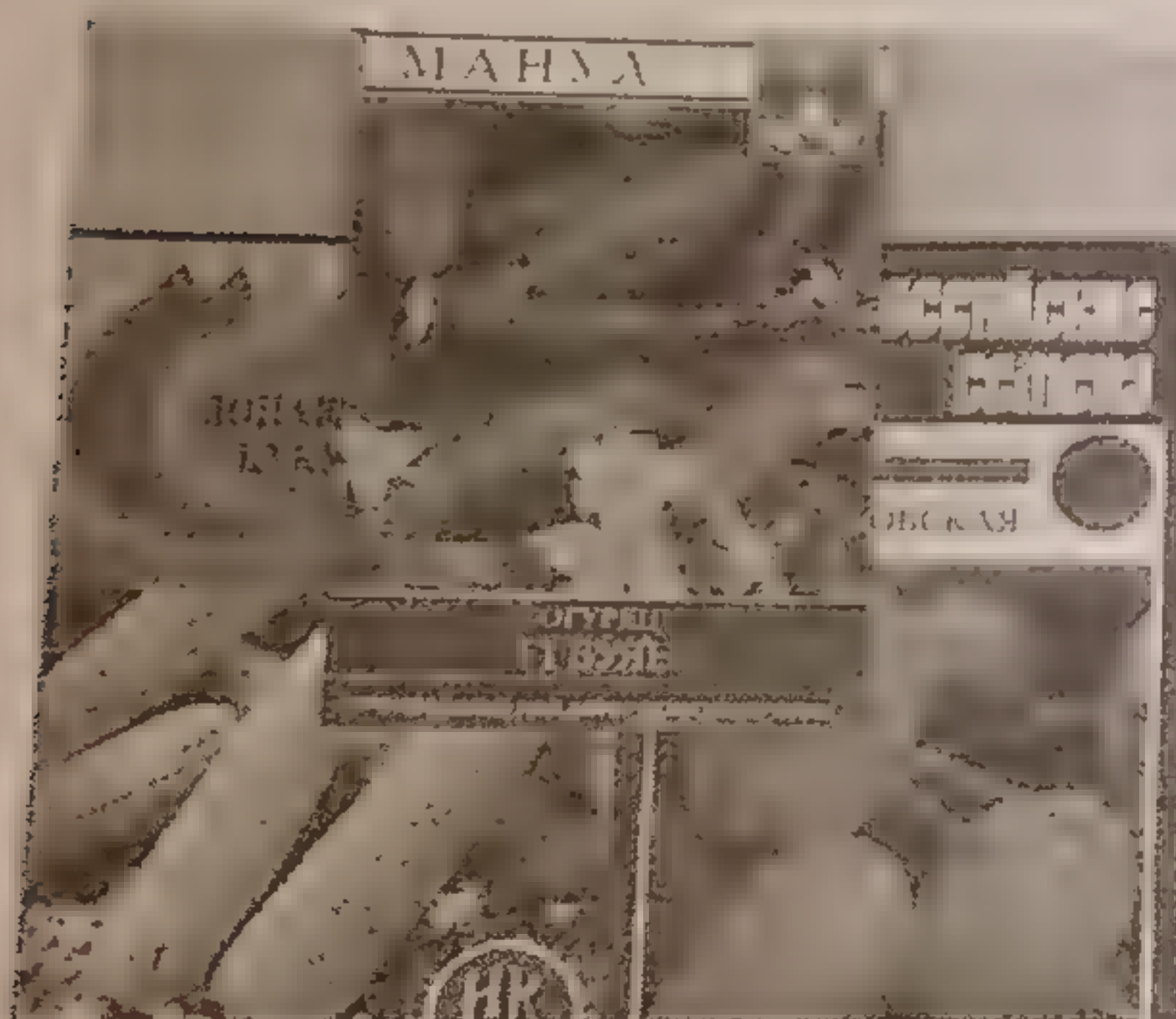
**Черника.** Ягоды в любом виде.

**Голубика.** Ягоды в любом виде.

**Морошка.** Ягоды в любом виде.

**Рябина.** Плоды в любом виде.

**Щавель.** В любом виде, в том числе и сушеный.



(30—50 г на 1 л воды) растворе поваренной соли. Сортировку семян можно совместить с обеззараживанием в крепком растворе марганцовки. Для повышения плотности раствора кладут указанное количество поваренной соли. Семена высыпают в раствор небольшими порциями, тщательно (без взбалтывания) перемешивают и выдерживают в растворе 10—15 мин. Всплывшие семена удаляют; осевшие на дно — отцеживают через ткань или сито, дважды промывают в воде и высушивают, рассыпав тонким слоем на фильтровальной или газетной бумаге. Как видите, метод несложен, но уж больно длителен по времени: подготовка раствора, промывка, сушка. Упростить эту кропотливую операцию поможет старая детская забава, которую используют для сортировки семян.



ют и выдерживают в растворе 10—15 мин. Всплывшие семена удаляют; осевшие на дно — отцеживают через ткань или сито, дважды промывают в воде и высушивают, рассыпав тонким слоем на фильтровальной или газетной бумаге. Как видите, метод несложен, но уж больно длителен по времени: подготовка раствора, промывка, сушка... Упростить эту кропотливую операцию поможет старая детская забава, когда, потеряв суконкой пластмассовую ручку, заставляя плясать мелкие бумажки. Секрет фокуса в том, что наэлектризованная от трения пластмасса притягивает к себе мелкие частицы. Именно это явление используют при "сухой" сортировке семян. Рассыпав их тонким слоем на листе бумаги, проведите наэлектризованной палочкой из пластмассы, эбонита, плексигласа на высоте 1—2 см (высота подбирается опытным путем). Пустые, щуплые семена притянутся, как железные опилки к магниту. Операцию следует повторить несколько раз, предварительно вороша семена. Если к палочке ненароком притягивается здоровое семя, его следует отряхнуть легким постукиванием пальца. При сортировке больших количеств следует воспользоваться пластинкой из пластмассы или полиэтиленовой пленкой, натянутой на заранее подготовленную деревянную рамку. Таким образом, сухая сортировка основана на принципе использования статического электричества. Любая частица, в том числе и семя, обладает определенным дипольным моментом. Попав в электрическое поле, частица ориентируется соответственно силовым линиям и в зависимости от напряжения может притягиваться. Щуплые семена ориентируются в поле раньше, более выполненные, полновесные — позже.

## ПРОВЕРКА СЕМЯН НА ВСХОЖЕСТЬ

Следующая процедура подготовки семян — проверка на всхожесть и энергию прорастания. Обычно проверку на всхожесть проводят за 3-4 недели до посева. Но если семена хранят правильно — в сухом, прохладном месте, — проверку можно проводить в любое удобное для вас время. В домашних условиях для проращивания обычно берут марлю, бумагу, ткань или бумагу, которые кладут на дно плоской тарелки, а на материал — увлажненные семена. Сверху покрывают тем же материа-

лом (обычно ватой или ватными дисками). Семена питательными смесями, обладающими к тому же клеящими свойствами. В качестве клеящего вещества рекомендуют полиакриламид (2 г на 10 л воды), выпускаемой в виде желе или порошка с содержанием азота 14-16%. Полиакриламид можно заменить свежим коровяком (1 ч. на 7-10 ч. воды), процеженным через мелкое сито. Обработывают семена и сквашенной молочной сывороткой. Белка она содержит достаточно, чтобы на поверхности семян образовалась тонкая, прочная защитная пленка. Пробовали опытные садоводы обрабатывать семена в растворе дрожжей: срок прорастания семян свеклы и кукурузы при этом сократился на 20 %, повысилась урожайность культур. Явление вполне объяснимое, поскольку все названные пленкообразующие вещества способствуют формированию определенной микросреды и служат источником ценных питательных соединений, какие в почве не всегда имеются в достатке.

Для приготовления дражировочной смеси используют хорошо просушенные и просеянные через мелкое сито торф, перегной, дерновую землю. В подготовленную смесь добавляют микроудобрения из расчета на 1 л клеящего раствора: марганец сернокислый — 40, медный купорос — 10, борная кислота — 40, молибденовокислый аммоний — 300, сернокислый цинк — 200 мг. Добавки микроэлементов повышают физиологическую стойкость всходов. Каждый элемент микроудобрения обладает своим специфическим действием. Так, при обработке семян огурца солями цинка развиваются всходы, более устойчивые к холодам по сравнению с контрольными экземплярами.

На 10 г семян (откалиброванных и протравленных) необходимо иметь 0,5—1,0 кг сухой смеси и 0,3—0,5 л клеящего раствора. Кроме микроэлементов, неплохо обогатить смесь обычными минеральными удобрениями. Порошковидный суперфосфат (на 1 кг сухой смеси): для огурцов — 2—3 г, помидоров — 16—20 г, моркови, петрушки — 13—15 г. Калийная селитра, сернокислый калий даются в дозе 1—2 г на литр клеящего раствора. Дражирование проводят в жестяных или стеклянных банках. Семена увлажняют при перемешивании так, чтобы они были равномерно смочены, но не слипались. К увлажненным семенам небольшими порциями добавлять сухую смесь и встряхивать. Смесь, опудривая семена, прилипает к ним тон-

кой минеральной добавкой в клеящий раствор добавляют древесную золу.

## ХРАНЕНИЕ СЕМЯН

Хранят подготовленные к посадке семена в сухом, прохладном месте. Исследования последних лет показали, что при минусовых температурах семена значительно лучше сохраняют жизнеспособность; всходы получаются более дружные и крепкие. Интересный опыт был в свое время поставлен во Всероссийском институте растениеводства имени Н. И. Вавилова. Семена заморозили на 5 мин в жидком азоте (—196°), разморозили и посадили. Они проросли лучше контрольных — незаморозенных. Другую партию семян разморозили через год (контрольные хранили при комнатной температуре). Размороженные семена проросли так же хорошо, как и прежде; контрольные — хуже. Опыт третий: семена разморозили через три года. Результат аналогичен предыдущему, а контрольные подвели — три четверти не взошли, остальные дали ростки, жизнеспособность которых весьма сомнительна. Этот опыт наглядно иллюстрирует влияние температуры хранения на жизнедеятельность растительного организма. Конечно, в домашних условиях бессмысленно говорить о применении жидкого азота. Но при развитии современной бытовой техники сегодня вряд ли найдется семья, не имеющая холодильника; в сельской местности многие к тому же имеют погреб. Так что хранение семян при пониженной температуре не составляет проблемы. Обработка низкими температурами способствует переходу зародыша из состояния покоя к периоду активного развития и оказывает большое влияние как на всхожесть, так и на качественное развитие растений. Многие сельскохозяйственные культуры вообще плохо развиваются, если перед посевом семена не выдержаны при низких температурах. В этом заключен глубокий физиологический и экологический смысл. В период покоя ферменты, содержащиеся в семени, разлагают резервные вещества, в результате чего отложенные в запас углеводы, жиры, белки переводятся в доступную для усвоения форму. Необходимо прогреть в течение нескольких часов. Достаточно бывает семена просто подержать на солнечном защищенном от ветра месте. И хороший результат не замедлит сказаться.

Клюква. Ягоды в

любом виде.

Голубика. Ягоды в лю

бом виде.

Морошка. Ягоды в любом виде.

Рябина. Плоды в любом виде.

Щавель. В любом виде, в том числе и су-

шеный.

Медуница лекарственная. В салатах, су-

пах. Настой травы: 10 г сухого сырья на 200 мл кипятка, запаривать 20 мин.; по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Ревень. Черешки и листовые пластинки в любом виде.

Одуванчик. Корни и трава: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин., по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Молодые побеги — в салатах (обдав предварительно кипятком).

Крапива двудомная (и другие виды): 7 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, запаривать 15-20 мин.; по 1 столовой ложке 3 раза в день. Молодые побеги и листья в салатах (обдать кипятком), супах, крошке.

Спорыш (горец птичий). Травя: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, запаривать 10-15 мин.; по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Картофель, капуста, морковь, помидоры, репа огородная — в любом виде, включая свежий сок.

ПОЯСНЕНИЯ. Поливитаминные растения используются в основном в качестве общеукрепляющих средств при многих заболеваниях, скрытых гиповитаминозах (в зимнее и раннее весеннее время, особенно у беременных, кормящих матерей, детей, пожилых людей), при усиленной физической и умственной нагрузке, в экстремальных ситуациях. Наиболее богаты витаминами первые пять растений. Следует отметить, что естественные витамины, содержащиеся в растениях, обычно более эффективны, чем синтетические (даже комплексные типа "Ревит", "Ундевит" и т. п.), поскольку чаще всего находятся в них в оптимальных соотношениях, близких к потребностям человеческого организма, к тому же в комплексе с микроэлементами, аминокислотами и другими биологически активными веществами. Феномен взаимного усиления физиологического действия этих компонентов научно установлен.





# ИНВЕНТАРЬ

ЗНАТЬ И УМЕТЬ

## В СЛОВАРЬ САДОВОДА-ОГОРОДНИКА

В наше время ручной труд овощевода все более механизмуется.

Но еще до сих пор ряд работ, особенно на маленьких участках, выполняется вручную, поэтому совсем родной инвентарь: лопата, грабли, мотыга и т. д. Хорошо подогнанная, гладкая, подобранная по росту работающего ручка к этим инструментам, остро наточенные мотыга или лопата облегчают труд, делают его качественным и приятным.

Разбрасывать навоз и другие органические удобрения, укладывать их в кучи и парники огородники должны четырехугольными вилами. Ими же переслаивают компост, перемешивают рыхлый навоз перед набивкой парника. Выкопать зеленый лук, морковь, петрушку и другие корнеплоды, а также картофель на легких и торфянистых почвах можно вилолопатой, у которой четыре зуба шириной до 2 см. Этот инструмент используют также для рыхления и перекопки среднетяжелых, тяжелых и каменистых почв. Для копки таких почв пригодны округлые и остроконечные лопаты. Если почва легкая, то пользуются обычной лопатой с прямоугольным полотном. Для погрузки картофеля, столовых корнеплодов хорошо иметь шариковые вилы, то есть такие, у которых концы зубьев заканчиваются шариком диаметром 0,5 см.

У вил и лопат важно гладко отшлифовать и подогнать по росту ручку (штык с ручкой на 10—15 см ниже плеча). На конце рукоятки для удобства делают округлое утолщение.

Металлические грабли должны иметь не только ровные и заточенные зубья, но и рейчатую тыльную сторону. Тогда ими можно хорошо рыхлить верхний слой почвы, выравнивать поверхность гряды, разбивать комья, сгребать растительные остатки, делать борозды для посева. Деревянными граблями поверхностно обрабатывают рыхлую почву, заделывают семена, снимают землю с нежных всходов лука, корнеплодов.

Овощевод должен иметь набор маркеров. Ими размечают борозды или лунки для посадки рассады. На небольших участках, а также для посева мелкосемянных овощных культур используют планчатый маркер. В нем планки размещают друг от друга через 3, 4, 5, 6, 8 см. Используется он при разбросном посеве редиса, капусты на рассаду и т. д. В этом случае семена скатываются в бороздки и получается относительно равномерное размещение всходов.

Для ручного рыхления и борьбы с сорняками необходим набор ручных мотыг: стрельчатая, шарнирная, кошка, вилка, кошка-сапка, кошка-полольник и т. д. В наборе инструмента целесообразно иметь трамбовки, катки (весом 5—20 кг), носилки, грохот (сетка с ячейками 25X25 мм), метровки, вешки, посадочный шнур, сажальные колы, ручные опрыскиватели и опыливатели (ранцевый пневматический опрыскиватель ОРП-Г, опыливатель ранцевый меховой ОРМ-М и другие).

Разумеется, на зиму ручной инвентарь чистят от грязи, рабочие части лопат, мотыг, полольников затачивают, а для защиты от ржавчины смазывают солидолом. Хранят эти инструменты в сарае, на досках с ограждением, ручками вниз.

## ВРЕМЯ РАННИХ ОВОЩЕЙ

Март — месяц важных работ в защищенном грунте. Там, где не меняли почву (парники, пленочные теплицы), обеззараживают ее карбатионом. Это в 6-8 раз дешевле, чем замена почвы, и, кроме того, обеспечивается выход здоровой рассады.

В зимних теплицах (пристенных, имеющих дополнительный технический обогрев) высаживают на постоян-

меняют каркасы, а возможно, и парники, так как в них удобнее работать.

Наиболее скороспелые сорта капусты: Дитмарская ранняя, Номер первый грибовский 147, Номер первый полярный К-206, Слава грибовская 231, Июньская; цветной — Скороспелка, Снежинка, Гаран-

тия, Отечественная; поздней капусты — Московская поздняя 15, Московская поздняя 9, Зимняя грибовская, Ка-

**АГРОТЕХНИКА** - технология растениеводства - перечень, последовательность и способы выполнения отдельных операций и приемов возделывания сельскохозяйственных культур.

**БЛАНШИРОВАНИЕ** - кратковременная тепловая обработка растительных продуктов, целых или нарезанных, горячей водой или паром. Используется для отбеливания сырья, удаления неприятного запаха или вкуса, разрушения красящих или связывающих веществ.

**ВЫГОНКА** - специальный агротехнический прием получения овощной или цветочной продукции вне обычного сезона их созревания за счет использования питательных веществ, накопленных растениями во время роста в открытом грунте и отложенных в луковицах, корнеплодах, клубнеплодах, корнях и корневищах (цикорный салат, лук, тюльпаны).

**ГИБРИД** (МЕТИС в животноводстве) - организмы, полученные в результате объединения различных родительских форм. Внутривидовые гибриды (межсортовые) - от разных растений одного вида, например, помидоров, огурцов, картофеля. Межвидовые - смородины и крыжовника (крондаль), осла и лошади (мул или лошак). Часто гибриды превосходят родительские формы по хозяйственно полезным признакам, но нередко сами бесплодны.

**ДЕРНИНА** - верхний слой целинной почвы, многолетней залежи или пласта сеяных многолетних трав, густо пронизанный корнями, живыми и отмершими, корневищами, узлами кущения травянистых растений, богатым органическими веществами. При освоении задерненных земель верхний слой (дернину) помещают на дно борозды, что предохраняет будущие посевы от засорения и способствует сохранению почвенного плодородия.

**ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ** - способ, основанный на использовании ветрового давления и разности температур воздушных масс, например, у пола и потолка погребов, куда подводятся соответствующие короба (трубы) - приточный и вытяжной.

**ЗЕЛЕННЫЕ УДОБРЕНИЯ (СИДЕРАТЫ)** - запахивание или закапывание зеленой массы специально посеянных растений для обогащения почвы органическим веществом и азотом, улучшения водно-физических свойств. Особенно эффективно на легких по механическому составу почвах; заделку сидератов осуществляют в свежем виде, пока растения богаты питательными веществами, содержат

ры другие растения, постройки, специальные сооружения. По характеру прикрепления различают лианы вьющиеся и лазящие; последние имеют специальные усы или воздушные корни-прицепки.

**МУЛЬЧИРОВАНИЕ** - покрытие почвы вокруг растений слоем рыхлого органического материала - перепревшего навоза, компоста, торфа, соломы, листьев. Служит для уменьшения испарения, ограничения роста сорняков, предупреждения загнивания ягод (например, земляники).

**НАВОЗ** - смесь подстилки (солома, торф, опилки) с твердыми и жидкими выделениями животных. Перепревший в течение 4-6 месяцев навоз является ценнейшим органическим удобрением. В 1 тонне его содержится около 5 кг азота, 6 кг калия и 2,2 кг фосфора, а также кальций, магний, бор, сера и другие необходимые растениям питательные вещества. Ценность навоза определяется не только наличием указанных элементов, но и его важной ролью в формировании почвенного плодородия. Действенная норма внесения навоза - 300-500 кг на одну сотку через три-четыре года.

**ОКУЧИВАНИЕ** - приваливание влажной мелкокомковатой почвы к нижней части растений с одновременным рыхлением междурядий; увеличивает объем рыхлой почвы для развития корневой системы, ограничивает рост сорняков, улучшает влажностный режим.

**ПОДКОРМКА** растений - внесение органических и минеральных удобрений для роста с целью повышения урожайности и качества продукции. Различают корневую (в почву) и внекорневую (опрыскивание) подкормку растений.

**РЕМОНТАННЫЕ РАСТЕНИЯ** - виды растений, способные к повторному цветению, а также плодоношению в течение одного вегетационного периода. Из декоративных кустарников к ремонтантным относятся многие розы, некоторые виды спирей; из травянистых - бегонии, агерата, земляники, малины.

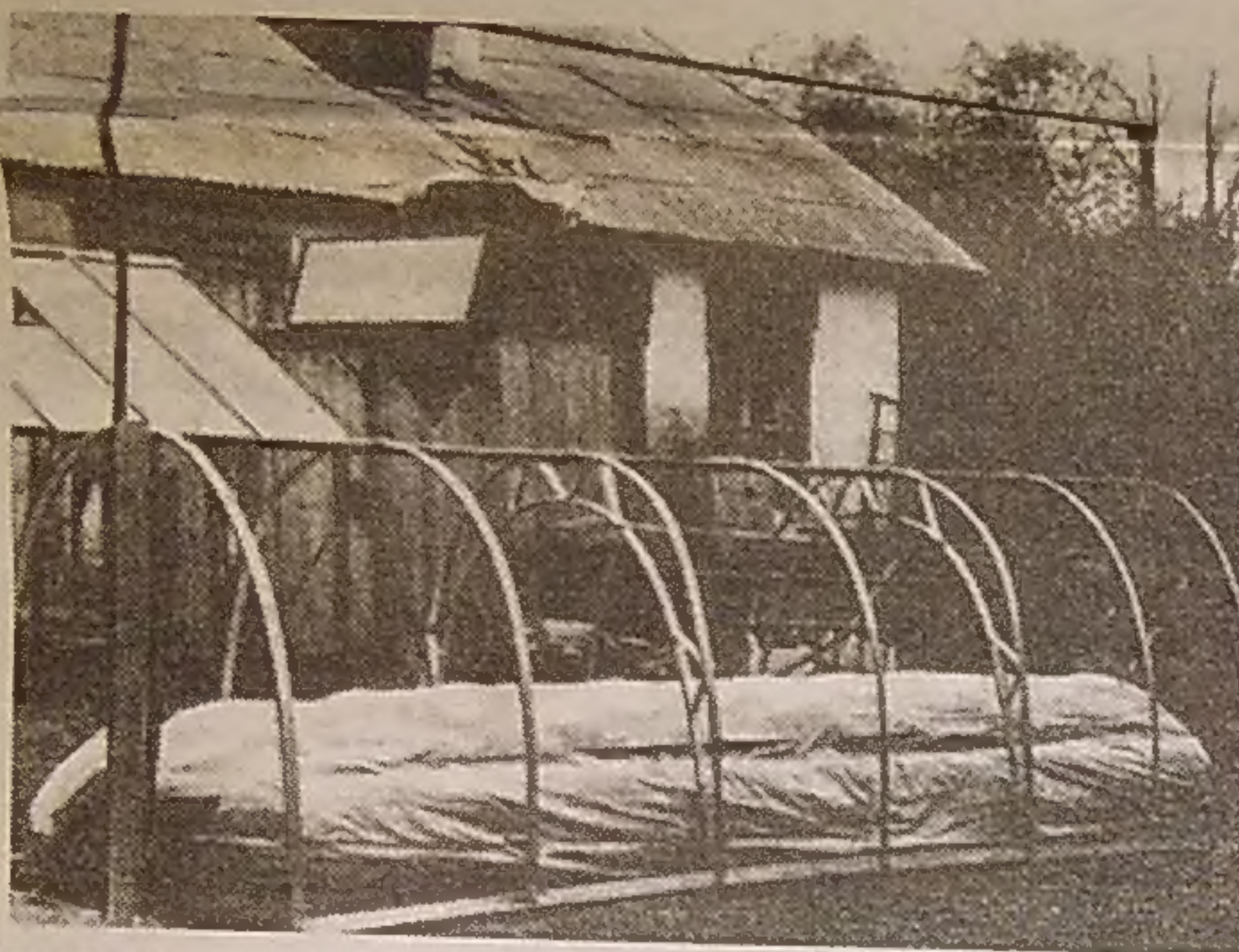
**СЕВООБОРОТ** (плодосмен) - обоснованное чередование сельскохозяйственных культур во времени и на территории, способствующее восстановлению плодородия почвы, улучшению ее обработки, борьбе с засоренностью, вредителями и болезнями.

**ТУРГОР** - напряженное состояние



чу (парники, пленочные теплицы), обеззараживают ее карбатионом. Это в 6-8 раз дешевле, чем замена почвы, и, кроме того, обеспечивается выход здоровой рассады.

В зимних теплицах (пристенных, имеющих дополнительный обогрев) высаживают на постоянное место рассаду помидоров. Сажют ее загущенно (в зависимости от сорта), с расстоянием между рядами 40—50 см, в ряду — 25—30 см. Растения формируют в один стебель (прекращая дальнейший рост) над



4—5 кистями. Температуру в теплицах поддерживают так: днем в солнечную погоду — 24—25 °C, в пасмурную — 20—21 °C, ночью — 18 °C. Помидоры любят влажную почву и сухой воздух. Поливают их через каждые 5—8 дней, подкармливают через 10—15 дней. Эта культура плохо переносит удобрения, содержащие хлор, поэтому лучше использовать сернокислый калий (сульфат калия), калийную селитру (азотнокислый калий) и печную золу.

В зимних теплицах сеют на рассаду огурцы для весенних теплиц.

Пришло время набивать парники: разогретое, перебитое биотопливо (мусор, навоз) рыхло натрясают в парник. Через 3—4 дня после набивки, когда биотопливо в парнике разогреется, сверху его насыпают известью-пушонкой (0,5 кг на раму) и только потом насыпают почвенный грунт: под зеленные культуры (салат, редис, лук) и рассаду слой его составляет 12-14 см, под огурцы — 20—24 см.

В парниках, обогреваемых пленочных и частично в пристенных зимних теплицах заканчивается сев на рассаду ранней белокочанной и цветной капусты, а также среднеспелых сортов капусты: Слава грибовская 231, Слава 1305. В последние годы рассаду овощных культур для открытого грунта чаще выращивают в обогреваемых пленочных теплицах. Надо сказать, что в перспективе они, очевидно, за-

как в них удобнее работать. Наиболее скороспелые сорта капусты: Дитмарская ранняя, Номер первый грибовский 147, Номер первый полярный К-206, Слава грибовская 231, Июньская; цветной капусты — Скороспелка, Снежинка, Гаран-тия, Отечественная; поздней капусты — Московская поздняя 15, Московская поздняя 9, Зимняя грибовская, Каширка, Амагер, а несколько позже и другие лежкоспособные сорта — Белорусская, Подарок.

Сеют в грунт или в ящики, часть семян — в торфоперегнойные горшочки. В парни-

ках можно сеять ручной сеялкой точного посева. В марте самое время сделать естественный холодильник: наморозить или завезти и уложить (под навес, в сарае) лед, укрыть его опилками. Этот ледник затем пригодится для выращивания проросших семян, перерастающих сеянцев или рассады, для кратковременного хранения зеле-

ни. В открытом грунте в марте заканчивают вывозить органические и минеральные удобрения, подкармливают озимые и многолетние овощные культуры, готовят к посадке семенники-двулетки (например, капуста), закладывают на частичную яровизацию семена моркови, петрушки и сельдерея. Начинают проращивание черенков хрена.

В последней декаде можно закладывать на яровизацию ранний картофель. Опытные овощеводы картофель среднего срока созревания также яровизируют (или с начала апреля проводят воздушно-солнечное прогревание). Эти агротехнические приемы способствуют своевременному созреванию культуры (на 15—20 дней раньше обычного), и, следовательно, уборке его в лучшие сроки.

В марте самое время продумать тщательно всю систему мер защиты овощных растений от болезней и вредителей: профилактические, биологические и другие.

давления и разности температур воздушных масс, например, у пола и потолка погреба, куда подводятся соответствующие короба (трубы) - приточный и вытяжной.

**ЗЕЛЕННЫЕ УДОБРЕНИЯ (СИДЕРАТЫ)** - запахивание или закапывание зеленой массы специально посеянных растений для обогащения почвы органическим веществом и азотом, улучшения водно-физических свойств. Особенно эффективно на легких по механическому составу почвах; заделку сидератов осуществляют в свежем виде, пока растения богаты питательными веществами, сочетая с умеренным внесением органических и минеральных удобрений.

**ИНГИБИТОРЫ** роста растений - природные или синтетические вещества, вызывающие кратковременное (обратимое) торможение роста растений (распускание почек, прорастание семян, образование побегов) или их переход в состояние покоя.

**КОМПОСТЫ** - высокоэффективные органические удобрения, полученные в результате разложения смеси различных органических веществ под влиянием микроорганизмов. Для их приготовления используют торф, навоз и навозную жижу, опавшие листья, птичий и кроличий помет, промышленные и хозяйственные отходы - опилки, солому, сорные растения.

**ЛИАНЫ** - растения с длинными стеблями, не способные сохранять вертикальное положение и использующие в качестве опо-

относятся многие розы, некоторые виды спирей; из травянистых - бегонии, агератум, аниссум; из ягодных - некоторые сорта земляники, малины.

**СЕВООБОРОТ (плодосмен)** - обоснованное чередование сельскохозяйственных культур во времени и на территории, способствующее восстановлению плодородия почвы, улучшению ее обработки, борьбе с засоренностью, вредителями и болезнями.

**ТУРГОР** - напряженное состояние клеточной оболочки, создаваемое гидростатическим давлением внутриклеточной жидкости. Благодаря ему растительные ткани обладают упругостью, сохраняют вертикальное положение стеблей. В течение суток обычно меняется от максимального в предутренние часы до минимального в послеполуденные; при значительной сухости почвы и воздуха может снизиться до увядания растений.

**ФИТОНЦИДЫ** - образуемые растениями биологически активные вещества, подавляющие рост и развитие или убивающие другие организмы (главным образом микробов). Богаты фитонцидами лук, чеснок, хрен, из древесных растений - хвойные.

**ХЛОРОФИЛЛЫ** - зеленые пигменты (окрашенные соединения, входящие в состав тканей организмов) растений, с помощью которых они улавливают энергию солнечного света и осуществляют фотосинтез (образование органического вещества).

## МИНЕРАЛЬНЫЕ УДОБРЕНИЯ

Какие бывают минеральные удобрения?

По наличию элементов питания различают простые и комплексные минеральные удобрения. Простые содержат только один основной элемент питания. В зависимости от того, какой это элемент, они подразделяются на азотные, фосфорные, калийные, магниевые, борные и др. Комплексные удобрения содержат несколько элементов питания и в зависимости от технологии производства могут быть сложными, сложно-смешанными и смешанными.

**Что такое действующее вещество, или действующее начало, удобрения?**  
Та часть удобрения, которая может быть

использована растением, называется действующим веществом. На упаковках удобрения его указывают в процентах и обозначают химическими знаками: азот — N, фосфор —  $P_2O_5$ , калий —  $K_2O$ , магний —  $MgO$  и так далее.

**Как рассчитать дозу удобрения, исходя из действующего вещества?**

Рекомендуемую дозу удобрения в действующем веществе нужно умножить на

100 и разделить на процент действующего вещества в удобрении. Например, на 10 м<sup>2</sup> рекомендуется внести 50 г фосфора (в действующем веществе —  $P_2O_5$ ). При наличии гранулированного суперфосфата с содержанием 20%  $P_2O_5$  доза его составит  $(50 \times 10) : 20 = 250$  г на 10 м<sup>2</sup>.





# ЛУЧШЕЕ УКРАШЕНИЕ УЧАСТКА

Самый скромный дом можно сделать привлекательным и нарядным, если украсить его декоративными растениями. Аккуратные свежевыкрашенные стены служат прекрасным

фоном для многих вьющихся и лазящих видов с яркими цветками или орнаментальной листвой.

Среди последних очень популярен девичий виноград пятилисточковый, или, как его обычно называют, дикий виноград. Дланевидно-лопастные листья, темно-зеленые летом, окрашиваются осенью в торжественные багряно-красные тона. Дикий виноград хорошо зимует не только в Прибалтике, но и в средней полосе европейской части СССР. Хрупкие гибкие побеги с помощью усиков взбираются на значительную высоту. Для правильного роста им нужны опоры.

Так как это растение многолетнее, следует хорошо подготовить почву под посадку. Перекапывают ее на глубину не менее 0,5 м, перемешивают с щебенкой или песком, добавляют смесь дерновой земли и компоста. Дикий виноград высаживают не ближе 60—75 см от стены, землю вокруг саженцев часто рыхлят, 1—2 раза в месяц подкармливают. Это неприхотливое растение можно сажать с любой стороны дома.

В последнее время все большее распространение получает красиво цветущая лиана — крупноцветковый клематис. Разнообразие сортов и окрасок (от пастельных тонов до ярко-красных и темно-фиолетовых), продолжительное цветение делают его желанным на любом участке.

При оформлении дома клематис высаживают с разных сторон, кроме северной. Но лучше всего он растет и цветет с южной стороны на богатом перегноем рыхлом суглинке. Кислые почвы следует известковать, глинистые — перемешивать с песком, переувлажненные листьями с добавлением навоза. Там, где близко под-

ходят грунтовые воды, необходим дренаж. В период бутонизации и цветения полезны органические подкормки.

Растение нуждается в опоре. Осенью побеги снимают и на зиму укрывают еловым лапником, опавшими листьями, рубероидом. Делать это надо после промерзания земли, иначе клематис может выпреть. Ему опасен застой весенних вод и сильное переувлажнение.

Для вертикального озеленения также представляет интерес кампсис укореняющийся, или текома. Этот лазящий кустарник прикрепляется к опорам воздушными корешками. Его густооблиственные побеги до поздней осени украшают крупные (3—4 см диаметром и 6—8 см длиной) пламенеющие соцветия из оранжево-красных трубчатых цветков. Семена созревают только на юге в октябре—декабре.

Кампсис лучше выращивать из семян, хотя он может также размножаться черенками, отводками и прививкой. На Черноморском побережье семена высевают в открытый грунт во второй половине апреля.

Так как соцветия образуются на концах побегов текущего года, для обильного цветения необходима сильная обрезка — на 3—4 пары глазков. После ранневесенней обрезки черенки можно укоренять на юге в открытом грунте, а в средней полосе и При-

балтике — в теплицах и парниках. Хотя кампсис неприхотлив, он лучше растет на рыхлых плодородных почвах и хорошо освещенных местах. Засухоустойчив, выдерживает понижения температуры до минус 20 °С, в районах с более суровым климатом нуждается в укрытии на зиму.



## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ПОСЕВА И ПОСАДКИ ОВОЩНЫХ КУЛЬТУР ДЛЯ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ РОССИИ  
ЯНВАРЬ-ИЮЛЬ 2000 ГОДА



| КУЛЬТУРА   | Январь            | Февраль        | Март           | Апрель         | Май            | Июнь           | Июль           |
|--|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|  | БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ |                |                |                |                |                |                |
| Капуста кочанная, китайская, цветная, брюссельская | 10, 11, 20, 23    | 7, 8, 16, 17   | 5, 8, 22, 23   | 2, 10, 16, 17  | 8, 9, 16, 17   | 4, 5, 16, 17   | 5, 6, 21, 23   |
| Огурцы   | 12, 13, 22, 29    | 11, 12, 21, 22 | 10, 11, 22, 24 | 6, 7, 17, 19   | 14, 15, 26, 27 | 4, 5, 18, 19   | 3, 4, 16, 19   |
| Томаты   | 13, 15, 22, 24    | 8, 15, 16, 25  | 14, 15, 23, 24 | 10, 11, 16, 17 | 7, 8, 26, 28   | 10, 11, 18, 22 | 4, 5, 19, 20   |
| Кабачки, патиссоны                                 | -                 | -              | 10, 11, 22, 24 | 6, 10, 17, 19  | 14, 15, 26, 28 | 4, 5, 18, 19   | 3, 4, 16, 19   |
| Тыква  | -                 | -              | -              | 10, 11, 19, 20 | 13, 14, 26, 27 | 3, 4, 17, 18   | 5, 6, 16, 19   |
| Перец, баклажаны                                   | 13, 15, 22, 24    | 8, 15, 16, 25  | 14, 15, 23, 24 | 10, 11, 16, 17 | 7, 8, 26, 28   | 10, 11, 18, 22 | 4, 5, 19, 20   |
| Морковь, свекла                                    | 8, 9, 25, 26      | 2, 3, 25, 29   | 1, 2, 21, 22   | 2, 3, 19, 25   | 2, 3, 21, 22   | 1, 4, 23, 24   | 9, 10, 27, 28  |
| Брюква, редька                                     | -                 | 1, 2, 22, 23   | 1, 2, 22, 24   | 1, 2, 24, 25   | 1, 3, 22, 23   | 1, 5, 27, 28   | 10, 11, 29, 30 |
| Дайкон   | -                 | -              | -              | -              | -              | 22, 23         | 9, 10, 19, 20  |
| Лук репчатый, порей                                | 11, 12, 24, 25    | 14, 15, 25, 26 | 2, 5, 23, 24   | 5, 6, 23, 24   | 8, 9, 26, 27   | 3, 4, 18, 19   | 4, 5, 16, 19   |
| Чеснок   | -                 | -              | -              | 5, 6, 24, 25   | 6, 7, 23, 26   | 4, 5, 16, 17   | -              |
| Горох  | -                 | -              | -              | 5, 14, 29, 30  | 1, 2, 16, 17   | 1, 3, 16, 17   | 4, 5, 19, 20   |
|  | 12, 13, 22, 23    | 7, 8, 16, 17   | 8, 9, 28, 29   | 11, 12, 29, 30 | 12, 13, 26, 27 | 4, 5, 22, 23   | 2, 3, 16, 19   |



|                              |                |                |                |                |                |                |                |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Морковь, свекла              | 13, 15, 22, 24 | 8, 15, 16, 25  | 10, 11, 22, 24 | 10, 11, 19, 20 | 13, 14, 26, 27 | 3, 4, 17, 18   | 5, 6, 16, 19   |
| Брюква, редька               | 8, 9, 25, 26   | 2, 3, 25, 29   | 14, 15, 23, 24 | 10, 11, 16, 17 | 7, 8, 26, 28   | 10, 11, 18, 22 | 4, 5, 19, 20   |
| Дайкон                       | -              | 1, 2, 22, 23   | 1, 2, 21, 22   | 2, 3, 19, 25   | 2, 3, 21, 22   | 1, 4, 23, 24   | 9, 10, 27, 28  |
| Лук репчатый, порей          | -              | -              | 1, 2, 22, 24   | 1, 2, 24, 25   | 1, 3, 22, 23   | 1, 5, 27, 28   | 10, 11, 29, 30 |
| Чеснок                       | 11, 12, 24, 25 | 14, 15, 25, 26 | -              | -              | -              | 22, 23         | 9, 10, 19, 20  |
| Горох                        | -              | -              | 2, 5, 23, 24   | 5, 6, 23, 24   | 8, 9, 26, 27   | 3, 4, 18, 19   | 4, 5, 16, 19   |
| Фасоль                       | -              | -              | -              | 5, 6, 24, 25   | 6, 7, 23, 26   | 4, 5, 16, 17   | -              |
| Картофель, топинамбур        | 12, 13, 22, 23 | 7, 8, 16, 17   | 8, 9, 28, 29   | 5, 14, 29, 30  | 1, 2, 16, 17   | 1, 3, 16, 17   | 4, 5, 19, 20   |
| Редис                        | -              | -              | 1, 2, 28, 29   | 11, 12, 29, 30 | 12, 13, 26, 27 | 4, 5, 22, 23   | 3, 4, 16, 19   |
| Репка, турнепс               | 10, 11, 20, 23 | 2, 3, 25, 26   | 1, 2, 21, 22   | 5, 6, 29, 30   | 2, 9, 20, 21   | 3, 4, 18, 19   | 3, 4, 16, 26   |
| Петрушка корневая, сельдерей | -              | 1, 2, 22, 23   | 1, 2, 22, 24   | 2, 3, 19, 20   | 3, 5, 21, 22   | 1, 4, 23, 24   | 3, 4, 29, 30   |
| Салат, укроп, кинза          | 8, 9, 25, 26   | 2, 3, 25, 29   | 2, 5, 23, 24   | 1, 2, 24, 25   | 1, 9, 22, 23   | 1, 5, 27, 28   | 10, 11, 22, 30 |
| Щавель, шпинат               | 10, 11, 20, 23 | 3, 12, 16, 17  | 10, 11, 28, 29 | 2, 3, 20, 25   | 3, 7, 21, 23   | 4, 5, 23, 27   | 9, 11, 26, 27  |
|                              | 8, 9, 17, 18   | 11, 12, 16, 25 | 9, 10, 24, 28  | 6, 7, 16, 17   | 5, 7, 26, 27   | 10, 11, 22, 23 | 4, 5, 19, 20   |
|                              |                |                |                | 10, 11, 17, 18 | 7, 8, 27, 28   | 5, 10, 18, 19  | 5, 9, 19, 26   |

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В календаре указаны наиболее благоприятные дни для весенне-летних посевов и посадки рассады в открытом грунте, в теплицах и парниках, на подоконнике (январь-март) в квартире. Посев можно проводить и в другие дни с учетом погодных условий. Календарь составлен с учетом космобиоритмологических факторов.

## НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

|                    |                    |                        |                      |                      |                    |                     |
|--------------------|--------------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
| 1, 6, 7,<br>14, 21 | 4, 5, 6,<br>18, 19 | 3, 4, 6,<br>17, 30, 31 | 4, 13, 26,<br>27, 28 | 4, 10, 11,<br>24, 25 | 2, 6, 7,<br>20, 21 | 1, 2, 17,<br>18, 31 |
|--------------------|--------------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|

# КУЛИНАРИЯ

## ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

Отварите свеклу и натрите на крупной терке. Мелко нарежьте репчатый лук и разотрите с солью и перцем с мелко нарезанным чесноком. Сырую морковь натрите на мелкой терке. Все овощи соедините, перемешайте, добавьте толченые орехи, заправьте майонезом или сметаной.

500 г свеклы, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 2 моркови, 40 г орехов, 200 г майонеза или 300 г сметаны.

## КАПУСТА В СМЕТАНЕ

Капусту нарезать квадратиками, залить водой и кипятить 5 мин. Воду слить, капусту обжарить на масле, после чего добавить сметаны 3-4 ложки и тушить до готовности.

## САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА

100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу, 1 яйцо.

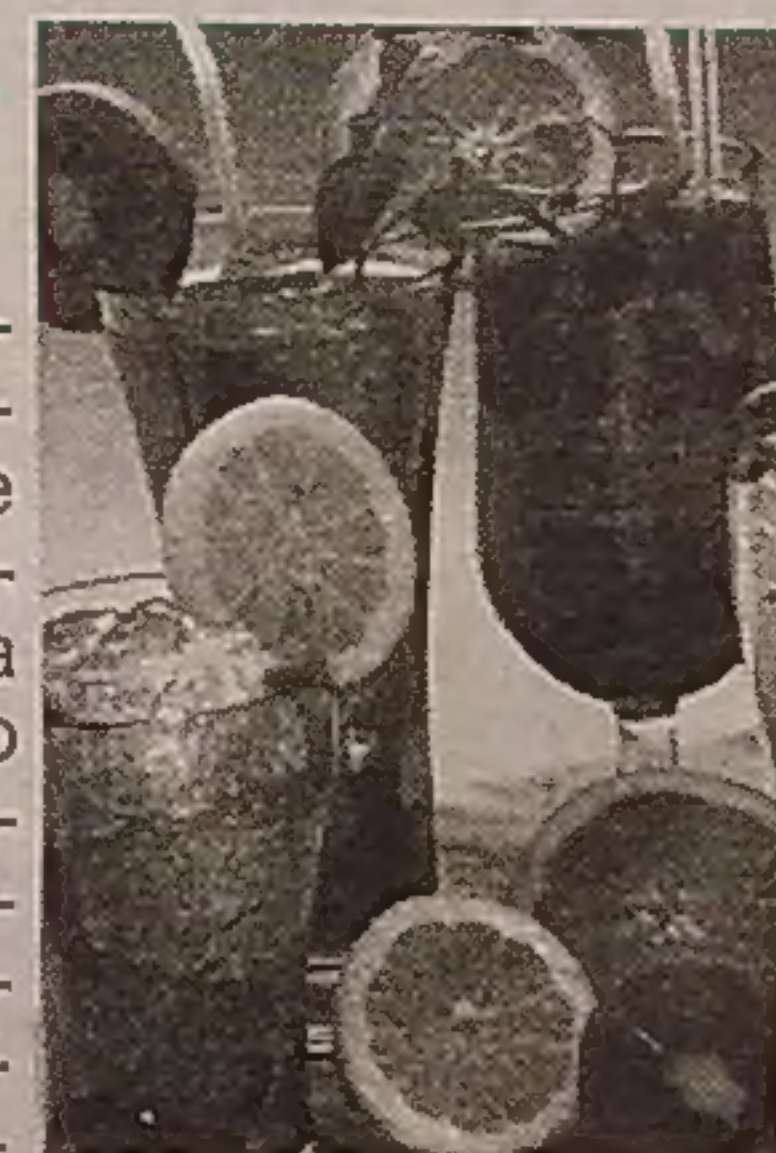
Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 минут, затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиком, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом, украсить вареным яйцом.



# НИ КАПЛИ АЛКОГОЛЯ

## ОСНОВНОЙ СИРОП – САХАРНЫЙ

Сначала готовится так называемый основной сироп, без запаха. В абсолютно чистой посуде растворить 1 кг сахарного песка в 0,75 л воды, поставить на медленный огонь и довести до кипения. Пену осторожно снимать ложкой. Серый налет, который остается на ложке, стирать чистой тряпочкой. Сваренный сахар слить сквозь полотняную тряпочку в чистую фарфоровую посуду. Если мы не собираемся ароматизировать этот сироп, то надо дать ему остыть, а потом перелить в чистые широкогорлые бутылки или банки, хорошо закупорить и поставить в темное про-



хладное место, где он сохраняется довольно долго. Если в сиропе начнут образовываться кристаллы, его надо переварить, предварительно добавив немного воды.

Ароматизировать сироп можно соком любых фруктов.

## КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Положить в фужер 50 г консервированных фруктов, затем влить 30 г клубничного сока,

10 г кофейного сиропа и 50 г яблочного морса.

## НАПИТОК "АЛЬФА"

В стакан влить 30 г малинового сиропа и 10 г лимонного сиропа. Добавить 150 г горячего молока.

Учредитель - ЗАО "Афродита".

Гл. редактор Р.Ф. Кагиров.

Выпускающий редактор Т. Малинина.

Компьютерная верстка и дизайн Н. Кузьмина.

Отпечатана на Ижевском полиграфкомбинате

Цена свободная. Тираж 900 экз.

Номер подписан в печать 24.02.2000г.

Заказ №

Газета зарегистрирована в Комитете по печати РФ, г. Москва. Рег. № ПИ 77-1355

Адрес редакции: г. Ижевск,

ул. Красноармейская, 127,

Дом быта, 5-й этаж.

Адрес для писем: 426028,

г. Ижевск, а/я 530.

Тел. редакции: 51-24-58.

E-mail: postmaster@sgazeta.udm.ru

Приложение к "Субботней газете".

В номере использованы материалы "Субботней газеты".